JURNAL

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SISWA SMAN 1 NGADILUWIH TAHUN 2016-2017

THE EFFECT OF EXERCISE SKIPPING AND SQUAT JUMP AGAINST LIMB MUSCLE POWER CAPABILITY IN VOLLEYBALL STUDENT EXTRACURRICULAR SMAN 1 NGADILUWIH YEAR 2016-2017

OLEH :

SEPTIYAN EKO CAHYONO

NPM: 12.1.01.09.0161

Dibimbing Oleh :

1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Septyaning Lusianti, M.Pd.

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: SEPTIYAN EKO CAHYONO
NPM	: 12.1.01.09.0161
Telepun/HP	: 0813-3270-3190
Alamat Surel (Email)	: septianekoc45@gmail.com
Judul Artikel	: PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SISWA SMAN 1 NGADILUWIH TAHUN 2016-2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. Kh. Achmad Dahlan No. 76

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 1 Februari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. **NIDN.0015066801**	**Septyaning Lusianti, M.Pd.** **NIDN.0722098601**	**Septiyan Eko Cahyono** **NPM. 12.1.01.09.0161**

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SISWA SMAN 1 NGADILUWIH TAHUN 2016-2017

SEPTIYAN EKO CAHYONO
NPM: 12.1.01.09.0161
FKIP - Penjaskesrek
Email: septianekoc45@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. [1] **Septyaning Lusianti, M.Pd.** [2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Permasalahan penelitian ini adalah : (1) Adakah pengaruh latihan skipping terhadap power otot tungkai permainan bola voli? (2) Adakah pengaruh latihan squat jump terhadap power otot tungkai permainan bola voli? (3) Apakah ada perbedaan pengaruh latihan skipping dan squat jump terhadap kemampuan power otot tungkai permainan bola voli?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode eksperimen. Sampel yang yang digunakan dalam penelitian ini meliputi seluruh peserta ekstra kurikuler bola voli SMAN 1 Ngadiluwih Kediri Tahun Aaran 2016-2017dan dianalisis menggunakan *pre test post test* dengan *software SPSS for windows versi 23.*

Kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) *Skipping* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan power otot tungkai pada ekstrakulikuler bola voli siswa SMAN 1 Ngadiluwih tahun 2016-2017. (2) *Squat Jump* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan power otot tungkai pada ekstrakulikuler bola voli siswa SMAN 1 Ngadiluwih tahun 2016-2017. (3) Latihan *skipping* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan power otot tungkai pada ektrakulikuler bola voli siswa SMAN 1 Ngadiluwih tahun 2016-2017.

Kata Kunci : Skipping,Squat Jump, dan Power Otot Tungkai

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Aip syarifudin (1997:4) "pendidikan jasmani adalah proses interaksi antra peserta didik dan lingkungan yang di kelolah melalui aktivitas jasmani dalam upaya menuju pembentukan manusia Indonesia seutuhnya pendidikan jasmani bertujuan membantu siswa dalam usaha perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasman

Dalam rangka menghadapi era globalisasi diperlukan manusia yang berkualitas, pembentukan manusia berkualitas antara lain dapat dilakukan melalui pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga. Hasil yang diharapkan dapat dicapai melalui pembinaan yang terus–menerus. Upaya warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran dan keihlasan untuk menjalaninya. Sebagai upaya pendidikan diharapkan pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pandidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Proses pembentukan sikap dan pembangkit motivasi berlangsung sejak berada di bangku sekolah **".**

Guru pendidikan jasmani diharapkan memiliki pengetahuan ketrampilan dan pengalaman yang memadai agar dapat memajukan keberhasilan dalam proses belajar mengajar. Penguasaan suatu metode mengajar oleh seorang guru sangat penting untuk meningkatkan prestasi belajar yang diharapkan. Keberhasilan guru dalam mengajar pendidikan jasmani akan membawa dampak positif bagi pencapaian prestasi olahraga, terutama bagi nama baik sekolahan dan siswa-siswi sekolah tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti mengadakan kajian ilmiah mengenai "**Pengaruh latihan skipping dan squat jump terhadap kemampuan power otot tungkai pada ektrakulikuler bola voli siswa SMAN 1 NGADILUWIH TAHUN 2016 - 2017**"

II. METODE

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif. Menurut Darmadi Hamid (2011:175) "Penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis sebab akibat".Menurut Arikunto (2006:80) metode *eksperiment* adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali. Sedangkan menurut Prasetyo (2005:156) pengertian metode *eksperiment* adalah merupakan salah satu jenis penelitian kuantitatif yang sangat kuat mengukur hubungan sebab akibat.

