



PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP TINGGI LONCATAN ATLET
BOLA VOLI

Asep Sahrul Gunawan^{1✉}, Asep Hadi Hambali² & Dewi Mutiara³

¹ STKIP Bina Mutiara Sukabumi

Article Info

Received:
25 June 2025
Accepted:
09 July 2025
Published:
30 July 2025

Keywords:
High Jump, Skipping,
Volleyball

Abstract

Volleyball is a game that requires players to master several techniques perfectly, such as passing up and down, set up (pass), smash/spike, serve, and blocking techniques. Volleyball players must have the ability to jump up (vertical jump) very well because it will be useful and supportive during the game. There are several methods that are often used to increase jump height, one of which is the Skipping training method. This study aims to determine the effect of skipping training on vertical jump height in the MAN 3 Sukabumi extracurricular volleyball game. The research was carried out using experimental methods with a quantitative approach and a one group pre-test post-test design. The population was 20 athletes and the sample was 20 athletes with a sampling technique using total sampling. The instruments used in this research were the vertical jump test and skipping exercise treatment. From the results of processing the jump height variable using the paired sample t test with a sig value of $0.000 < 0.05$, it can be concluded that there is an influence of skipping training on vertical jump height in extracurricular MAN 3 Sukabumi.

INTRODUCTION

Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan secara sistematis guna mengembangkan potensi seseorang, selain itu, olahraga juga berperan relatif krusial bagi tubuh untuk menstimulasi tubuh supaya mempunyai tubuh yang kuat, sehat, dan bugar. Aktivitas olahraga melibatkan unsur fisik, teknik, mental pada penerapannya (Nugraha & Syafi'i, 2022). Olahraga bola voli adalah salah satu olahraga yang digemari di dunia. 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 (Nafi & Aditya, 2016).

Bola voli merupakan permainan yang menuntut pemainnya menguasai beberapa teknik dengan sempurna seperti passing atas maupun bawah, set up (umpan), smash/spike, servis, dan teknik block (Sumarna, 2020). Selain harus menguasai teknik dasar tersebut seorang pemain voli harus memiliki kemampuan melompat ke atas (vertical jump) yang sangat baik karena akan bermanfaat dan mendukung saat pemain melakukan tahanan/blocking dan smash (Edi Irwanto, 2021). 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 (Nasuka, 2019).

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi loncatan adalah daya ledak (power) dari otot tungkai. Daya ledak (power) otot tungkai memegang peranan penting yang sangat berpengaruh terhadap pada terciptanya suatu lompatan hingga dapat melakukan jumping smash dan blocking yang sempurna pada saat melakukan suatu pertandingan (Cahyadinata, 2014).

Ada beberapa cara yang sering digunakan untuk meningkatkan daya ledak (power) otot tungkai, salah satunya dengan metode latihan Skipping. Dengan latihan skipping sangat

menbantu 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 dilakukan 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 (Hadiyatullah, 2016).

Skipping merupakan salah satu olahraga sederhana yang dapat mempertahankan kesegaran jasmani. *Skipping* adalah aktivitas fisik berbiaya rendah dan dampaknya terhadap kebugaran fisik sedang dipelajari oleh berbagai peneliti. *Skipping* adalah gerakan melompat yang menggunakan otot-otot di lengan dan kaki, yang juga dapat juga meningkatkan fungsi kardiovaskular dan metabolisme (Pramudani & Kumaidah, 2018).

