

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP TINGGI LONCATAN
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMP NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
NAFI ARGHA ADITYA
11601241072

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP TINGGI LONCATAN
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
DI SMP NEGERI 1 SRANDAKAN BANTUL**

Oleh: Nafi Arga Aditya
NIM: 11601241072

ABSTRAK

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini karena lemahnya loncatan para peserta ekstrakurikuler dalam bermain bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi loncatan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Srandakan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Srandakan dengan jumlah 20 siswa. Sampel diambil dari dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu; (1) Siswa SMP Negeri 1 Srandakan yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, (2) aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli, (3) bisa melakukan *skipping* minimal 10 kali dalam 10 detik. Berdasar kriteria tersebut yang memenuhi syarat adalah berjumlah 15 anak. Instrumen yang digunakan untuk tes tinggi loncatan adalah *vertical jump*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan tinggi loncatan pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Srandakan, dengan t hitung 5,303 > t tabel 2,13, dan dari data *pretest* memiliki rerata 37,53 cm, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 41,00 cm. Besarnya perubahan tinggi loncatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,47 cm dan dengan kenaikan presentase sebesar 9,24%. Dari hasil ini dapat disimpulkan latihan *skipping* berpengaruh untuk meningkatkan tinggi loncatan siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Srandakan.

Kata kunci: *latihan, skipping, ekstrakurikuler, tinggi loncatan*

**THE EFFECTS OF SKIPPING EXERCISES TOWARDS STUDENT'S JUMP HEIGHT
ON VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR PROGRAM
AT SMP NEGERI 1 SRANDAKAN**

ABSTRACT

The background of the study was due to the lack of student's jump height on volleyball extracurricular program. The research was aimed at determining the effects of the effects of skipping exercises towards student's jump height on volleyball extracurricular program at SMP Negeri 1 srandakan.

This study was classified as experiment study with one group pretest and posttest design. The population was 20 students joining volleyball extracurricular program at SMP Negeri 1 Srandakan. The samples were gained through the use of purposive sampling technique with the criteria as follows: (1) Students of SMP Negeri 1 Srandakan joining volleyball extracurricular program, (2) actively involved in the program, (3) able to do skipping at least 10 times per 10 seconds. Based on the criteria, there were 15 students who meet the requirements. The instrument used to test the jump height was vertical jump. The data were analyzed through the use of t-test analysis.

The research showed that skipping exercises influenced the student's jump height on volleyball extracurricular program at SMP Negeri 1 Srandakan, with t value 5, 303 > t table 2, 13. In addition, the mean of the pretest data was 37, 53 cm while the mean of the posttest data was 41, 00 cm. The increasing of the jump height can be seen from the difference of mean, which was 3, 47 cm or with the percentage 9, 24%. Therefore, it was concluded that skipping exercises improved the student's jump height on volleyball extracurricular program at SMP Negeri 1 Srandakan.

Keywords: *exercise, skipping, extracurricular, jump height*

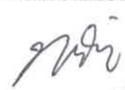
Wakil Dekan



Dr. Or. Mansur, M.S.

NIP. 19570519 198502 1 001

Yogyakarta, April 2016
Pembimbing



Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.

NIP. 19770218 200801 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

ARTIKEL E-JOURNAL

E-journal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Skipping* terhadap Tinggi loncatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Srandakan” yang disusun oleh Nafi Arga Aditya, NIM. 11601241072 ini telah diperiksa dan dinyatakan layak serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, April 2016

Mahasiswa



Nafi Arga Aditya
NIM. 11601241072

Pembimbing



Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

Reviewer



Drs. Subagyo, M.Pd.
NIP. 19561107 198203 1 002

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan salah satu lingkungan pendidikan yang sangat berpotensi membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya. Selain mendidik siswa untuk mengembangkan aspek kognitif, sekolah juga membantu siswa untuk mengembangkan aspek-aspek lain. Dalam proses pembelajaran di sekolah terjadi interaksi antara siswa dengan guru atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam suasana yang edukatif guna mencapai tujuan pendidikan yang hasilnya dapat dilihat dalam bentuk peningkatan kuantitas dan kualitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, pemahaman, daya pikir, keterampilan dan kemampuan-kemampuan lain.