Karena penelitian ini menggunakan *treatmen* dan sebelumnya ada *pre-test dan post-test* maka peneliti menggunakan desain yang sesuai dengan judul yang di angkat supaya tidak terjadi kesalahan dalam penggolahan data dan sesuai dengan prosedur penelitian. Desain ini melibatkan sekurang-kurangnya dua kelompok, kedua-duanya dibentuk dengan penempatan secara random, kedua kelompok di administrasikan suatu pretes-postest pada variabel tidak bebas,satu kelompok menerima treatmen baru (tidak biasa) dan kedua kelompok itu di beri post-test. Desain yanag tepat di gunakan adalah menggunakan ***desain pretest-posttest Control Group.***

Tabel 3.1

Kelompok	*Pre-test*	*Treatment*	*Post-test*
Kontrol (R)	O	X1	O1
Eksperimen (R)	O	X2	O1

Keterangan :

O = tes awal *vertical jump*
X1 = latihan *squat jump*
X2 = latihan *skipping*
O1 = tes akhir *vertical jump*

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakulikuler putra/putri sman 1 Ngadiluwih kediri yang berjumlah 20 anak.

Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10–15 % atau 20- 25 % atau lebih tergantung kemampuan peneliti.

Karena populasinya 20 anak sesuai dengan penjelasan, tentang teori penentuan sampel yang telah dijelaskan, maka keseluruhan populasi tersebut dijadikan sampel, yang disebut sampel populasi, atau pengambilan sampel menggunakan teknik *Total sampling*, yaitu mengikutkan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 23, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka Ha ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel

maka Ha diterima. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 23 yang di harapkan akan lebih efektif dan lebih mudah untuk mengolah data sehingga data yang di peroleh akan cepat selesai di kerjakan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel 4.1.
Deskripsi Hasil Tes *Skipping*

Deskripsi	*Pre-Test*	*Post-Test*	Beda
Rata-rata	40,5	50,3	9,8
Standar Deviasi	8,959	13,255	4,296
Varians	89,237	98,965	9,728
Nilai Maksimum	55	63	8
Nilai Minimum	26	39	13
% Peningkatan	30,9%		

Sumber : Data Diolah 2016

Dari tabel 4.1 diatas dapat diketahui diskripsi data sebelum penggunaan modifikasi media pembelajaran (*pre-test*) terhadap *skipping* dengan nilai rata-rata sebesar 40,5 dengan varians 89,237 standar deviasi 8,959 serta nilai terendah 26 dan tertinggi sebesar 55.

Untuk hasil sesudah penggunaan modifikasi media pembelajaran terhadap *skipping* dengan nilai rata-rata adalah 50,3 dengan varians 98,965 standar deviasi 13,255 dan untuk nilai terendah dan tertinggi masing-masing adalah 39 dan 63. Beda rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* adalah: rata-rata yang diperoleh adalah 9,8, varians 9,728 dan standar deviasi 4,296.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada perbedaan rata-rata sebesar 9,8 atau peningkatan sebesar 30,9% antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hal ini berarti bahwa modifikasi media pembelajaran yang diberikan pada kelompok eksperimen ternyata memberikan rata-rata peningkatan *skipping* sebesar 30,9%.