Dalam kebanyakan situasi, sebelum melakukan vertical jump maka pelompat mengekstensikan sendi pinggul, lutut, dan pergelangan kaki yang cepat. Tinggi vertical jump sering dituntut dalam kinerja olahraga dan merupakan kemampuan yang biasanya di uji dalam tes kemampuan dasar untuk berolahraga (Pramudani & Kumaidah, 2018). Kemampuan vertical jump dalam cabang bola voli adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain voli, karena vertical jump sangat dibutuhkan setiap pemain untuk melakukan serangan ke daerah lapangan lawan untuk mendapatkan point dan meraih kemenangan dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di MAN 3 Sukabumi diperoleh data bahwa kekuatan otot tungkai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli masih rendah sehingga berpengaruh terhadap tinggi loncatan yang belum maksimal, kekuatan otot tungkai sangat di butuhkan bagi setiap pelaku olahraga tidak terkecuali seorang pemain bola voli. Permainan bola voli, setiap pemain dituntut untuk mampu berlari, dan melompat sepanjang permainan berlangsung, tentunya hal tersebut membutuhkan kekuatan otot tungkai yang cukup kuat terutama saat melakukan gerakan loncatan. Maka dari itu peneliti

menerapkan latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan pada atlet bola voli MAN 3 Sukabumi.

METHODS

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Creswell, 2019). Dalam hal ini yaitu latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan.

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain yang dapat digunakan dalam penelitian. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian dan pokok permasalahan dari penelitian itu sendiri. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest*.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Sukabumi sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan keseluruhan populasi dijadikan sampel, hal ini dikarenakan populasi kurang dari 100 orang (Sugiyono, 2015).

Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes *vertical jump* yang diadopsi dari Pramudani & Kumaidah, (2018). Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu tes awal yang dilaksanakan yaitu dengan menggunakan tes *vertical jump* yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal atlet sebelum diberikan perlakuan latihan *skipping*. Kemudian *treatment* atau perlakuan dilakukan 12 kali pertemuan menggunakan latihan *skipping*, dan pelaksanaan tes akhir menggunakan tes *vertical jump* untuk mengetahui apakah ada peningkatan atau tidak setelah dilaksanakan *treatment*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan statistic parametrik dengan melakukan uji normalitas, dan uji hipotesis menggunakan *paired sampel t - test*.

RESULTS AND DISCUSSION

Berikut dapat dilihat pada tabel 1 mengenai ringkasan data pre-test dan post-test tinggi lompatan.

Tabel 1. *Pretest, Posttest vertical jump*

N	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	\bar{x}	s	\bar{x}	s
20	22,95	1,849	33,40	1,847

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa nilai standar deviasi *pretest* variabel tinggi lompatan sebesar 1,849 dan nilai rata-rata 22,95 sedangkan nilai standar deviasi *posttest* sebesar 1,847 dan rata-rata 33,40.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 25. Dengan taraf signifikan α 0,05 kriteria pengujiannya adalah jika nilai signifikansi $< \alpha$ 0,05 maka data berdistribusi tidak normal, jika nilai signifikan $> \alpha$ 0,05 maka data berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas mengenai data pretest dan posttest tinggi lompatan dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Pretest Tinggi Loncatan	0,944	20	0,291
Posttest Tinggi Loncatan	0,941	20	0,253

Dari tabel 2 hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variable pengujian data pretest dengan nilai sig. 0,291 $>$ 0,05 dan posttest sig. 0,253 $>$ 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data

pretest dan posttest tinggi lompatan pada penelitian ini berdistribusi normal dan dapat dianalisis menggunakan uji parametric.

Uji hipotesis digunakan untuk menguji kebenaran suatu pernyataan dan untuk menarik kesimpulan apakah pernyataan diterima atau ditolak, tujuan dari hipotesis untuk menetapkan suatu dasar sehingga dapat mengumpulkan bukti yang berupa data-data dalam menentukan keputusan apakah ditolak atau diterima sesuai asumsi yang telah sebelumnya dibuat. Uji hipotesis ini menggunakan uji analisis pada SPSS 25 dengan uji-t karena data yang diperoleh berdistribusi normal. Adapun dapat dilihat pada Tabel 3 mengenai hasil uji-t *paired Sample T- test* sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Hipotesis

<i>Pair 1</i>	<i>Mean</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Pretest Tinggi Loncatan - Posttest Tinggi Loncatan	-10,450	0,000

Berdasarkan tabel 3 mengenai hasil uji *paired sampel t test* pada variabel tinggi lompatan dengan nilai sig $0,000 < 0,05$, artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli atlet MAN 3 Sukabumi.

