

**PENGARUH METODE LATIHAN *SKIPPING* DAN NAIK TURUN BANGKU
TERHADAP TINGGI LONCATAN PADA TEKNIK *BLOCKING* ATLET BOLA VOLI
PUTRI CLUB SEKARTAZI CIKEUSIK PANDEGLANG**

Septi Citra Permana

Puput Amelia.

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Mutiara Banten

E-mail : stkip.mutiara@yahoo.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan skipping dan latihan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan pada teknik blocking atlet bola voli putri Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “two group pretest posttest design”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putri Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang yang berjumlah 20 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh yang berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan untuk tes tinggi lompatan adalah vertical jump. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan tinggi lompatan pada teknik blocking atlet bola voli putri Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang, dengan $t_{hitung} 10,585 > t_{tabel} 2,447$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan perbedaan nilai rata-rata antara pretest posttest yaitu sebesar 11,4000. (2) Ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan tinggi lompatan pada teknik blocking atlet bola voli putri Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang, dengan nilai $t_{hitung} 7,100 > t_{tabel} 2,447$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan perbandingan nilai rata-rata antara pretest dan posttest yaitu sebesar 14,1000. (3) Latihan naik turun bangku lebih baik dari pada latihan skipping terhadap tinggi lompatan pada teknik blocking atlet bola voli putri Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang, dengan selisih rata-rata posttest sebesar 2,7000 cm.

Abstract: This study aims to determine the effect of skipping exercise and up and down bench training on jumping height in the blocking technique of female volleyball athletes at Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang. This study uses an experimental method with a "two group pretest posttest design" design. The population in this study were female volleyball athletes at Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang, totaling 20 athletes. The sampling technique used was a saturated sample of 20 athletes. The instrument used for the jump height test is the vertical jump. Data analysis using t test. The results of the analysis show that: (1) There is an effect of skipping exercise on increasing jump height in the blocking technique of female volleyball athletes at Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang, with $t_{count} 10,585 > t_{table} 2,447$, and a significance value of $0,000 < 0,05$, with a difference in the average value. between pretest posttest that is equal to 11.4000. (2) There is an effect of up and down bench training on increasing jumping height in the blocking technique of female volleyball athletes at Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang, with a t-count value of $7.100 > t_{table} 2.447$, and a significance value of $0,000 < 0,05$, with a comparison of the average values between the pretests. and posttest that is equal to 14.1000. (3) The up and down bench exercise is better than the skipping exercise on the height of the jump in the women's volleyball athlete blocking technique at Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang, with an average posttest difference of 2.7000 cm.

Keywords: Skipping, *Blocking*, Jumping Height

1. PENDAHULUAN

Olahraga bola voli saat ini sudah dikelola secara profesional, hal ini terlihat dengan munculnya kompetisi bola voli di Indonesia, seperti Livoli dan Proliga. Kejayaan antar klub bola voli Indonesia ini rutin setiap tahun. Pada era sekarang setiap peserta Proliga sudah mendatangkan pemain asing yang secara postur tubuh memang lebih baik dari pada atlet lokal. Kualitas fisik yang baik sangat menunjang untuk melakukan berbagai teknik yang ada dalam permainan bola voli. Kedatangan pemain asing merupakan saingan dan tantangan bagi pemain lokal untuk berlatih lebih baik agar tetap bisa bersaing.

Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, di antaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, passing atas, passing bawah, smes, umpan, dan *blocking* (Suharno, 2010: 14). Dari berbagai teknik tersebut ada beberapa teknik yang membutuhkan lompatan untuk melakukan teknik tersebut, salah satunya teknik *blocking* dimana ketika melakukan *blocking* perlu lompatan yang tinggi. Teknik ini muncul pada saat lawan melakukan smash dan pemain yang bertahan melompat di depan net dan merintangkan tangan untuk membendung jalannya bola hasil serangan lawan. Bendungan merupakan pertahanan pertama dari serangan lawan. Pada dasarnya *block* adalah sebuah Teknik dengan cara merintang atau menghalangi musuh Ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tinggi- tinggi diatas jarring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola.