Tabel 4.2.
Deskripsi Hasil Tes *Squat Jump*

Deskripsi	*Pre-Test*	*Post-Test*	Beda
Rata-rata	40,4	47,8	7,4
Standar Deviasi	8,983	13,153	4,170
Varians	80,711	99,928	19,217
Nilai Maksimum	54	62	8
Nilai Minimum	28	35	7
% Peningkatan	17,5%		

Sumber : Data Diolah 2016

Dari tabel 4.2 diatas dapat diketahui hasil tes *Squat Jump* tes I (*pre-test*) adalah sebagai berikut: nilai rata-rata sebesar 40,4 dengan varians 80,711 standar deviasi 8,983 serta nilai terendah 28 dan tertinggi sebesar 54. Untuk hasil tes II (*post-test*) adalah sebagai berikut: nilai rata-rata adalah 47,8 dengan varians 99,928 dan standar deviasi 13,153 dan untuk nilai terendah dan tertinggi masing-masing adalah 35 dan 62. Beda antara *pre-test* dan *post-test* adalah: rata-rata yang diperoleh

adalah 7,4 dengan varians 19,217 dan standar deviasi 4,170.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada perbedaan rata-rata sebesar 7,4 atau terjadi peningkatan sebesar 17,5% antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Hal ini berarti bahwa pada siswa terjadi peningkatan rata-rata *squat jump* sebesar 17,5%

Pembahasan

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh antara *Skipping* dan *Squat Jump* signifikan terhadap Power Otot Tungkai, artinya kuatnya gerakan lengan dan kaki *(Skipping)*, serta baiknya latihan *squat jump* dalam permainan bola voli, maka kemampuan power otot tungkai akan semakin meningkat. Sebaliknya semakin lemah gerakan kaki dan lengan *(Skipping)*, serta latihan *squat jump* yang buruk dalam permaianan bola voli, maka kemampuan power otot tungkai pada ektrakulikuler bola voli siswa SMAN 1 Ngadiluwih juga akan menurun. Berikut ini penjelasan dari setiap variabel yaitu :

1. Pengaruh *Skipping* Terhadap Kemampuan Power Otot Tungkai

   Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian menggunakan analisis regresi linier sederhana, diperoleh t hitung sebesar 8,730 lebih besar dari ttabel yaitu sebesar 1,746 atau nilai signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05 artinya *skipping* (X1) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap power otot tungkai (Y), artinya latihan *skipping* dilaksanakan secara baik dan teratur serta dengan tahapan yang benar akan meningkatkan kekuatan power otot tungkai.

2. Pengaruh *Squat Jump* Terhadap Kemampuan Power Otot Tungkai

   Dari hasil perhitungan regresi sederhana diperoleh nilai t hitung sebesar 6,397 lebih besar dari t tabel yaitu 1,746 dan taraf signifikan sebesar 0,003 yang lebih kecil dari 0,05 (5%). Artinya *squat jump* (X2) secara parsial berpengaruh signifikan terhadap power otot tungkai (Y), artinya latihan *Squat Jump* dilaksanakan secara baik dan teratur serta dengan proses yang benar akan meningkatkan kekuatan power otot tungkai.

3. Perbedaan pengaruh *Skipping* dan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan Power Otot Tungkai

   Dari hasil analisis diatas diketahui nilai t hitung variabel *Skipping* sebesar 8,730 dengan taraf signifikansi 0,001 dan hasil t hitung dari variabel *Squat Jump* sebesar 6,397 dengan taraf signifikansi sebesar 0,003. Dari hasil tersebut ada perbedaan pengaruh sebesar 2,333 dimana lebih besar pengaruh dari Skipping terhadap kemampuan power otot tungkai dalam

permainan bola voli. Jadi berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa latihan *skipping* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada ektrakulikuler bola voli siswa SMAN 1 Ngadiluwih tahun 2016-2017

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian mengenai Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Ekstrakulikuler Bola Voli Siswa SMAN 1 Ngadiluwih Tahun 2016-2017 adalah sebagai berikut :

1. *Skipping* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan power otot tungkai pada ekstrakulikuler bola voli siswa SMAN 1 Ngadiluwih tahun 2016-2017, artinya semakin baik latihan *skipping* yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan power otot tungkai
2. *Squat Jump* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan power otot tungkai pada ekstrakulikuler bola voli siswa SMAN 1 Ngadiluwih tahun 2016-2017, artinya semakin baik latihan *squat jump* yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan power otot tungkai.
3. Latihan *skipping* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan power otot tungkai pada ektrakulikuler bola voli siswa SMAN 1 Ngadiluwih tahun 2016-2017.