Salah satu kewenangan sekolah adalah mengembangkan kurikulum. Kurikulum dianggap penting karena merupakan bagian dari program pendidikan yang ada di sekolah. Tujuan utamanya yaitu untuk meningkatkan mutu pendidikan sehingga dengan adanya kurikulum siswa bisa melaksanakan kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Kegiatan intrakurikuler dilaksanakan dalam bentuk proses belajar mengajar di dalam kelas meliputi mata pelajaran yang sudah ditentukan dalam muatan kurikulum sekolah tersebut. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar proses belajar mengajar di dalam kelas yang biasanya dilaksanakan pada sore hari atau setelah siswa pulang sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler termasuk di dalam muatan kurikulum yaitu pengembangan diri yang sifatnya lebih sebagai kegiatan penunjang keberhasilan program kegiatan intrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan diri sesuai bakat, minat serta kemampuan siswa untuk tumbuh dan berkembang. Setiap siswa mempunyai potensi yang berbeda, baik intelegensinya, motivasi belajarnya, kemauan belajarnya dan lainnya. Bila dikaitkan dengan keaktifan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa yang aktif akan memiliki hasil belajar yang lebih baik dari pada siswa yang tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki kelebihan tertentu misalnya kemampuan interaksi sosial dengan teman-temannya, guru-gurunya, serta orang lain di sekitar terutama kemampuan menyesuaikan diri dan berkomunikasi dengan orang lain.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa merupakan kegiatan positif yang pengaruhnya langsung pada siswa dan diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bermacam-macam seperti seni baca Alquran, Karya Ilmiah Remaja (KIR), DrumBand, Pramuka, Komputer, Bola Voli, Sepakbola, Badminton, Palang Merah Remaja (PMR), Pencak Silat, dan lain-lain.

Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 1 Srandakan ternyata ekstrakurikuler bola voli merupakan kegiatan yang sangat digemari. Olahraga bola voli adalah salah satu olahraga yang digemari di dunia. Menurut Nuril Ahmadi (2007:1) bahwa saat ini olahraga bola voli telah tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua paling digemari di dunia, dengan pemain mencapai 140 juta orang dan sampai saat ini *Internasional Volleyball Federation* (IVBF) beranggotakan lebih dari 180 negara.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli terdiri dari berbagai teknik, di antaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi *servis*, *passing* atas, *passing* bawah, *smash* (*spike*), dan blok (Suharno, 1981:14).

Menurut Nuril Ahmadi (2007:20) servis yaitu pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Selanjutnya, *passing* adalah upaya seorang teman dengan menggunakan suatu tehnik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri; sedangkan *spike* adalah bentuk serangan yang paling banyak digunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim, sementara *block* adalah benteng pertahanan pertama dan paling utama untuk menangkis serangan lawan. Dari berbagai teknik tersebut ada beberapa tehnik yang membutuhkan loncatan untuk melakukannya, misalkan seperti *servis jump*, *spike*, blok bahkan memberi umpan. Dalam perkembangan bola voli saat ini kemampuan melompat sangatlah penting bagi pemain bola voli karena banyak teknik pada permainan bola voli yang memakai loncatan.

Loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar,

2004: 59). Dikatakan penting karena dalam permainan bola voli banyak teknik yang menggunakan loncatan seperti blok, *jump* servis dan *smash* (*spike*).

Ketiga teknik dasar ini apabila kemampuan fisik dalam melakukan loncatan sangat bagus maka pemain dapat mengendalikan laju arah bola yang akan dipukul karena semakin tinggi melakukan loncatan maka pemain dapat menentukan arah jatuhnya bola. Loncat juga dipengaruhi oleh daya ledak (*power*). *Power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih dan dalam waktu yang relatif singkat, berarti memiliki *power* yang baik (Rusli Lutan, 2002: 71).

Bagi para pelatih, di Indonesia sangatlah penting untuk mendesain suatu latihan fisik yang dapat meningkatkan tinggi loncatan, mengingat postur dari pemain bola voli Indonesia lebih kecil dan pendek dibanding pemain dari negara-negara lain di dunia. Untuk mendesain latihan yang tepat agar meningkatkan tinggi loncatan sangat perlu dilakukan penelitian supaya latihan yang dilakukan dapat bermanfaat dan tidak merusak tubuh para pemain, karena latihan yang salah dapat membuat para pemain malah cedera dan tidak mendapat hasil yang seharusnya dicapai. Untuk menciptakan sebuah metode latihan meningkatkan tinggi loncatan yang sesuai tentunya seorang pelatih harus memperhatikan dari berbagai aspek, dari pemilihan mode atau jenis latihan, penentuan *volume*, intensitas, durasi, *recovery*, set dan repetisi harus tepat dan sesuai dengan komponen latihan.