Salah satu faktor yang penting dalam permainan bola voli adalah tinggi lompatan. Tinggi lompatan adalah daya ledak (power) dari otot tungkai. Daya ledak (power) otot tungkai memegang peranan penting yang sangat berpengaruh terhadap pada terciptanya suatu lompatan hingga dapat melakukan *jumping smash* dan *blocking* yang sempurna pada saat melakukan suatu pertandingan. Sehingga sebagai seorang pelatih harus dapat memberikan latihan yang dapat menunjang kemampuan atlet. Bompa & Buzzichelli, (2022) menyatakan bahwa segala keberhasilan yang dicapai sangat tergantung dari kualitas serta keakraban hubungan antara pelatih dengan atletnya, dimana peranan pengetahuan harus diperankan

oleh pelatih itu sendiri, pentingnya seorang pelatih dalam mengetahui lebih banyak cara atau metode yang dapat digunakan terhadap atlet.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang ditulis oleh Pratama & Wahyudi pada tahun 2022 yang berjudul “Pengaruh Latihan Skipping dan Naik Turun Tangga Terhadap Tinggi Loncatan Pada Atlet Bola Voli Klub Tunas Kabupaten Tegal”. Pada peneliti tersebut mengemukakan bahwa adanya pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan pada atlet bola voli ClubTunas Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2020/2021, dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$.

Untuk meningkatkan kualitas pemain, latihan menggunakan *skipping* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat (Fahmi & Irawan, 2020). Salah satu keuntungan olahraga lompat tali adalah Anda tidak perlu khawatir dengan kondisi cuaca di luar rumah saat ingin berlatih. Latihan *skipping* berpengaruh dan meningkatkan tinggi lompatan (Aditya, 2016). Latihan *skipping* bisa dilakukan di dalam ruangan dengan perlengkapan yang terjangkau selama permukaan lantai dan ukuran ruangan memadai. Ukuran ruangan yang memadai untuk lompat tali (*skipping*) adalah minimal 2 x 3 meter dengan tinggi ruangan 25-30 cm melebihi tinggi badan.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan atlet bola voli MAN 3 Sukabumi.

REFERENCES

- Aditya, N. A. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 1 Srandakan Bantul. 59.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2022). Periodization of Strength Training for Sports. In *Periodization of Strength Training for*

- Sports.
<https://doi.org/10.5040/9781718225428>
- Creswell, J. W. (2019). *Research Design (Edisi ke 4)*. Pustaka Pelajar.
- Edi Irwanto, M. P. (2021). *Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan*. 1–117.
- Fahmi, L. A., & Irawan, R. J. (2020). Pengaruh latihan skipping terhadap hasil lompat tegak pada siswa sman 1 sangkapura bawean gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 05(01), 90–95. https://www.academia.edu/34548201/Perbedaan_Skala_Likert_Lima_Skala_Dengan_Modifikasi_Skala_Likert_empat_Skala
- Hadiyatullah. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Peningkatan Lompatan Block Pada Permainan Bolavoli. *Unesa*, 28–31.
- Nasuka. (2019). *Pemain Bola Voli Prestasi (Zuliyanti (ed.))*. LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Athlete Performance Profile*, 5(2), 102–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45087>
- Pramudani, A. H., & Kumaidah, E. (2018). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Vertical Jump. 7(4), 1755–1762.
- Pratama, L. F., & Wahyudi, A. (2022). Pengaruh Latihan Skipping dan Naik Turun Tangga Terhadap Tinggi Loncatan Pada Atlit Bola Voli Klub Tunas Kabupaten Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 92–96. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.54252>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.