Saran

Adapun saran yang peneliti berikan dari kegiatan penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Disarankan kepada ekstrakulikuler bola voli SMAN 1 Ngadiluwih untuk selalu memperhatikan porsi latihan dan sarana prasarana anggota ekstrakulikuler, apabila pemenuhan kebutuhan dan keinginan siswa peserta ekstrakulikuler bola voli terpenuhi, maka dapat meningkatkan kemampuan power otot tungkai.
2. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam tentang *skipping dan squat jump* yang pada penelitian ini berpengaruh terhadap Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Ekstrakulikuler Bola Voli Siswa SMAN 1 Ngadiluwih Tahun 2016-2017 agar diperoleh gambaran yang lebih lengkap lagi, sehingga diharapkan hasil penelitian yang akan datang lebih sempurna dari penelitian ini

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifudin (1997:4), *azaz dan falsafah penjaskesrek*, Dekdikbud.

Arikunto, Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian* Yogyakarta : Rineka Cipta

Darmadi, Hamid, 2011. *Metode penelitian pendidikan.* Bandung : Penerbit Alfabeta.

Depdikbud. (2000). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: Balai Pustaka.

——(1994). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.

Fenanlampir Albertus dan Faruq Muhyi M. (Ed.I.) 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olaraga.*Yogyakarta : CV ANDI OFFSET (Andi).

Femina.2011. Artikel Bugar. *Lompat Tali Olahraga Praktis Pembakar Lemak* Tersedia dalam *http://www.artikel-bugar.htm.* (online) diunduh tanggal 25 Juni 2016.

Furqon, HM. & Muchsin D. 2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta

Fox, dkk. (1988). *Bases of Fitness*. New York: Macmillan Publishing Company.

Gempur Safar. (2010). "Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas ". *Artikel.http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov smirnov-untuk-uji-normalitas/*. (Diunduh 25 Juni 2016).

Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik II*. Yogyakarta : Andi Offset.

Harsono. 1988. *Coaching dari Aspek-aspek Psycologi dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud-P2LPTK.

——— : 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung

——— : 1992. Manusia dan Olahraga. Seri Bahan Kuliah ITB

Haryono, Sri. 2008. *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Johnson. B.L. Nelson J.K. (1986). Practical Measurements For Evaluation In Physical Education. New York. Mac Millan Publishing Company.

Kosasih, E. 1985. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*, Jakarta : Akademika Presindo.

Mufidatun Hasanah, 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump toBox Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli klub Tugumuda Kota Semarang*. Skripsi, Semarang: UNNES (Online) diunduh 29 juni 2016.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang:Dahara Prize

——— :1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.

Nurhasan, (2001). *Tes dan Pengukuran*. Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta Direktoral Jenderal Olahraga.

———: (2013). Tes dan pengukuran pendidikan olahraga. FPOK UPI

Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli. Solo:Era Pustaka Utama.

Prasetyo, Bambang. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Raja Grafinda Persada.

Radcliffe, Forentinus. (1985).*Polymetrics*. Jakarta : Kantor Menpora.

_____: (2002). *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan olehFurqon & Doewes. 2002. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.

Romadhoni Aprianto, 2014. *Pengaruh latihan skipping dan naik turun bangku terhadap tinggi loncatan Atlit bola voli putri baja 78 usia 15-18 Tahun.*Skripsi,Yoyakarta : UNY. (Online) Diunduh 27 juni 2016.

Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang:Rumah Indonesia.

Saifuddin Azwar. (2001). *Reabilitas dan Validitas,* Yoyakarta : Pustaka Pelajar Offset.

Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta

Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik untuk SOG*. Jakarta: PT Enka Parabiyangan.

Supaeni. 2011. *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Skipping dan Loncat Bangku terhadap kemampuan Daya Ledak otot Tungkai bagi Siswa Putra Kelas V SD 01 Payaman Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2011*. Skripsi,Semarang : UNNES. (Online) Di unduh 25 juni 2016.

Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Researc*h. Yogyakarta: Andi Offset.

Syaifuddin.2006. *Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Perawat*.EGC.penerbit buku kedokteran.

Velo. 2011.3. Alasan Berolahraga Menggunakan Tali Skipping. Tersedia dalam *http://www.olahraga-skipping.htm*. (online) diunduh tanggal 25 Juni 2016.