



PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA PESERTA DIDIK UPT SPF SMPN 8 MAKASSAR

Sulkifli¹, Ramli², Hj. Asran³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: sulkifli459@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: dr.ramlim@gmail.com

³ PJKR, UPT SPF SMPN 8 Makassar

Email: h.asran@gmail.com

Artikel info

Received; 02-03-2024

Revised; 03-04-2024

Accepted; 04-05-2024

Published; 25-05-2024

Abstrak

Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada Peserta Didik SMPN 8 Makassar. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan pre-test (tes awal) dan (tes awal) dan post-test (tes akhir). Lokasi penelitian dilaksanakan di lapangan voli smp 8 makassar. Permainan bola voli yaitu permainan yang terdiri dari 6 pemain pada setiap regunya dengan tujuan memukul bola ke area lawan sehingga tidak bisa dikembalikan. Kemenangan dalam permainan bola voli ditentukan berdasarkan hasil perhitungan 0-25, tim yang menjadi pemenang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Teknik tes, jenis tesnya adalah tes performance/perbuatan yang merupakan tes smash dalam permainan bola voli. Berdasarkan Analisa dengan Teknik statistic deskriptif, bahwa untuk tes Latihan skipping diperoleh perhitungan, yaitu thitung (t_o) = 2.110 thitung sebesar (3.240) dengan ttabel (1.771). Jadi thitung lebih besar dari pada tabel atau thitung = 5.86 > ttabel = 3.88. Dengan demikian, Hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1), ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti) Latihan skipping terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa Latihan skipping dapat meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bola voli pada peserta didik UPT SPF SMPN 8 makassar.

Key words:

Latihan Skipping, Smash

Bola Voli

artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC



BY-4.0

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan dunia. Seiring dengan perkembangannya, olahraga ini dapat dimainkan baik untuk tujuan rekreasional maupun prestasi. Dalam konteks olahraga prestasi, berbagai teknik dan latihan dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik, khususnya dalam kemampuan smash yang menjadi salah satu kunci dalam meraih poin. Salah satu latihan yang dipercaya dapat meningkatkan kemampuan tersebut adalah latihan skipping, yang secara langsung berhubungan dengan pengembangan kekuatan otot tungkai dan daya loncat vertikal.

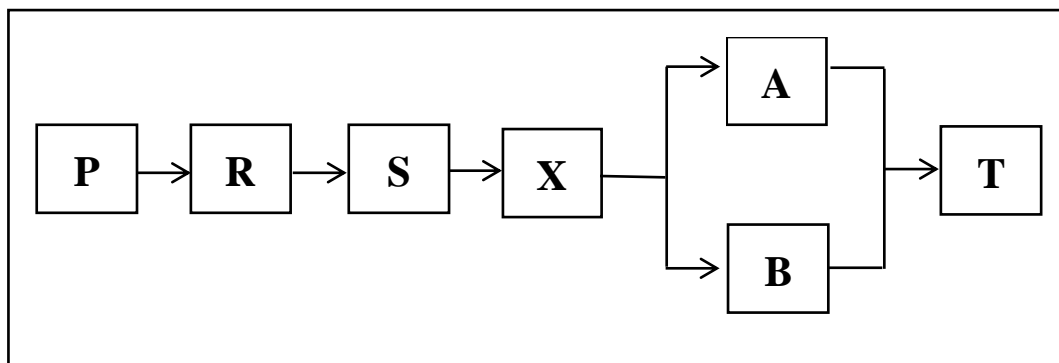
Latihan skipping dikenal sebagai bentuk latihan kardiovaskular yang dapat meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan, khususnya pada otot tungkai. Menurut penelitian Surya (2020), latihan skipping yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai serta kemampuan vertical jump yang sangat penting dalam teknik smash bola voli. Selain itu, studi oleh Paputungan (2019) juga menunjukkan bahwa skipping dapat meningkatkan ketahanan dan kelincahan pemain, dua komponen penting dalam permainan bola voli yang berlangsung cepat dan dinamis.

Kemampuan smash dalam bola voli adalah salah satu keterampilan dasar yang sangat berpengaruh terhadap kesuksesan suatu tim dalam mencetak poin. Penguasaan teknik smash yang baik tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik, tetapi juga keterampilan teknis yang tepat, serta latihan yang terstruktur. Oleh karena itu, latihan skipping yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai diharapkan mampu berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kemampuan smash peserta didik di UPT SPF SMP 8 Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh latihan skipping terhadap kemampuan smash bola voli. Dengan menggunakan desain penelitian eksperimen, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan latihan fisik yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi peserta didik dalam olahraga bola voli.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Subjek penelitian adalah peserta didik di UPT SPF SMPN 8 Makassar yang berjumlah 20 orang, yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan skipping selama 12 kali pertemuan dalam empat minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut. Setiap pertemuan berlangsung selama 60 menit, yang terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.).



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan Teknik *random sampling* dalam menentukan sampel penelitian dan demikian dalam penelitian ini 20 sampel dari keseluruhan jumlah populasi yakni 30 peserta didik UPT SPF SMPN 8 Makassar.

Metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti selama penelitian adalah tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai dan observasi. Secara operasional pengertian tes menurut (Haryono, Haetami, and Hidasari 2018) adalah sejumlah tugas yang harus dikerjakan oleh yang di tes. Tes dan pengukuran digunakan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai. Tes dan pengukuran dilakukan dengan cara melakukan tes awal (pretest) kemudian memberikan treatment squat jump dan kemudian melakukan tes akhir (post test). observasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan smash bola voli pada peserta didik UPT SPF SMPN 8 Makassar setelah diberikan latihan skipping. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor smash pada pretest adalah 10,80 dengan standar deviasi 5,45. Setelah latihan skipping selama 12 kali pertemuan, rata-rata skor meningkat menjadi 18,60 dengan standar deviasi 3,65. Sementara itu, pada kelompok kontrol, rata-rata skor smash pada pretest adalah 10,80 dengan standar deviasi 5,78, dan setelah periode waktu yang sama tanpa perlakuan, rata-rata skor hanya meningkat menjadi 17,40 dengan standar deviasi 4,43.

Uji statistik menggunakan t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Nilai t-hitung sebesar 4,221 ($p < 0,05$) pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa latihan skipping memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash bola voli. Sedangkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol juga signifikan, dengan t-hitung sebesar 2,110 ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa perlakuan latihan skipping memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan.

Dari hasil analisis ini dapat disimpulkan bahwa latihan skipping secara efektif meningkatkan kemampuan smash peserta didik dalam permainan bola voli. Perbedaan rata-rata yang

signifikan antara pretest dan posttest serta antara kelompok eksperimen dan kontrol memperkuat temuan bahwa latihan skipping memiliki dampak positif terhadap kekuatan otot tungkai yang berkontribusi langsung pada kemampuan smash.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan skipping memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash bola voli peserta didik UPT SPF SMPN 8 Makassar. Latihan skipping, yang berfokus pada penguatan otot tungkai dan peningkatan daya ledak vertikal, terbukti efektif dalam meningkatkan performa smash. Hal ini sesuai dengan penelitian Surya (2020) dan Paputungan (2019), yang menyatakan bahwa latihan skipping secara konsisten dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kecepatan, serta kemampuan melompat, yang sangat penting dalam permainan bola voli, terutama untuk teknik smash.

Perbedaan signifikan yang ditunjukkan oleh t-test antara kelompok eksperimen dan kontrol mengindikasikan bahwa latihan skipping lebih efektif dibandingkan tanpa perlakuan. Pada kelompok eksperimen, peningkatan kemampuan smash dari rata-rata 10,80 pada pretest menjadi 18,60 pada posttest menunjukkan adanya kemajuan yang substansial. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, meskipun terjadi peningkatan, perbedaan tidak seberapa besar, yaitu dari rata-rata 10,80 pada pretest menjadi 17,40 pada posttest. Hal ini membuktikan bahwa latihan skipping memiliki dampak positif terhadap komponen biomotorik yang relevan dalam performa smash bola voli, seperti kekuatan dan kelincahan.

Latihan skipping mempengaruhi komponen fisik seperti kekuatan otot tungkai dan daya ledak yang krusial dalam melakukan smash. Berdasarkan teori latihan fisik yang dikemukakan oleh Mutohir (2019), latihan fisik yang berulang dengan intensitas yang meningkat dapat meningkatkan kapasitas otot dan kecepatan gerak, yang secara langsung berkontribusi pada kemampuan teknis seperti smash. Selain itu, latihan skipping juga melibatkan koordinasi tubuh dan meningkatkan keseimbangan, dua komponen yang sangat diperlukan dalam mengelola gerakan smash yang tepat sasaran.

Peningkatan kemampuan smash yang lebih signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol juga menegaskan bahwa program latihan yang terencana dan terfokus, seperti skipping, dapat meningkatkan kualitas performa teknis dalam permainan bola voli. Diagram berikut ini dapat memvisualisasikan hasil dari pretest dan posttest pada kedua kelompok, di mana kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih tajam dibandingkan dengan kelompok kontrol.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan skipping memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash bola voli peserta didik di UPT SPF SMPN 8 Makassar. Latihan skipping, yang menekankan pada penguatan otot tungkai dan peningkatan daya ledak vertikal, terbukti efektif dalam membantu peserta didik mencapai performa smash yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak menerima perlakuan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan smash, dari rata-rata 10,80 pada pretest menjadi 18,60 pada posttest, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mengalami peningkatan dari 10,80 menjadi 17,40.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Alnedral. (2015). *Latihan Fisik untuk Atlet*. Jakarta: Penerbit Media.
- Amiq, F. (2016). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kemampuan Smash*. Jurnal Olahraga, 5(2), 107-115.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bayu, S. (2010). *Berbagai Macam Manfaat dari Permainan Lompat Karet*. Diakses dari <http://bayumuhammad.blogspot.com>.
- Beutelstahl, D. (2011). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Harre, D. (2012). *Principle of Sport Training*. Berlin: Sportverlag.
- Kemal, A. (2013). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Bola Voli Pada Peserta Didik SMA Negeri 4 Palu*. E-Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 1(3), 1-15.
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2016). *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi terhadap Keterampilan Dribble*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 1(1), 90-104.
- Mutohir, T. C. (2019). *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Paputungan, S. (2019). *Efektivitas Latihan Skipping dalam Meningkatkan Kemampuan Fisik Atlet*. Jurnal Sport Science, 7(1), 45-58.
- Singh, G., & Belokar, R. M. (2012). *Lean Manufacturing Implementation in the Assembly Shop of Tractor Manufacturing Company*. International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE), 1(2), 1-7.
- Sukadiyanto, S. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukirno, A., & Waluyo, P. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Surya, B. (2020). *Manfaat Latihan Skipping untuk Meningkatkan Kekuatan Otot dan Daya Ledak Atlet*. Jakarta: Pustaka Olahraga Indonesia.
- Zulman, D., & Aulia, F. (2018). *Hubungan Antara Keseimbangan dengan Keterampilan Smash dalam Bola Voli*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 4(2), 35-42