Menurut Harsono (2015:24) *Power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005:117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan sudah dilatih terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa latihan kecepatan juga berpengaruh dalam peningkatan lompatan atau terhadap *power* tungkai.

Penelitian ini dilakukan Pada Atlet Bola Voli Putri Club Sekartazi yang berlokasi di Desa Curugciung, Kecamatan Cikeusik,

Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Karena banyak yang mengikuti latihan di Club Sekartazi peneliti mengambil (1) atlet bola voli putri di club sekartazi, (2) berjenis kelamin perempuan, (3) minimal telah mengikuti latihan rutin selama sebelum penelitian, (4) berusia 15-22 tahun, (5) dan bersedia menjadi mengikuti latihan selama penelitian berlangsung.

Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif perlu dilakukan penelitian tentang meningkatkan tinggi lompatan. Pada kesempatan ini penulis akan meneliti tentang *Skipping* dan Naik Turun Bangku dengan metode eksperimen yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil tinggi lompatan yang maksimal, kedua jenis latihan ini merupakan latihan *power* otot tungkai. Lingkup yang dilatih dalam kedua latihan ini adalah *power* otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil tinggi lompatan. Diharapkan dengan memiliki lompatan yang tinggi dan didukung teknik yang baik maka seorang pemain bola voli dapat melakukan *smash* maupun blok dengan baik.

Mengapa penelitian yang diambil Club Sekartazi karena di wilayah cikeusik yang rutin berlatih atau aktif berlatih hanya Club Sekartazi, dan dalam Club Sekartazi mengalami kurangnya variasi Latihan terutama pada Latihan lompatan pada Teknik block.

Dari permasalahan di atas penulis ingin meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Skipping* dan Latihan Naik Turun Bangku terhadap Tinggi Lompatan Pada Teknik *Blocking* Atlet Bola Voli Putri Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang” dengan harapan dapat memberikan pengetahuan baru pada pelatih dan atlet terhadap metode meningkatkan tinggi lompatan.

2. METODE

2.1 Partisipan

Sampel penelitian ini adalah sampel jenuh, dimana jumlah populasi kurang dari 30 orang. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putri Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang.

2.2 Instrumen

2.2.1 Penilaian

Instrumen pengumpulan data tes pengukuran yang digunakan untuk

pengukuran awal (pretest) maupun pengukuran akhir (posttest) menggunakan tes *vertical jump* (loncat tegak).

2.3 Prosedur

Desain penelitian yang digunakan adalah “Two Groups Pretest Posttest Design”, Adapun pelaksanaan penelitiannya yaitu setelah pemberian *treatment* 16 kali pertemuan.

3. HASIL PENELITIAN

Pengumpulan data menggunakan tes *vertical jump*. *Pretest* bertujuan untuk mencari reliabilitas dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dilakukan setelah siswa diberikan latihan Skipping untuk kelompok A dan latihan Naik turun bangku untuk kelompok B, selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes *vertical jump* saat pretest dan posttest. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tinggi Lompatan kelompok latihan *skipping*

No	Nama Atlet	Hasil	Hasil	Selisih Hasil
		<i>Pretest (cm)</i>	<i>Posttest (cm)</i>	
1	Hanawati	15	30	15
2	Iyum	20	35	15
3	Ayu	10	25	15
4	Surti	22	30	8
5	Eva	18	23	5
6	Wulan	21	35	14
7	Widasari	10	20	10
8	Fatria Suci	20	30	10
9	Maryati	5	15	10
10	Yeyen	10	22	12

Tabel 2.
Hasil *pretest* dan *posttest* tinggi lompatan latihan naik turun bangku

No	Nama Siswa	Hasil	Hasil	Selisih Hasil
		<i>Pretest (cm)</i>	<i>Posttest (cm)</i>	
1	Kholipah	18	35	17
2	Sopiah	15	30	15
3	Dila	20	29	9
4	Acih	10	25	15
5	Agnia	15	20	5