Latihan adalah suatu usaha sadar yang secara sistematis yang dilakukan secara berulang – ulang dan semakin meningkat intensitasnya. Salah satu latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan adalah latihan *skipping*, karena dengan latihan *skipping* sangat membantu dalam membina kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, dan membantu meningkatkan kualitas gerak pergelangan tangan. Selain bermanfaat banyak, latihan *skipping* ini sangat sederhana dan bisa di lakukan di mana saja. Latihan ini sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat. Latihan *skipping* adalah latihan *cardio* sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih otot kaki dan melatih

daya ledak otot. Latihan *skipping* selama 10 menit juga bisa membakar kalori.

Selama 2 minggu peneliti melakukan observasi terdapat beberapa masalah seperti kurang tingginya lompatan yang dilakukan peserta didik dalam melakukan *spike* maupun *blocking*. Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Srandakan ini sudah terdapat program latihan setiap minggunya akan tetapi masih belum ada latihan yang diprioritaskan untuk meningkatkan daya ledak (*power*) yang seharusnya dapat meningkatkan tinggi lompatan para peserta didik di ekstrakurikuler bola voli ini. Dilihat dari segi permainan yang telah di amati, peneliti mengambil kesimpulan bahwa permainan yang dilakukan peserta didik masih belum dikatakan baik karena selain tinggi loncatan yang masih kurang ternyata kemampuan fisik para peserta didik masih cenderung lemah karena dari hasil pengamatan setelah melakukan permainan selama 1 set penuh para peserta didik sudah kelelahan.

Untuk mencapai prestasi maksimal dalam permainan bola voli diperlukan upaya dan usaha dalam meningkatkan kualitas fisik, teknik, dan mental, upaya dalam meningkatkan teknik dasar seperti servis, *passing*, *smash* dan *block* memerlukan metode yang efisien dan efektif artinya bahwa dalam usaha pengembangan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Usaha dalam meningkatkan kualitas fisik di perlukan unsur yang mendukung salah satunya seperti daya ledak (*power*).

Dari latar belakang masalah di atas penulis akan mengangkat judul penelitian “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Tinggi Lompatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Srandakan”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental. Desain yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan “*one group pre test dan post test desain*”, yaitu desain yang terdapat *pretest* sebelum adanya perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 14 Agustus - 17 September 2015, pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus

2015 dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 17 September 2015, sedangkan *treatment* dilaksanakan setiap hari Senin, Rabu, Jumat dan Minggu mulai pukul 14.00- 15.30 WIB. Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Srandakan Bantul.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Srandakan yang berjumlah 15 siswa. Subjek penelitian sebelumnya dipilih dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu dengan syarat. Syarat-syarat yang harus dipenuhi peserta *treatment* sampel dalam penelitian ini, yaitu; (1) peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 1 Srandakan, (2) aktif mengikuti ekstrakurikuler bola voli, (3) bisa melakukan *Skipping* 10 kali selama 10 detik.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*)

1. Test awal (*pretest*)

Tes awal (*pretest*) bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum pelaksanaan latihan dilakukan, sebagai pembandingan apakah ada peningkatan tinggi lompatan setelah melakukan latihan dengan tes *vertical jump*. Peserta tes melakukan 2 kali kesempatan, dan diambil hasil terbaik. Petugas dalam tes ini meliputi: pengukur waktu dan pencatat hasil. Setelah data *pretest* diperoleh kemudian dibagi menggunakan desain penelitian *one group pretest and posttest design*.

2. Perlakuan (*treatment*)

Dalam pemberian perlakuan di berikan selama 16 kali pertemuan. Latihan *skipping* dilaksanakan dengan irama cepat dan setiap 2 kali pertemuan akan meningkat baik dari segi repetisi maupun setnya.

3. Tes akhir (*posttest*)

Prosedur terakhir setelah pemberian perlakuan yaitu pengambilan data tes akhir (*posttest*), *testee* melakukan tes *vertical jump* dan setiap peserta melakukan 2 kali kesempatan.