6	Nurbaya	15	35	20
7	Ica	22	32	10
8	Marlina	21	28	7
9	Selvi susilawati	10	35	25
10	Nia	15	33	18

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest t Skip ng	Posttest t Skip ng	Pretest Naik turun bangku	Posttest Naik turun bangku
N		10	10	10	10
Normal Param eters ^{a,b}	Mean	15.1000	26.5000	16.1000	30.2000
	Std. Deviation	5.95259	6.58702	4.17532	4.91709
Most Extre me Differ ences	Absolute	.204	.202	.204	.164
	Positive	.204	.102	.204	.164
	Negative	-.195	-.202	-.196	-.143
Test Statistic		.204	.202	.204	.164
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa seluruh data pretest dan posttest memiliki nilai Asymp. Sig > 0.05, maka dinyatakan seluruh data berdistribusi normal.

Tabel 4.
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df 1	df 2	Sig.
pretest	Based on Mean	2.704	1	18	.117
	Based on Median	2.379	1	18	.140
	Based on Median and with adjusted df	2.379	1	17.976	.140
	Based on trimmed mean	2.692	1	18	.118
posttest	Based on Mean	1.614	1	18	.220
	Based on Median	1.465	1	18	.242
	Based on Median and with adjusted df	1.465	1	17.809	.242
	Based on trimmed mean	1.602	1	18	.222

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai sig based on mean pretest sebesar $0,117 > 0,05$ dan nilai sig based on mean posttest sebesar $0,220 > 0,05$ Maka data tersebut dapat dinyatakan homogen atau berasal dari varians yang sama.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan atlet bola voli putri Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang. Latihan dalam penelitian ini intensitas maksimal (irama cepat), volume latihan 4 set 20 repetisi pada 3 sesi pertama dan terus meningkat 4 repetisi setiap 3 sesi berikutnya sampai pada sesi terakhir (sesi ke-16). Dengan frekuensi latihan 3 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 4 set/sesi dengan repetisi 15-20 repetisi/set dengan cara pelaksanaan secepat mungkin dan frekuensi 3 kali seminggu.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu :

1. Ada pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan tinggi lompatan pada teknik blocking atlet bola voli putri Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang, dengan t

hitung $10,585 > t$ tabel 2,447, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, Dari data *pretest* memiliki rata-rata 15,1000 cm, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 26,5000 cm. Besarnya perubahan tinggi lompatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata antara *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 11,4000.

2. Ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan tinggi lompatan pada teknik *blocking* atlet bola voli putri Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang, dengan t

hitung $7,100 > t$ tabel 2,447, dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, Dari data *pretest* memiliki rata-rata 16,1000 cm, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 30,2000 cm. Besarnya perubahan tinggi lompatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 14,1000 cm.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto Romadhoni. (2014) *pengaruh naik turun bangku terhadap tinggi lompatan atlet bola voli putri baja 78busia 15-18 tahun*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Harsono. (2019). *Latihan kondisi fisik*. PT REMAJA ROSDAKARYA. Bandung.
- Hidayat Witono. (2017). *Buku pintar bola voli*. Anugrah. Jakarta
- Irianto Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lestari Novi. (2008). *Melatih bola voli remaja*. PT CitraAji Parama. Yogyakarta.
- Rezal Muhamad. (2018) *pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan power otot tungkai dalam permainan bulu tangkis pada pemain PB malakasamahi aceh besar*. Skripsi. BandaAceh: Universitas syiahKuala.
- Rohendi Aep dan Kuswandar Etor. (2018). *Metode latihan dan pembelajaran bola voli untuk umum*. ALFABETA. Bandung.
- Ropik. (2016). *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku terhadap tinggi lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli di smp negeri 5 saketi kabupaten pandeglang*. Skripsi. Pandeglang : STKIP MUTIARA BANTEN.
- Ruhbi. (2020). *Pengaruh latihan Naik turun Tangga dan Skipping terhadap tinggi lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 15 Pandeglang*. Skripsi. Pandeglang: STKIP MUTIARA BANTEN.
- Sajoto. (2007). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP

Semarang.

Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung

Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. ALFABETA. Bandung