Instrument dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode *one grup pre-test dan post-test* dengan tes awal

menggunakan tes *vertical jump* untuk mengetahui tinggi lompatan peserta sebelum mendapatkan *treatment* dengan latihan *skipping*. Tata cara melakukan *testee* berdiri tegak menempel dinding yang sudah ada alat ukur ketinggian dengan satuan *centimeter* (cm), salah satu tangan lurus ke atas dan testor mencatat tinggi sebelum melompat, kaki di tekuk 110° dan lompat setinggi-tingginya dan testor mencatat hasil raihan yang pada nantinya akan di olah datanya, dan setiap peserta mendapat 2 kali kesempatan. Setelah semua melakukan *pre-test* peneliti memberikan *treatment* dengan latihan *skipping* yang dilakukan selama 30 detik setiap tesnya dan dilakukan dengan repetisi 10 - 15 kali pengulangan.

Menurut Suharsini Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan baik. Data dalam penelitian ini adalah dengan tinggi lompatan. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes *vertical jump* (loncat tegak).

Adapun petunjuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut (Depdiknas, 2010: 24): (1) *Testee* berdiri tegak dekat dinding, bertumpu pada kedua kaki, dan papan dinding berada di samping tangan kiri atau tangan kanannya, (2) Tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan, ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya, (3) Kedua tangan lurus berada di samping telinga, (4) *Testee* mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kemudian *testee* melompat setinggi mungkin sambil menepuk skala dengan tangan terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan skala, dan (5) Tanda itu menampilkan tinggi rendahnya raihan lompatan *testee* tersebut. *Testee* diberi kesempatan melakukan sebanyak dua kali lompatan.

Teknik Analisis Data

1. Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 16. Menurut metode Kolmogorov

Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- b. Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: 34).

2. Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data pretest pada kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

3. Teknik Analisis Uji-T

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan mean antara *vertical jump* 1 dan *vertical jump* 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 48):

Persentase peningkatan:

$$\frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

Mean Pretest

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Untuk mendeskripsikan dan menguji pengaruh latihan *skipping* terhadap loncatan dalam penelitian ini, maka sebelumnya akan disajikan deskripsi data yang diperoleh di lapangan selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan

tes *vertical jump* saat *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat pada tabel 4 berikut :

Tabel 1. Hasil Pretest dan Post-test latihan *Skipping*

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	60	61	1
2	50	55	5
3	50	55	5
4	42	47	5
5	40	42	2
6	39	38	-1
7	36	42	6
8	35	37	2
9	34	41	7
10	34	39	5
11	31	34	3
12	31	33	2
13	31	30	-1
14	30	36	6
15	20	25	5
Rata-rata	37.53	41.00	3.47
SD	9.891	9.907	.016
Minimal	20.00	25.00	5.00
Maksimal	60.00	61.00	1.00

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi loncatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Srandakan. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 20.0, nilai maksimal = 60.0, rata-rata (*mean*) = 37.53 dengan simpangan baku (*std.deviation*) = 9.891, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 25.0, nilai maksimal = 61.0, rata-rata (*mean*) = 41.0 dengan simpangan baku (*std.deviation*) = 9.907. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel 5 berikut ini :

Tabel 2. Statistik hasil *pretest* dan *post-test*

Statistik	Pretest	Post-test
N	15	15
Rata-rata	37.53	41.00
Nilai tengah	40	36
Simpangan baku	9.891	9.907
Nilai minimal	20.00	25.00
Nilai maksimal	60.00	61.00

B. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis

data di lakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel –variabel dalam penelitian ini mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan computer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Statistik	P	Sig.	Ket
<i>Pretest</i>	0.162	15	0.200	Normal
<i>Posttest</i>	0.193	15	0.137	Normal

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kedua data mempunyai nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan kelompok tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan uji F, dimana jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% dan signifikansi lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka data adalah homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Data	df	df 2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest Skipping</i>	1	28	.991	homogen
<i>Posttest Skipping</i>	1	28		

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai F hitung lebih kecil dari F tabel dan nilai signifikansi lebih besar dari 5% ($p > 0,05$), maka

dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini adalah homogen.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis pertama dalam penelitian ini berbunyi ada pengaruh latihan *Skipping* terhadap tinggi lompatan pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 1 Srandakan. Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli dengan latihan *skipping*, dianalisis menggunakan uji-t atau *t-test*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila nilai t hitung $>$ t tabel dan pada taraf signifikansi 5%. Adapun hasil ringkasan uji t dapat ditunjukkan pada tabel 8 berikut:

Tabel 5. Hasil Uji-T

Kelas	Rata-rata	t hitung	t tabel	p
<i>Pretest Skipping</i>	37,53	5,303	2,131	0,000
<i>Posttest Skipping</i>	41,00			

Berdasarkan hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 5,303 dengan taraf signifikansi 5%. Nilai t tabel dengan $df=15$ pada taraf signifikansi 5% adalah 2,131, karena nilai t hitung $>$ t tabel ($5,303 > 2,131$), dari data *pretest* memiliki rerata 37,53 cm, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 41,00 cm. Besarnya perubahan tinggi lompatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,47 cm, dengan kenaikan presentase 9,24%. Hal ini berarti ada peningkatan lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli dengan latihan *skipping*, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

C. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Srandakan. Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti.

Pemberian perlakuan 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Srandakan. Latihan dalam penelitian ini menggunakan intensitas maksimal (irama cepat), volume latihan akan meningkat dalam setiap 2 kali pertemuan baik dalam set atau repetisinya sampai pada sesi terakhir (sesi ke-16). Dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu, pelaksanaan melompat secepat mungkin. Sedangkan menurut menu latihan yang benar untuk latihan power mempunyai intensitas sebesar 30%-60% dari kekuatan maksimal (1 RM), *volume* latihan 4set/sesi dengan repetisi 15-20 repetisi/set dengan cara pelaksanaan secepat mungkin dan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005:192) menu latihan kecepatan yang berguna untuk meningkatkan *power* tungkai adalah intensitas: maksimal (kecepatan maksimal), denyut jantung: 185-200x/menit, *volume*:5-10 repetisi/set, dan 3-5set/sesi, t.kerja: 5-10 detik, t.recovery: 1:6 (denyut jantung 145-160x/menit).

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli SMP N 1 Srandakan sesudah latihan *Skipping*, hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $5,303 > t$ table $2,131$ maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh latihan *Skipping* terhadap tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Srandakan", diterima. Artinya latihan *skipping* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tinggi lompatan para peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Srandakan. Besarnya perubahan tinggi lompatan tersebut dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,47cm, dengan kenaikan presentase 9,24%.

Latihan *skipping* adalah bentuk latihan *plyometric*. Untuk melakukan gerakan *skipping* ini diawali dengan posisi berdiri dengan kedua kaki rapat, kedua lengan berada di samping badan dengan memegang ujung tali *skipping*, kemudian ayunkan tali *skipping* melewati kepala sampai kaki dan melompatinya, lakukan gerakan *skipping* secepat mungkin, lakukan dengan repetisi 10 dan jumlah set 5 dan dalam 2 kali pertemuan repetisi maupun set akan meningkat 2 digit

untuk repetisi dan 1 digit untuk set dengan irama secepat mungkin (*eksplosif*), frekuensi: 4x seminggu, *recovery*: 1menit/set dengan lama latihan 10-30 menit setiap pertemuannya.

Latihan *skipping* dapat meningkatkan tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler karena latihan ini merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat baik saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*) sesuai prinsip gerakan latihan *plyometric*. Dengan gerakan yang dilakukan berulang-ulang dan intensitasnya semakin bertambah di setiap pertemuan maka secara tidak langsung dapat meningkatkan power tungkai.

Dalam penelitian ini untuk mengontrol intensitas siswa saat melakukan perlakuan *skipping* menggunakan denyut jantung. Pengecekan dilakukan untuk mengetahui apakah latihan sudah masuk dalam zona latihan yang ditentukan atau belum. Cara melakukannya yaitu: siswa melakukan perlakuan *skipping*, setelah selesai peneliti memberi aba-aba mulai untuk menghitung denyut jantung dan berhenti (stop) untuk berhenti menghitung, siswa menghitung dengan cara meraba pembuluh darah yang ada di lehernya, lama menghitung 30 detik dan hasilnya dikalikan dua.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 1 Srandakan, dengan t hitung $5,303 > t$ tabel $2,131$ dan dari data *pretest* memiliki rerata 37,53 cm, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 41,00 cm. Besarnya perubahan tinggi lompatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,47 cm, dengan kenaikan presentase 9,24%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan bisa lebih aktif dan mengerti bahwa jenis dan bentuk latihan ada bermacam-macam.

2. Bagi pelatih

Sebagai bahan kajian untuk memberikan variasi bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. (2000). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djumidar. (2004). *Gerak- gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Gempur Safar. (2010). “*Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas*”. Artikel. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. Diunduh 2 Juli 2015
- NurilAhmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era PustakaUtama.
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Suharno. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto.(2002). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta; Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset