

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING (LOMPAT TALI) TERHADAP
TINGGI LONCATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI MI MA'ARIF PUCANG KEC. BAWANG
KABUPATEN BANJARNEGARA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Menyelesaikan Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Lindi Bayu Saputra
NIM. 17604227012

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING (LOMPAT TALI) TERHADAP
TINGGI LONCATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI MI MA'ARIF PUCANG KEC. BAWANG
KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh:

Lindi Bayu Saputra
17604227012

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Hubungan pengaruh latihan skiping pada aspek loncatan terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajajaran 2019/2020.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*one group pre test post test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta Ekstrakurikuler bola voli MI Ma'arif Pucang yang berjumlah 22 anak putra. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu; (1) peserta ekstrakurikuler bola voli MI Ma'arif Pucang, (2) berjenis kelamin Laki-laki, (3) berusia 10-12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 22 atlet. Instrumen yang digunakan untuk tes tinggi loncatan adalah *vertical jump*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa : (1) Ada Pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan tinggi loncatan pada peserta ekstrakurikuler bola voli di MI Ma'arif Pucang, Berdasarkan analisis hasilpenelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bermain *skipping* terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di Mi Ma'arif Pucang, Kecamatan Bawang, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/ 2020, untuk kategori : sangat rendah” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,54%; kategori”rendah” sebanyak 3 siswa atau sebesar 4,54 %; kategori “sedang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 13,63 %; kategori “tinggi” sebanyak 6 siswa atau sebesar 27,27 %; dan kategori “ sangat tinggi” sebanyak 8 siswa atau sebesar 36,36 %. Hal ini dapat disimpulkan bahwa latihan *skipping* sangat berpengaruh untuk meningkatkan loncatan dalam permainan bola voli.

Kata Kunci: *Pengaruh, Latihan, Skipping, Ekstrakurikuler, Loncatan*

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 28 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Lindi Bayu Saputra
NIM. 17604227012

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

PENGARUH LATIHAN SKIPPING (LOMPAT TALI) TERHADAP
TINGGI LONCATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLLEI MI MA'ARIF PUCANG KECAMATAN BAWANG
KABUPATEN BANJARNEGARA

Ditulis Oleh

Lindi Bayu Saputra

NIM. 17604227012

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan
Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 16/10/2019

Mengenalai,
Ketua Program Studi


Dr. Subandono M.Pd
NIP. 195611071982031003

Ditujui,
Dosen Pembimbing


Drs. Anas Komari, M.Si
NIP. 196204221960011001

MOTTO

Motto :

1. Tidaklah mudah menjalani hidup didunia dengan rasa beriman, sabar, ikhlas, tawakal, jujur, hanya orang-orang pilihan saja yang Allah Swt kehendaki (Penulis)
2. Kesenangan didunia hanyalah sementara,maka berpikirlah bagi orang yang memiliki akal (Penulis)
3. “Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungan jawabnya” (Al-‘Isra’)
4. Janganlah menyakiti seseorang walaupun dengan perkataan (Penulis)
5. Jagalah lidahnya, lidah itu lebih tajam dari pedang (Penulis)

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN SKIPPING (LOMPAT TALJ) TERHADAP
TINGGI LONCATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
MI MA'ARIF PUCANG KECAMATAN BAWANG
KABUPATEN BANJARNEGARA

Disusun oleh

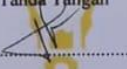
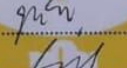
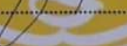
Lindi Bayu Saputra

NIM 17604227012

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan
Guru Sekolah Dasar Penjas (PGSD Penjas) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta.

Pada tanggal 28 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Amat Komari, M.Si Ketua Penguji/Pembimbing		26 - 11 - 2019
Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or Sekretaris Penguji		26 - 11 - 2019
Yuyun Ari Wibowo, M.Or Penguji 1		25 - 11 - 2019

Yogyakarta, November 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP. 1985030119900110019

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Orang Tua Tercinta Bapak Sutrisno, Ibu Marliyah S.Pd, Mertua Tercinta Alm.Bapak Sukono dan Ibu Ningsih terima kasih atas do'a, dukungannya serta Nasihat- nasihatnya selama ini, Jasa-jasa kalian sehingga cita kami tersampaikan
2. Istri Tercinta Leli Fajriah, S.Pd.I. Yang selalu mendoakan, memberikan suport serta memberikan Motivasi selama ini.Mudah- mudahan selalu menjaga kesehatan dan persembahan ini semoga memberikan kebahagiaan dan kebanggaan tersendiri.
3. Anak- anakku tersayang dan tercinta Zaffa Nahwal Haq, Aiyra Humaira, terima kasih telah mendo'akan dan telah menjadi kekuatan tersendiri selama ini.Somoga menjadi anak yang sholeh dan sholehah.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan Skipping (lompat tali) Terhadap Tinggi Loncatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli MI Ma’arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, selaku Rektor UNY
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, selaku Ketua Jurusan POR yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Raden Sunardianta, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Kepala MI Ma’arif Pucang yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan memberikan sample untuk diteliti.
8. Para Siswa Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma’arif Pucang yang telah bersedia menjadi sample dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta,

2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Bola Voli.....	6
2. Hakikat Bermain	7
a. Pengertian Bermain	7
b. Teori- teori Bermain	10
c. Tujuan dan Konsep Bermain	12
d. Prinsip- prinsip Bermain	16
e. Lama Latihan	17
3. Komponen Fisik dalam Olahraga Bola Voli	18
4. Pengertian Power	20
5. Hakikat Skipping	24
a. Pengertian Skipping	24
b. Tujuan Skipping	26
c. Teknik dan Variasi dalam Skipping	26
d. Kelebihan Latihan Skipping	27
6. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler	28
a. Hakikat Ekstrakurikuler	28
b. Fungsi Ekstrakurikuler	30
c. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler	31
d. Format Kegiatan Ekstrakurikuler	31

7. Loncatan	32
a. Penelitian Yang Relevan	32
b. Kerangka Berpikir	34
c. Hipotesis Penelitian	36
BAB III. METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi	38
2. Sampel	38
C. Devinisi Oprasional Variabel Penelitian	38
D. Teknik Pengumpulan data	39
E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Sampel Penelitian.....	41
1. Deskripsi Lokasi.....	41
2. Deskripsi Waktu.....	41
3. Deskripsi Sampel Penelitian.....	41
B. Deskripsi Data Penelitian	41
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Contoh Menu Latihan Kecepatan	20
Tabel 2 : Menu Program Latihan Power	20
Tabel 3 : Norma Penilaian pengaruh latihan skiping terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajajaran 2019/2020	42
Tabel 4 : Deskripsi hasil penelitian pengaruh latihan skipping terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler bola voli di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/ 2020	44
Tabel 5 : Norma Penilaian pengaruh latihan skiping pada aspek fisik terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajajaran 2019/2020	45
Tabel 6 : Norma Penilaian pengaruh latihan skiping pada aspek loncatan terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajajaran 2019/2020	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Gerakan Skipping	26
Gambar 2 : Sikap Tes Pengukuran vertical Jump	39
Gambar 3 : Norma pengaruh latihan skiping terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajajaran 2019/2020	43
Gambar 4 : Norma pengaruh latihan skiping terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajajaran 2019/2020	44
Gambar 5 : Norma Penilaian pengaruh latihan skiping pada aspek fisik terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajajaran 2019/2020.....	46
Gambar 6 : Norma Penilaian Hubungan pengaruh latihan skiping pada aspek loncatan terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajajaran 2019/2020	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	55
Lampiran 2 : Surat Ijin dari Kesbangpollinmas	56
Lampiran 3 : Surat Ijin dari Baperlitbang	57
Lampiran 4 : Surat Ijin dari MI Ma'arif Pucang	58
Lampiran 5 : Surat telah melakukan penelitian dari MI Ma'arif Pucang	59
Lampiran 6 : Hasil Pretest dan Postest	60
Lampiran 7 : Data Pengelompokan	61
Lampiran 8 : Daftar Kelompok Eksperimen Berdasarkan tes awal	62
Lampiran 9 : Data Postest Vertical Jump	63
Lampiran 10 : Daftar Hadir Ekstra	65
Lampiran 11 : Program Latihan Skipping	67
Lampiran 12 : Gambar- gambar Pengambilan Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga bola voli di Indonesia cukup dikenal oleh masyarakat, dari kalangan bawah, menengah sampai atas. Permainan bola voli saat ini bukan saja sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi. Bola voli untuk prestasi merupakan olahraga yang mengembangkan bakat atlet untuk dapat berprestasi di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional.

Olahraga bola voli saat ini sudah dikelola secara profesional, hal ini terlihat dengan munculnya kompetisi bola voli di Indonesia, seperti *Proliga*. Kejuaraan 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.

Menurut Sajoto (1988: 15) faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu: (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan mental, (4) Kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olah raga, ke empat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Dari ke empat aspek di atas yang merupakan salah satunya adalah kondisi fisik, seperti dalam Depdikbud (2000: 10) bahwa salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Komponen kondisi fisik, adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi.

Permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, di antaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, passing atas, passing bawah, smes, umpan, dan blok (Suharno, 1981: 14). Dari berbagai teknik tersebut ada beberapa teknik yang membutuhkan lompatan untuk melakukan teknik tersebut, misalkan seperti teknik servis *jump*, smes, blok, bahkan memberi umpan. Dalam perkembangan bola voli saat ini kemampuan melompat atlet sangat penting karena banyak teknik pada permainan bola voli yang memakai lompatan.

Bagi para pelatih di Indonesia sangat penting untuk mendesain suatu latihan fisik yang dapat meningkatkan tinggi lompatan atlet mengingat postur tubuh atlet bola voli Indonesia lebih kecil dan pendek dibandingkan atlet bola voli negara-negara lain di dunia. Kurangnya pengetahuan pelatih tentang metode melatih fisik juga akan mengakibatkan atlet jenuh dan malas berlatih karena materi yang dilatihkan akan cenderung monoton Untuk itu mendesain latihan yang tepat untuk meningkatkan tinggi lompatan sangat perlu dilakukan penelitian agar latihan yang dilakukan dapat bermanfaat dan tidak merusak tubuh atlet, karena latihan yang salah dapat membuat atlet cidera dan tidak mendapat hasil yang seharusnya

dicapai. Untuk menciptakan sebuah metode latihan meningkatkan tinggi lompatan yang sesuai tentunya seorang pelatih harus memperhatikan dari berbagai aspek, dari pemilihan model atau jenis latihan, penentuan *volume*, intensitas, durasi, *recovery*, set dan repetisi harus tepat dan sesuai dengan komponen latihan. Tentunya agar latihan tidak membosankan seorang pelatih juga harus memiliki berbagai macam model latihan tentang meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli. Penelitian ini dilakukan pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli MI Ma'arif Pucang . Ekstrakurikuler ini berlatih 3 kali dalam seminggu yaitu hari Senin, Rabu, Jum'at bertempat di Lapangan Bola Voli MI Ma'arif Pucang .

Metode melatih fisik tentang meningkatkan tinggi lompatan bola voli masih kurang variasi terutama untuk tingkat Sekolah Dasar. Latihan yang diberikan khususnya untuk meningkatkan tinggi lompatan masih kurang, pelatih lebih banyak memberikan latihan yang bersifat teknik. Sehingga tinggi lompatan masih kurang. Salah satu latihan yang sering dilakukan untuk meningkatkan kemampuan vertical jump ini adalah latihan skipping, karena dengan latihan skipping ini akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan vertical jump. Selain bermanfaat banyak, latihan skipping ini juga sangat sederhana dan bisa dilakukan dimana saja.

Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif perlu dilakukan penelitian tentang meningkatkan tinggi lompatan. Pada kesempatan ini penulis akan meneliti tentang *skipping* dengan metode eksperimen yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil tinggi lompatan yang maksimal, jenis latihan ini merupakan latihan power otot kaki. 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 smes maupun blok dengan baik. Dari permasalahan di atas penulis ingin meneliti tentang “Pengaruh Bermain Skipping (Lompat Tali) Terhadap Tinggi Loncatan Peserta Ekstrakurikuler MI Ma’arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara” dengan harapan dapat memberikan pengetahuan baru pada pelatih dan atlet terhadap metode meningkatkan tinggi lompatan.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya variasi latihan fisik utamanya dalam peningkatan tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler bola voli MI Ma’arif Pucang
2. Belum diketahui pengaruh bermain *skiping* terhadap tinggi lompatan Peserta ekstrakurikuler bola voli MI Ma’arif Pucang
3. Belum diketahui pengaruh tinggi lompatan atlet yang mendapatkan materi latihan fisik *skiping* pada Peserta ekstrakurikuler bola voli MI Ma’arif Pucang

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu diadakan pembatasan masalah. Mengingat perlunya pembahasan yang mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan pengaruh bermain *skiping* terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler bola voli MI Ma’arif Pucang.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh bermain *skiping* terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler bola voli MI Ma'arif Pucang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: Untuk mengetahui pengaruh bermain *skiping* terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli MI Ma'arif Pucang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bola voli maupun seprofesi dalam membahas peningkatan tinggi lompatan pada Pemain bola voli tingkat Dasar.
 - b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada Pemain di lingkungan tempat latihan.
2. Secara Praktis
 - a. Untuk mengetahui pengaruh bermain *skiping* terhadap tinggi lompatan Peserta ekstrakurikuler bola voli.
 - b. Memberikan referensi pada pelatih tentang metode melatih fisik.
 - c. Sebagai bahan pertimbangan variasi pelatih dalam membuat metode latihan fisik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Bola Voli

Dalam PBVSI (2004: 1) bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat melakukan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya (Herry Koesyanto, 2003: 8). Barbara Viera (2004: 2) mengemukakan bahwa “Bola voli dimainkan oleh dua tim di mana tiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, kedua tim dipisahkan oleh net”. Pada umumnya bola voli dimainkan oleh dua tim. Ada dua jenis permainan bola voli, yaitu tim yang beranggotakan dua orang biasa disebut dengan voli pantai sedangkan permainan bola voli yang beranggotakan

enam orang biasa disebut bola voli *indor*. Nuril Ahmadi (2007: 19) menegaskan bahwa permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang, diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bola voli adalah permainan yang terdiri dari dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 m x 18 m dan dengan ketinggian net putra 2,43 meter dan net putri 2,24 meter yang berdiri di tengah-tengah lapangan.

Untuk dapat bermain bola voli dengan baik diperlukan penguasaan teknik dasar. Menurut Dieter Beutelstahl (1986: 9) “Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”. Dalam permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik.

2. Hakikat Bermain

a. Pengertian Bermain

Berdasarkan pendapat para ahli dapat diuraikan beberapa pengertian bermain :

1. Bermain adalah aktivitas yang khas yang menggembirakan, menyenangkan dan menimbulkan kenikmatan.
2. Kesibukan yang dipilih sendiri oleh anak sebagai bagian dari usaha mencoba-coba dan melatih diri.
3. Dunia Anak sama dengan Dunia Bermain, jadi bermain merupakan kegiatan pokok dan penting untuk anak.
4. Bermain bagi anak mempunyai nilai yang sama dengan bekerja dan belajar bagi orang dewasa.

Pada awalnya aktivitas bermain pada anak belum mendapatkan perhatian yang khusus dari para ahli ilmu jiwa. Hal ini disebabkan karena masih terbatasnya pengetahuan tentang perkembangan anak. Secara umum perkembangan teori bermain terbagi menjadi dua yaitu teori-teori klasik dan teori-teori modern. Berikut ini akan dijabarkan bagai tentang intisari teori-teori perkembangan bermain tersebut.

1. Menurut teori Psikoanalitik oleh Sigmund Freud, Peran bermain dalam perkembangan anak adalah untuk Mengatasi pengalaman traumatik, coping terhadap frustrasi
2. Menurut teori Kognitif oleh Piaget, Peran bermain dalam perkembangan anak adalah untuk Mempraktekan dan melakukan konsolidasi konsep-konsep serta keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya
3. Menurut teori Kognitif oleh Vygotsky, Peran bermain dalam perkembangan anak adalah untuk Memajukan berpikir abstrak, belajar dalam kaitan ZPD, pengaturan diri

4. Menurut teori Kognitif oleh Bruner/Sutton-Smith Singer -Peran bermain dalam perkembangan anak adalah untuk Memunculkan fleksibilitas perilaku dan berpikir, imajinasi dan narasi. Juga untuk Mengatur kecepatan stimulasi dari dalam dan dari luar.
5. Menurut teori Arousal Modulation, Peran bermain dalam perkembangan anak adalah untuk Tetap membuat anak terjaga pada tingkat optimal dengan menambah stimulasi
6. Menurut teori Bateson, Peran bermain dalam perkembangan anak adalah untuk Memajukan kemampuan untuk memahami berbagai tingkatan makna.

Bermain merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan. Menurut Yulianti (2011: 3) Dengan bermain, anak dapat memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan anak dalam dimensi motorik kognitif, kreativitas, bahasa, emosi, sosial, dan sikap hidup). Seperti yang dikatakan juga oleh Helmi dan Zaman (2009: 6) bahwa bermain merupakan jendela perkembangan anak. Melalui bermain, aspek perkembangan anak bisa ditumbuhkan secara optimal.

Bermain dapat diartikan sebagai sebuah sarana yang dapat mengembangkan anak secara optimal karena dengan bermain anak akan bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitar. Bermain merupakan aktifitas yang menyenangkan bagi anak, karena dengan bermain anak mendapatkan kesempatan untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa menjadi manusia penting Menurut Pendapat Amalia (2010: 18)

Menurut Nuryadin (2005: 109) Bermain juga bisa dikatakan sebagai fungsi dari ego yang mencoba memadukan tubuh dan proses-proses sosial dalam diri

seseorang, bermain juga merupakan sebagai antithesis atau lawan yang tepat dari kerja, karena sifatnya menyenangkan, bebas dari tekanan atau paksaan hati, dan bebas dari sifat yang tidak masuk akal. Dan dapat diartikan bahwa bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan, Mahendra (2003:1). Selain itu bermain juga dapat mengembangkan komunikasi dan bahasa anak, karena dengan bermain anak akan mampu mengutarakan maksud dan pemikirannya terhadap teman-temannya. Pembelajaran komunikasi seperti ini akan melatih komunikasi anak secara alami.

b. Teori- teori bermain

Teori-teori Bermain :

1. Teori rekreasi atau teori pelepasan

Teori ini diutarakan oleh bangsa Jerman, yang bernama Schaller dan Lazarus, menerangkan bahwa permainan itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup, tetapi permainan itu merupakan imbalan antara kerja dengan istirahat. Orang yang merasa penat, ia akan bermain untuk mengadakan pelepasan agar dapat mengembalikan kesegaran jasmani maupun rohani.

2. Teori surplus atau teori kelebihan tenaga

Teori ini diutarakan oleh Herbert Spencer, seorang bangsa Inggris, ia mengatakan bahwa kelebihan tenaga (kekuatan atau vitalitas) pada anak atau orang dewasa yang belum digunakan, disalurkan untuk bermain. Kelebihan tenaga dimaksudkan sebagai kelebihan energi, kelebihan kekuatan hidup dan vitalitas, dianggap oleh manusia untuk memelihara lewat permainan.

3. Teori teleologi

Karl Groos, seorang bangsa Jerman, mengatakan bahwa permainan mempunyai tugas biologik, yang mempelajari fungsi hidup sebagai persiapan untuk hidup yang akan datang. Pengutaraan teori ini merupakan pengutaraan yang paling terkenal dan pengutaraan tentang permainan yang dapat diterima.

4. Teori sublimasi

Teori ini diutarakan oleh seorang bangsa Swiss yang bernama Ed Claparede. Ia mengutarakan bahwa permainan bukan hanya mempelajari fungsi hidup (teori Groos), tetapi juga merupakan proses sublimasi (menjadi lebih mulia, tinggi atau indah), ialah dengan bermain, insting rendah akan menjadi tingkat perbuatan yang tinggi.

5. Teori Buhler

Carl Buhler seorang Jerman, mengatakan bahwa permainan itu kecuali mempelajari fungsi hidup (teori Groos), juga merupakan "Function Lust" (nafsu berfungsi), dan juga merupakan "Aktivitas Drang" (kemauan untuk aktif). Selanjutnya ia mengatakan bahwa bila perbuatan seperti berjalan, lari, dan lompat itu mempunyai kegunaan bagi kehidupannya kelak, di samping itu haruslah anak mempunyai kemampuan untuk berjalan, lari, dan lompat.

6. Teori Reinkarnasi

Di samping ke lima teori tersebut, ada suatu teori lain yang masih banyak dibicarakan orang ialah teori reinkarnasi. Adapun maksud dari teori tersebut ialah bahwa anak-anak selalu bermain dengan permainan yang dilakukan oleh nenek moyangnya. Jadi anak selalu bermain permainan yang telah dilakukan orang-orang

terdahulu. Teori ini sebenarnya telah usang karena sekarang banyak anak bermain dengan permainan baru sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Teori bermain yang disebutkan tadi merupakan sebagian dari usaha penelaahan tentang bermain yang kiranya dapat digunakan dalam usaha pendidikan. Teori yang bermacam-macam itu masing-masing berdiri sendiri-sendiri, tidak ada keterkaitan antara yang satu dengan yang lain. Namun juga tidak bertentangan. Memang ada beberapa teori yang sedikit mencakup dan menerima teori yang lain dan membubuhi teorinya sendiri sehingga menjadi teori yang lebih baik. Ada juga para pakar lain yang mengkritik teori-teori tadi, tetapi perkembangan teori bermain sebagai wahana pendidikan banyak sedikitnya didorong atau dijiwai oleh teori-teori klasik ini. Adapun beberapa pendapat tentang teori bermain sebagai wahana pendidikan dibicarakan pada bagian berikut ini.

c. Tujuan dan Konsep Bermain

Bermain adalah kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, Diana Mutiah (2010:92). Bermain harus dilakukan dengan rasa senang, sehingga semua kegiatan bermain yang menyenangkan akan menghasilkan proses belajar pada anak.

Bermain akan mempengaruhi perkembangan anak melalui tiga cara, Diana Mutiah (2010:146) yaitu bermain dapat menciptakan suatu kemampuan yang potensial pada anak kepada kemampuan yang aktual, memfasilitasi separasi (pemisahan) pikiran dari objek dan aksi, dan mengembangkan penguasaan diri. Masih menurut Diana Mutiah (2010:146), tujuan bermain ditinjau dari aspek

perkembangan dapat dioptimalkan, antara lain adalah :

- a. Bermain untuk Pengembangan Kognisi Anak.
 - 1). Bermain membantu anak membangun konsep dan pengetahuan Anak-anak tidak membangun konsep atau pengetahuan dalam kondisi yang terisolasi, melainkan melalui interaksi dengan orang lain Bredekamp dan Coople menurut Diana Mutiah (2010:149).
 - 2). Bermain membantu anak mengembangkan kemampuan berpikir abstrak. Proses ini terjadi ketika anak bermain peran dan bermain pura-pura. Vigotsky, Diana Mutiah (2010:148) menjelaskan bahwa anak sebenarnya belum berpikir abstrak. Makna dan objek masih berbau menjadi satu. Ketika anak bermain telepon-teleponan, anak belajar bagaimana memahami perspektif orang lain, menemukan strategi bermain bersama orang lain, dan memecahkan masalah.
 - 3). Bermain mendorong anak untuk berpikir kreatif Bermain mendukung tumbuhnya pikiran kreatif, karena dalam bermain anak memilih sendiri kegiatan yang mereka sukai belajar membuat identifikasi tentang banyak hal, belajar menikmati proses sebuah kegiatan, belajar mengontrol diri mereka sendiri dan belajar mengenali makna sosial.
- b. Bermain untuk Pengembangan Sosial-Emosional
 - 1). Bermain membantu anak mengembangkan kemampuan mengorganisasi dan menyelesaikan masalah. Anak-anak yang bermain mesti berpikir tentang bagaimana mengorganisasi materi sesuai dengan tujuan mereka bermain. Anak-anak yang bermain “dokter-dokteran“. Misalnya, harus berpikir di mana ruang dokter, apa yang digunakan sebagai stetoskop anak juga akan

memikirkan tugas dokter dan mempertimbangkan materi-materi tertentu, seperti warna, ukuran, dan bentuk agar sesuai dengan karakteristik dokter yang diperankan. Selama bermain itu, menurut Catron dan Allen menurut Diana Mutiah (2010:149), anak menemukan pengalaman baru, manipulasi benda dan alat-alat, berinteraksi dengan anak lain, dan mulai menyusun pengetahuan tentang dunia.

2). Bermain meningkatkan kompetensi sosial anak Menurut Catron dan Allen dalam buku yang sama, bermain mendukung perkembangan sosialisasi, seperti : interaksi sosial, kerjasama, menghemat sumber daya dan peduli terhadap orang lain.

3). Bermain membantu anak mengekspresikan dan mengurangi rasa takut. Suatu studi melaporkan adanya reaksi sekelompok anak setelah menyaksikan kecelakaan di taman bermain dan mendeskripsikan bagaimana melampiaskan tekanan itu melalui bermain, Brown, dkk dalam brewer, Diana Mutia (2010:150). Anak-anak dalam kelompok yang berbeda, tetapi setiap kelompok mengungkapkan ketakutan mereka dan mencoba membebaskan melalui permainan "rumah sakit-rumah sakitan" atau permainan lain yang menceritakan orang yang kesakitan.

c. Bermain untuk Pengembangan Motorik

1). Bermain membantu anak mengontrol gerak motorik kasar anak. Melalui bermain, dapat mengontrol motorik kasar. Pada saat bermain itulah, mereka dapat mempraktikkan semua gerakan motorik kasar seperti berlari, melompat, meloncat. Anak-anak terdorong untuk mengangkat, membawa, berjalan atau meloncat, berputar, dan beralih respon untuk irama.

2). Bermain membantu anak menguasai keterampilan motorik halus. Melalui bermain anak dapat mempraktikkan keterampilan motorik halus mereka seperti menjahit, menata puzzle, memaku paku ke papan, mengecat.

d. Bermain untuk Pengembangan Bahasa / Komunikasi.

- 1). Bermain membantu anak meningkatkan kemampuan berkomunikasi. Bermain menyediakan ruang dan waktu bagi anak untuk berinteraksi dengan orang lain, mereka saling berbicara, mengeluarkan pendapat, bernegosiasi, dan menemukan jalan tengah bagi setiap persoalan yang muncul. Terlebih-lebih dalam bermain peran memiliki manfaat yang sangat besar terutama untuk menunjang perkembangan bahasa dan berbahasa anak. Bahkan bermain peran memiliki andil yang besar bagi perkembangan kognitif, emosi, dan sosial anak Bredekamp dan Coople, Diana Mutiah (2010:152).
- 2). Bermain menyediakan konteks yang aman dan memotivasi anak belajar bahasa kedua. Bermain juga menyediakan konteks yang aman dan memotivasi anak untuk belajar bahasa kedua Heart dalam Bredekamp dan Coople, Diana Mutiah (2010:152), karena pada saat bermain, anak-anak mempraktikkan serpihan-serpihan bahasa lain, seperti “Hello, how are you ? (Hallo, apa kabarmu)“ Oleh karena itu serpihan-serpihan bahasa memberi efek kebanggaan, anak-anak semakin terpacu untuk menambah kosakata bahasa kedua tersebut. Berdasarkan beberapa pendapat pada penjelasan diatas maka bermain suatu kegiatan yang tidak terikat baik itu aturan, norma ataupun Kaidah yang mempunyai tujuan.

d. Prinsip-prinsip Bermain

Penulis membaca Modul Hands of Technologies di internet dari *Temankita.Com* dengan Alamat website <http://temankita.com/prinsip-bermain-mencipta/>, Bahwa bermain mempunyai prinsip- prinsip sebagai berikut:

1. Setiap aktivitas bermain anak harus bersifat fleksibel, artinya anak memiliki kesempatan untuk memberikan beragam solusi atas tantangan yang diberikan.
2. Aktivitas bermain memberikan kesempatan bagi anak untuk menciptakan sesuatu. Jadi, jangan sampai imajinasi anak terbatas oleh tantangan yang Ayah Ibu berikan.
3. Aktivitas bermain yang mencipta adalah, memberi kesempatan anak untuk berkolaborasi, selagi menjadi dirinya sendiri. Dalam “membuat seorang teman yang baik”, Ayah Ibu dapat menjadi fasilitator agar masing-masing anak berkontribusi melengkapi unsur-unsur “teman yang baik”, baik dalam proses diskusi maupun pembuatan model. Ini dimaksudkan agar anak memiliki kesempatan mengusulkan suatu ide, sekaligus menciptakan sesuatu bersama-sama.
4. Tantangan dapat ditambah atau dikurangi dalam aktivitas bermain, sesuai kemampuan sang anak. Ini penting, karena sesuai dengan prinsip flow yang diutarakan Mihaly Csikszentmihalyi, seberapa seru sebuah pengalaman melakukan aktivitas (termasuk bermain) salah satunya ditentukan oleh tingkat kesulitan. Saat tantangan dirasa anak terlalu sulit, ia akan merasa cemas, sedangkan saat terlalu mudah, anak akan cepat

bosan. Dalam “membuat seorang teman yang baik”, Ayah Ibu dapat memperhatikan apakah anak dan saudaranya sulit menentukan “seperti apakah teman yang baik” itu, lalu memberikan bantuan seperti mengajak mereka membayangkan contoh riil “teman yang baik” di lingkungan sekitar mereka.

5. Pastikan bahwa aktivitas bermain yang mencipta menyenangkan bagi anak. Ayah Ibu dapat melihat sendiri apakah anak asyik melakukan aktivitas sesuai tantangan atau stimulasi yang kita berikan. Saat anak sudah tidak tertarik melakukan aktivitas tersebut, Ayah Ibu bisa menggantinya dengan aktivitas bermain lain, atau memberikan sesi “bebaskan imajinasimu” di mana anak benar-benar bebas membuat sesuatu yang disukainya.

e. Lama Latihan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan lama latihan selama 16 kali pertemuan. *Pretest* dilaksanakan satu hari sebelum sesi pertama dimulai dan *posttest* dilakukan setelah pertemuan yang terakhir (ke-16). Frekuensi adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya (Sajoto, 1993: 137). Dalam menentukan frekuensi latihan harus benar-benar menentukan batas-batas kemampuan seseorang, karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya. Apabila frekuensi latihan yang diberikan berlebihan akibatnya bukan percepatan hasil yang diperoleh tetapi dapat menyebabkan sakit yang berkepanjangan.

Menurut Fox dan Matheus dalam Sajoto (1993: 138) dikemukakan bahwa frekuensi latihan 3-5 kali per minggu adalah cukup efektif. Sedangkan Brooks dan

Fahey dalam Sajoto (1993: 138) mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali perminggu dengan waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu untuk latihan, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat, dengan waktu setiap kali pertemuan 90 menit. Dalam penelitian ini peneliti berusaha memberikan arahan dan contoh gerakan latihan naik turun bangku dan latihan *skipping* sebelum latihan dilaksanakan. Mengoreksi gerakan yang kurang benar dari bagian perbagian gerakan selama latihan dan mengevaluasi gerakan keseluruhan setelah latihan dilaksanakan.

3. Komponen Fisik dalam Olahraga Bola Voli

Atlet harus berusaha keras untuk mencapai prestasi yang tinggi, dan untuk mencapai prestasi diperlukan persiapan yang relatif lama. Persiapan tersebut salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik. Atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Penjelasan senada diungkapkan Harsono (1988: 153), jadi sebelum diterjunkan ke dalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan *fitnes* yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam *stress* yang bakal dihadapinya dalam pertandingan. Olahraga bola voli merupakan olahraga yang mengerahkan kemampuan fisik dikarenakan gerakan- gerakannya sangat kompleks, sehingga menuntut kerja dari berbagai sistem yang terkait dengan

fisik akan lebih berat.

Menurut Sajoto (1988: 8) bahwa komponen kondisi fisik meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*). Sedangkan menurut Suharno (1993: 140) bahwa kemampuan- kemampuan fisik yang perlu penjagaan dan peningkatan untuk bermain bola voli seperti:

- a. Daya ledak (*power*) berguna untuk melompat dan mencambuk bola dalam *smash, block* dan lain-lain.
- b. Kecepatan bereaksi (*speed of reaction*) berguna dalam kecepatan reaksi gerakan setelah ada rangsang bola dari lawan.
- c. Stamina, kemampuan daya tahan tinggi untuk menjalankan permainan bola voli dengan tempo tinggi, frekuensi tinggi, tenaga tinggi dan produktif dalam waktu tertentu. Untuk bermain bola voli dalam sistem “*three winning set*” pemain harus memiliki stamina tinggi selama bermain sebanyak 3-5 set.
- d. Kelincahan (*agility*) untuk merubah dalam pengambilan posisi badan saat bermain.
- e. Kelentukan sendi-sendi (*flexibility*) agar kelihatan luwes gerakan-gerakannya sehingga timbul seni gerak dalam bermain bola voli.
- f. Koordinasi gerakan, ketepatan, keseimbangan adalah unsur-unsur yang perlu penjagaan dan peningkatan bagi pemain bola voli.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dipersiapkan seorang atlet bola voli, yaitu: (a) Daya tahan (*endurance*), (b) Kekuatan (*strenght*), (c) Kelentukan (*fleksibilitas*), (d) Kecepatan (*speed*), (e) Daya ledak otot (*power*), (f) Kelincahan (*agility*), (g) Stamina.

4. Pengertian *Power*

Menurut Harsono (1988: 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. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan 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 *power* tungkai. Berikut contoh menu program latihan kecepatan:

Tabel 1. Contoh Menu Latihan Kecepatan (Sukadiyanto, 2005:192)

Intensitas	: Maksimal (kecepatan maksimal)
Denyut Jantung	: 185 – 200x/ menit
Volume	: 5 – 10 repetisi/set
	: 3- 5 set/ sesi
t. Kerja	: 5- 10 detik
t. recovery	: 1 : 6 (denyut jantung 145- 160x/ menit

Sedangkan contoh menu latihan *power* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Menu Program Latihan Power (Sukadiyanto,2005:118)

Intensitas	: 30-60% dari kekuatan maksimal (1 RM), 30% untuk pemula dan 60% untuk atletb terlatih.
Volume	: 3 set/sesi dengan 15-20 repetisi/set
t. r dan t. i	: lengkap (1:4) dan (1:6)
Irama	: secepat mungkin (eksplosif)
Frekuensi	: 3x/ minggu

Menurut Sukadiyanto (2005: 200) urutan latihan untuk meningkatkan *power* tungkai diberikan setelah olahragawan dilatih unsur kekuatan dan kecepatan. *Power* sangat dipengaruhi oleh dua unsur komponen fisik lainnya yaitu kekuatan otot dan kecepatan. Kedua komponen fisik ini bekerja bersama-sama

untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot (*power*). Dasar dari pembentukan *power* adalah kecepatan dan kekuatan, maka sebelum melatih kondisi fisik *power* tungkai maka kondisi fisik kekuatan harus dilatih terlebih dahulu. Daya ledak atau yang biasa disebut *muscular power* adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988: 38).

Power banyak digunakan pada cabang olahraga yang menggunakan unsur kecepatan dan kekuatan sebagai komponen biomotor utama. Cabang olahraga yang banyak menggunakan *power* dalam melakukan aktivitasnya misalnya adalah: bola voli, bela diri, bola basket, tenis lapangan, bulutangkis, atletik (*sprinter*, loncat, lempar, dan lain lain), sepak bola, renang dan lain sebagainya.

Latihan *power* dapat dilakukan dengan berbagai macam, baik dengan alat maupun tanpa alat. Latihan dengan alat yang sering dibahas dalam komponen biomotor kekuatan bisa dilakukan di pusat-pusat kebugaran maupun dengan peralatan yang sudah dimodifikasi, sedangkan yang tidak dengan alat biasanya menggunakan berat badan sendiri dan lebih populer disebut dengan latihan *plyometrik*.

Menurut Junusul Hairy (1989: 123) *power* adalah komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau *power* merupakan hasil dari ($\text{power} = \text{force} \times \text{velocity}$). Kemampuan untuk mengarahkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin. Dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimal, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat

mungkin. Sehingga jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih dan dalam waktu yang relatif singkat, berarti memiliki *power* yang baik (Rusli Lutan, 2002: 71).

Peningkatan *vertical jump* yaitu proses yang komplit di mana dilihat pada berapa aspek yang berbeda diperlukan berapa komponen yang mendukung, di antaranya fleksibilitas komponen sendi, kekuatan tendon, keseimbangan dan kontrol motor, kekuatan otot, *fleksibilitas* otot serta ketahanan otot. Jika peningkatan yang berlebihan akan menurunkan *vertical jump*. *Vertical jump* yang bagus didukung oleh peran dari otot-otot penggerak tubuh, yaitu kelompok otot *gastronemeus, quadriceps, bicepsfemoris*.

Karena itu peningkatan *vertical jump* harus bertahap dan diperlukan adaptasi dari otot *gastronemeus, quadriceps, bicepsfemoris*, sebagai penggerak utama. Dalam meningkatkan kekuatan otot, diperlukan rekrutmen serabut otot, sehingga apabila serabut otot banyak maka kekuatan otot akan besar. Sehingga kekuatan otot yang besar akan mendukung tercipta *vertical jump* yang baik.

Di samping itu ada faktor lain yang berperan dalam otot yaitu *muscle spindle*. *Muscle spindle* terletak di dalam otot. *Muscle spindle* merupakan suatu *receptor* yang menerima rangsang dari regangan otot. Regangan yang cepat akan menghasilkan impuls yang kuat pada *muscle spindle*. Rangsangan yang kuat akan menyebabkan *refleks muscle spindle* yaitu mengirim impuls ke *spinal cord* menuju jaringan otot dengan cepat, menyebabkan kontraksi otot yang cepat dan kuat. *Muscle spindle* sangat berperan dalam proses pergerakan atau pengaturan motorik. Peran *muscle spindle* dalam pengaturan motorik adalah: (1) Mendeteksi

perubahan panjang serabut otot, (2) Mendeteksi kecepatan perubahan panjang otot.

Sebetulnya *muscle spindle* bekerja sebagai suatu pembanding dari panjang kedua jenis serabut otot intrafusal dan ektrafusal. Bila panjang serabut *ektrafusal* jauh lebih besar daripada panjang serabut *intrafusal*, maka spindle menjadi terangsang untuk berkontraksi. Sebaliknya, bila panjang serabut ektrafusal lebih pendek daripada serabut intrafusal, maka spindle menjadi *terinhibisi* (keadaan yang menyebabkan refleks seketika untuk menghambat terjadinya kontraksi otot). Jadi spindle tersebut dapat dirangsang atau dihambat. Meregangkan suatu kelompok otot hendaknya jangan dilakukan secara tiba-tiba, sebab apabila peregangan otot dilakukan secara tiba-tiba akan merangsang *muscle spindle* dan ini menyebabkan *refleks regang*. *Refleks muscle spindle* sering disebut refleks regang atau refleks myotatik. Hal ini disebabkan karena peregangan otot tersebut merangsang *muscle spindle* sehingga menyebabkan kontraksi otot yang bersangkutan.

Muscle spindle salah satu dari proprioceptor yang berperan aktif dalam gerak *Stretch Reflex*. *Stretch reflex* adalah respon yang tidak disadari berupa kontraksi melalui stimulus dari luar yang menyebabkan otot terulur. Intinya ketika spindle itu terulur, maka akan mengirim sinyal ke *spinal cord*, yang mana sinyal tersebut diolah dan dikirim kembali ke otot yang menyebabkan kontraksi. Kuatnya respon *muscle spindle* tersebut ditentukan oleh rata-rata penguluran. Secara praktek dapat dikatakan bahwa dengan lebih cepat dan kuat suatu gerak yang diterapkan di otot, maka gerakan yang dihasilkan lebih bertenaga saat kontraksi otot. 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).

Depdikbud (2000: 149) yang dikutip Lolly, loncat adalah suatu menolak tubuh atau meloncat ke atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk menolak tubuh setinggi mungkin. Loncat adalah loncat dengan kedua atau keempat kaki secara bersama-sama (Poerwadarminto, 1996: 606)

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *power* adalah kemampuan untuk menggerakkan, meledakkan tenaga maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya eksplosif dalam kegiatan olahraga digunakan untuk melakukan gerakan seperti gerakan melompat, meloncat, melempar, dan menendang. Daya eksplosif otot tungkai dalam permainan bolavoli digunakan untuk melompat dan meloncat antara lain untuk melakukan smes, melakukan blok, melakukan *servis jump*, kemampuan mengejar bola, dan melakukan umpan bagi toser.

5. Hakikat Skipping

a. Pengertian Skipping

Skipping merupakan olahraga yang sejak zaman dulu digemari dari berbagai negara. Olahraga skipping merupakan olahraga yang menggunakan seutas tali untuk melakukan lompatan. Olahraga skipping ini digemari oleh atlet-atlet dari berbagai macam cabang, misalnya bola voli, badminton, tinju, dan olahraga yang

lain. Olahraga skipping digemari karena dengan melakukan olahraga skipping ini dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan. Olahraga ini sampai saat ini masih menjadi pilihan dari berbagai cabang olahraga. Saat ini perkembangan skipping juga sangat hebat, skipping mengalami perkembangan dari segi variasi penggunaan maupun bahan yang digunakan. Zaman dahulu skipping digunakan hanya untuk melompat satu atau dua macam loncatan saja namun sekarang variasi penggunaan skipping sangat variatif dan berkembang berbagai macam variasi, selain itu bahan yang digunakan untuk membuat skipping pada zaman dulu hanya tali saja dan pegangannya hanya dari kayu, namun sekarang dengan berkembangnya zaman bahan skipping bisa dari plastik yang bahannya ringan dan mudah digunakan.

Menurut Bayu Surya (2010: 3) lompat tali dikenal dengan istilah rope skipping. Skipping adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99)

lompat tali atau skipping adalah suatu bentuk latihan CV (Cardio Vaskuler) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.



Gambar 1. Gerakan Skipping
(<http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/>)

b. Tujuan Skipping

Menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009: 23) sasaran atau tujuan lompat tali adalah: (1) mengembangkan daya tahan, (2) mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, (3) mengembangkan kekuatan kardiovaskuler, (4) membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, (5) membantu kordinasi gerakan tangan dan kaki, (6) mengembangkan keseimbangan tubuh. Pendapat senada juga disampaikan oleh Soetoto Pontjopoetro (2002: 4.21-4.24) menyatakan bahwa tujuan lompat tali adalah: (1) melatih keterampilan melompat dan meloncat, (2) melatih koordinasi antara kedua tangan dan kaki, (3) melatih otot tungkai agar dapat hasil lompatan yang baik.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan lompat tali skipping adalah memaksimalkan ukuran jarak capai atau tinggi loncatan dan untuk menyelaraskan, mengkoordinasikan loncatan dengan ayunan supaya tali dapat melewati kaki dan kepala.

a. Teknik dan Variasi dalam *Skipping*

Variasi dalam lompat tali/*skipping* ada enam cara menurut Chrissie Gallagher (2006: 99), yaitu: (1) angkat satu lutut sambil melompat, (2) melompat maju mundur, setelah itu ke samping, (3) lompati tali dengan kedua kaki secara

bersamaan, (4) lompati tali dengan lompatan tali disilangkan, (5) lakukan lompatan yang tinggi di atas tali, dan (6) melakukan lompatan bintang (*star jump*) di antara waktu ketika tali berada di bawah. Menurut Muhyi Faruq (2009: 22-29) dalam melakukan lompat tali ada beberapa cara antara lain adalah sebagai berikut: (1) melompati tali ditempat dengan menggunakan kedua kaki, (2) melompati tali dengan salah satu kaki bergantian, (3) melompati tali dengan satu kaki bergantian sambil berjalan.

Dalam penelitian ini latihan skipping dilakukan dengan cara meloncat satu kaki bergantian kanan dan kiri, masing-masing kaki 10 repetisi dan meningkat 4 repetisi setiap 3 kali pertemuan, setiap pertemuan 4 set, dilakukan dengan irama secepat mungkin (eksplosif), recovery 30 detik antar set, pemberian perlakuan dilakukan 3x seminggu dengan lama pemberian 16 kali tatap muka.

b. Kelebihan Latihan Skipping

Latihan skipping juga mempunyai kelebihan atau manfaat bagi tubuh kita, selain bertujuan untuk meningkatkan tinggi loncatan yaitu :

1. Meningkatkan Kapabilitas
2. Menurunkan Berat Badan
3. Mengencangkan Otot
4. Mengoptimalkan Energi Dalam Tubuh
5. Membentuk tubuh
6. Menambah Tinggi Badan
7. Meningkatkan Fertilitas
8. Mencegah osteoporosis
9. Meningkatkan Stamina dan Keseimbangan
- 10 Meningkatkan Kinerja Otak

6. Hakikat Kegiatan ekstrakurikuler.

a. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olah raga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya. Secara khusus kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk :

- a. Menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan masyarakat.
- b. Memandu (artinya mengidentifikasi dan membina) dan memupuk (artinya mengembangkan dan meningkatkan) potensi-potensi siswa secara utuh.
- c. Pengembangan aspek afektif (nilai moral dan sosial) dan psikomotor (ketrampilan) untuk menyeimbangkan aspek kognitif siswa.

d. Membantu siswa dalam pengembangan minatnya, juga membantu siswa agar mempunyai semangat baru untuk lebih giat belajar serta menanamkan rasa tanggungjawabnya sebagai seorang manusia yang mandiri (karena dilakukan diluar jam pelajaran).Kegiatan ko/ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi terarah dan terpadu dengan kegiatan lain di sekolah, guna menunjang pencapaian tujuan kurikulum.

Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ikut andil dalam menciptakan tingkat kecerdasan siswa. Kegiatan ini bukan termasuk materi pelajaran yang terpisah dari materi pelajaran lainnya, bahwa dapat dilaksanakan di sela-sela penyampaian materi pelajaran, mengingat kegiatan tersebut merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah.

Dari tujuan ekstrakurikuler di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler erat hubungannya dengan prestasi belajar siswa. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat bertambah wawasan mengenai mata pelajaran yang erat kaitannya dengan pelajaran di ruang kelas dan biasanya yang membimbing siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah guru bidang studi yang bersangkutan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler juga siswa dapat menyalurkan bakat, minat dan potensi yang dimiliki. Salah satu ciri kegiatan ekstrakurikuler adalah keanekaragamannya, hampir semua minat remaja dapat digunakan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler.

Hasil yang dicapai siswa setelah mengikuti pelajaran ekstrakurikuler dan berdampak pada hasil belajar di ruang kelas yaitu pada mata pelajaran tertentu yang ada hubungannya dengan ekstrakurikuler yaitu mendapat nilai baik pada

pelajaran tersebut. Biasanya siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler akan terampil dalam berorganisasi, mengelola, memecahkan masalah sesuai karakteristik ekstrakurikuler yang digeluti.

Adapun visi dari kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan disebuah sekolah yaitu berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Sedangkan misi dikembangkannya kegiatan ekstrakurikuler selain menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka juga menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan peserta didik mengespresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri dan atau kelompok.

b. Fungsi Ekstrakurikuler

Sedangkan fungsi dari ekstrakurikuler itu sendiri, sebagai;

- a. Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
- b. Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstra kurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik
- c. Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstra kurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
- d. Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstra kurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

c. Prinsip Kegiatan Ekstra Kurikuler

- a. Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- b. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik.
- c. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- d. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik.
- e. Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- f. Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

d. Format Kegiatan ekstrakurikuler, meliputi

- a. Individual, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti peserta didik secara perorangan.
- b. Kelompok, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti oleh kelompok-kelompok peserta didik.
- c. Klasikal, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti peserta didik dalam satu kelas.
- d. Gabungan, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti peserta didik antarkelas/antarsekolah/madrasah.
- e. Lapangan, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti seorang atau sejumlah peserta didik melalui kegiatan di luar kelas atau kegiatan

lapangan.

7. Loncatan

Sjumidar (2004: 54) dalam Kalfi (2013) menyatakan bahwa 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 .

Meloncat merupakan bagian dari gerak dasar lokomotor karena memerlukan perpindahan tempat. Gerakan lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat atau ketrampilan yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lainnya. Yang termasuk gerak lokomotor adalah (a) berjalan (b) berlari (c) sliding (d) meloncat dan mendarat (e) skipping. Loncat adalah suatu menolak tubuh atau meloncat ke atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk menolak tubuh setinggi mungkin. Poerwadarminta '(1966 : 606) dalam Kalfi/(2013) menyimpulkan bahwa loncat adalah loncat dengan satu atau kedua kaki secara bersama-sama.

a. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Rizang Khalfi (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping dan Depth Jumps terhadap Peningkatan Vertical Jumps Atlet Bola voli Klub JIB Kids Bantul”. Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu

kelompok A dan kelompok B. Kelompok eksperimen A dengan perlakuan *plyometric hurdle hopping* dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *plyometric depth jump*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli senior Klub JIB Kids Bantul yang berjumlah 24 atlet. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 24 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes *vertical jump*. Analisis data menggunakan uji t dan persentase. Hasil pengujian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *plyometric hurdle hopping*, t hitung = 9.574 > t tabel = 2.20 dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 6.284%. Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *plyometric depth jump*, dengan t hitung = 3.350 < t tabel = 2.20 dan nilai signifikansi p $0.006 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 2.805%. Latihan *plyometric hurdle hopping* lebih efektif daripada latihan *plyometric depth jumps* terhadap peningkatan *vertical jump* atlet bola voli Klub JIB Kids Bantul. Selisih *posttest* sebesar 2.33 cm. Oleh karena itu latihan *plyometric hurdle hopping* lebih efektif dalam peningkatan kemampuan *vertical jump* atlet bola voli Klub JIB Kids.

Penelitian yang dilakukan oleh Luki Dwi Setiawan (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli Yuniior Putra di Klub GANEVO Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre test post test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli yuniior putra di Klub GANEVO SC Yogyakarta yang berjumlah 24 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *purposive*

sampling, berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan untuk tes tinggi lompatan adalah *vertical jump*. Analisis data menggunakan uji validitas, reliabilitas, dan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa:

- (1) Ada pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian terhadap tinggi lompatan atlet bola voli usia 16-19 tahun Klub bola voli GANEVO SC Yogyakarta, dengan t hitung $3.361 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.008 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 2.72%.
- (2) Ada pengaruh latihan naik turun bangku tumpuan dua kaki terhadap tinggi lompatan atlet bola voli usia 16-19 tahun Klub bola voli GANEVO SC Yogyakarta, dengan nilai t hitung $2.333 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.045 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 1.19%.
- (3) Latihan naik turun bangku tumpuan satu kaki bergantian lebih baik untuk meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli usia 16-19 tahun Klub bola voli GANEVO SC Yogyakarta, dengan t hitung $3.361 > t$ tabel 2.26 dan sig. $0.008 < 0.05$. Selisih *posttest* sebesar 1.6 cm.

b. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritik di atas maka dapat disimpulkan bahwa bermain *skipping* diharapkan mampu meningkatkan tinggi lompatan pada atlet bola voli. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai khususnya daya ledak atau *power* sangat penting. *Power* otot tungkai dapat ditingkatkan melalui bentuk-bentuk latihan yang merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat baik saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*). Dalam peningkatan *power* tungkai tentunya tak lepas dari unsur kekuatan dan

kecepatan, jadi dapat dikatakan dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan pasti juga berkaitan dengan *power*. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 192) menu latihan yang benar untuk latihan kecepatan 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). Dan 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.

Untuk melakukan gerakan *skipping* ini diawali dengan posisi berdiri dengan salah satu kaki, kedua lengan berada di samping badan dengan memegang ujung tali *skipping*, kemudian ayunkan tali *skipping* melewati kepala sampai kaki dan meloncatinya, lakukan gerakan *skipping* secepat mungkin, repetisi 20x, masing-masing kaki 10x bergantian kaki kanan dan kaki kiri secara langsung, repetisi meningkat setiap tiga kali pertemuan, setiap pertemuan 4 set, Irama: secepat mungkin (eksplosif), Frekuensi: 3x/ minggu, Rec 30 detik /set, lama latihan 4 menit.

Bermain *skipping* lebih berpengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan atlet. Hal ini disebabkan beban yang harus ditahan oleh otot tungkai pada bermain *skipping* lebih besar, karena gerakan lompat dilakukan hanya dengan satu kaki. Dengan kata lain pada bermain *skipping* tuntutan kekuatan dan kecepatan pada saat pelaksanaan lebih tinggi dari pada latihan lain. Dengan perbedaan tuntutan kecepatan dan kekuatan yang harus diterima/ditahan oleh otot tungkai

menyebabkan *power* yang dibutuhkan otot tungkai juga berbeda sesuai dengan beban yang diterima. Semakin besar tuntutan kecepatan dan kekuatan yang diterima/ditahan otot saat kontraksi maka semakin besar pengaruhnya dalam meningkatkan *power* tungkai yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan. Adapun beberapa faktor lain yang berpengaruh terhadap hasil penelitian baik secara internal maupun eksternal yaitu saat pengambilan sampel, proses latihan, sarana prasarana, psikologi atlet, lingkungan latihan dan cuaca pada saat proses pemberian *treatment*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beranggapan bahwa bermain Skipping sudah sesuai dengan pedoman-pedoman latihan kecepatan sehingga sama-sama akan memberikan efek peningkatan *power* tungkai. Bermain *skipping* akan memberikan efek yang lebih baik karena beban yang diterima otot lebih besar. Sehingga peningkatan kekuatan otot tungkai akan lebih signifikan yang secara langsung berpengaruh terhadap *power* yang dihasilkan.

c. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis yaitu ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada peserta ekstrakurikuler bola voli di MI Ma'arif Pucang

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan Cholid Narbuko (2007: 51). Desain penelitian yang digunakan adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan Sugiyono (2007: 64). Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan *skipping* dan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan atlet bola voli. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

Kelompok A dengan latihan *skipping*

Tes Awal: *vertical jump*

Tes Akhir: *vertical jump* setelah pemberian *treatment* 14 kali pertemuan

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan

subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Suharsimi Arikunto(2006: 117). Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu; (1) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli, (2) berjenis kelamin Laki-laki, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 1 tahun, (4) dan bersedia menjadi mengikuti latihan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 22 Siswa.

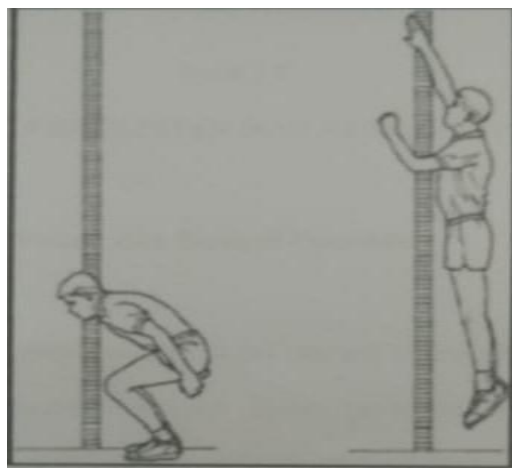
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *skipping* adalah latihan cara melakukan loncat dengan *skipping* yang diulang-ulang makin lama makin bertambah bebannya dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai dalam melakukan loncatan.
2. Tinggi loncatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan loncatan setinggi-tingginya yang diukur menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan centimeter

D. Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran 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):



Gambar 2. Sikap Tes Pengukuran vertical Jump
Sumber: (Dpdikbud,2000:19)

1. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
2. Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm.
3. Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
4. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada di samping kiri peserta atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan:

Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 2 kali berturut-turut.

5. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Menurut sugiyono (2015:254) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Untuk memperoleh frekuensi relatif (angka persentase) digunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Angka persentase

F = Frekuensi yang sedang di cari

N =Jumlah frekuensi/banyak individu

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Sampel Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara. Subyek dalam penelitian ini yang dijadikan sasaran penelitian adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang kemudian dijadikan sebagai informan.

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini pengaruh latihan skiping terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Selasa, Tanggal 15 Juli 2019 – 05 Agustus 2019 di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara.

3. Deskripsi Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara yaitu sejumlah 22 siswa.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Pengaruh latihan skiping terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara. Tahun Pelajaran 2019/2020 diukur dengan menggunakan angket model tertutup sejumlah 30 butir pernyataan. Keseluruhan pernyataan merupakan pernyataan positif dengan alternatif jawaban, yaitu: "Sangat Setuju (SS)", "Setuju (S)",

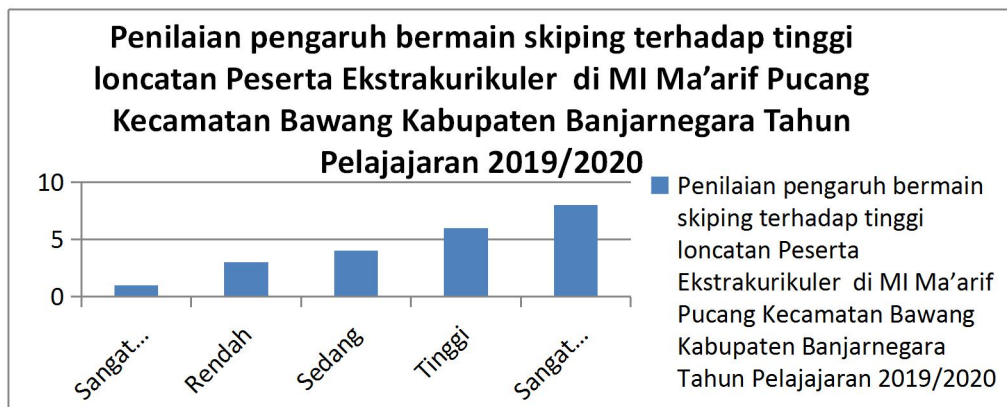
“Tidak Setuju (TS)”, dan “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Pernyataan positif dengan diberi skor 4 untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)”, 3 untuk jawaban “Setuju (S)”, 2 untuk jawaban “Tidak Setuju (TS)”, dan 1 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Dengan demikian akan diperoleh rentang skor ideal minimum – maksimum.

Deskripsi hasil penelitian pengaruh latihan skiping terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma’arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3: Norma Penilaian pengaruh latihan skiping terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma’arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 111,44$	Sangat Tinggi	8 siswa	36,36%
2	$99,16 < X \leq 111,44$	Tinggi	6 siswa	27,27%
3	$86,88 < X \leq 99,16$	Sedang	4 siswa	13,63%
4	$74,60 < X \leq 86,88$	Rendah	3 siswa	4,54 %
5	$X \leq 74,60$	Sangat Rendah	1 siswa	4,54 %
Jumlah			22 siswa	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3: Norma pengaruh latihan skiping terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 4.1 di atas diketahui bahwa besarnya pengaruh latihan skiping terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020, untuk kategori “sangat rendah” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,54%; kategori “rendah” sebanyak 3 siswa atau sebesar 4,54 %; kategori “sedang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 13,63 %; kategori “tinggi” sebanyak 6 siswa atau sebesar 27,27 %; dan ketegori “sangat tinggi” sebanyak 8 siswa atau sebesar 36,36 %.

Penyajian data penelitian selanjutnya adalah berdasarkan data per sub penilaian yang terbagi menjadi 3 yaitu power, fisik, dan tinggi loncatan. Untuk penjelasannya adalah sebagai berikut :

- 1) Pengaruh latihan skiping terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler bola voli di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020

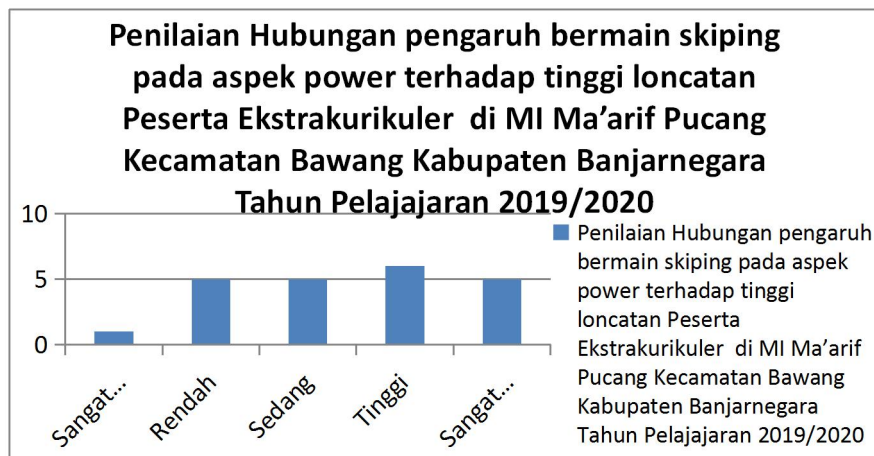
Deskripsi hasil penelitian pengaruh latihan skiping terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler bola voli di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang

Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4. Deskripsi hasil penelitian pengaruh latihan skipping terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler bola voli di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 111,44$	Sangat Tinggi	5 siswa	22,72 %
2	$99,16 < X \leq 111,44$	Tinggi	6 siswa	27,27%
3	$86,88 < X \leq 99,16$	Sedang	5 siswa	22,72 %
4	$74,60 < X \leq 86,88$	Rendah	5 siswa	22,72 %
5	$X \leq 74,60$	Sangat Rendah	1 siswa	4,54 %
Jumlah			22 siswa	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4 : Norma pengaruh latihan skipping terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 4.2 di atas diketahui bahwa besarnya pengaruh latihan skipping terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler bola voli di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun

Pelajaran 2019/2020, untuk kategori “sangat rendah” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,54%; kategori “rendah” sebanyak 5 siswa atau sebesar 22,72 %; kategori “sedang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 22,72%; kategori “tinggi” sebanyak 6 siswa atau sebesar 27,27%; dan kategori “sangat tinggi” sebanyak 5 siswa atau sebesar 22,72 %.

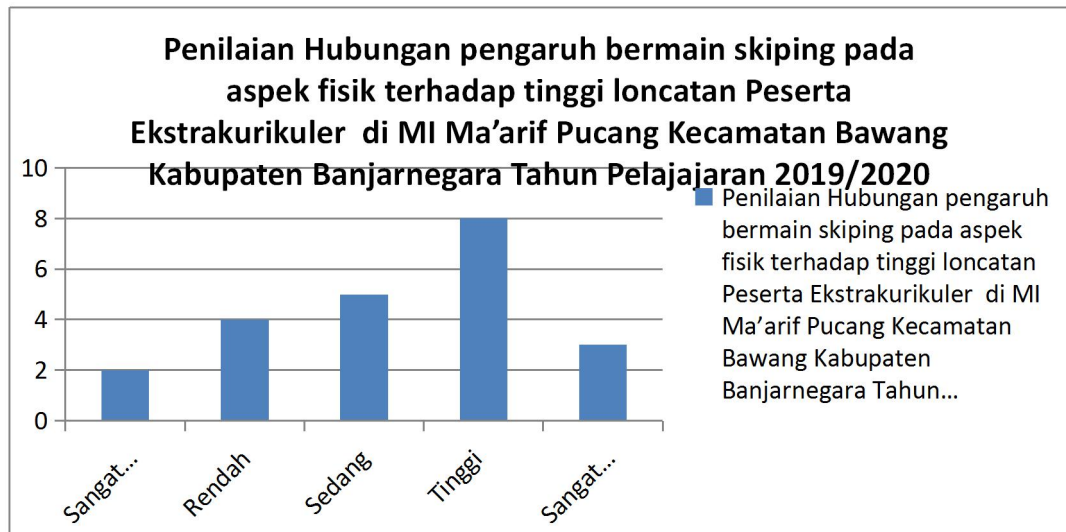
2) Pengaruh latihan skipping pada aspek fisik terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma’arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020

Deskripsi hasil penelitian hubungan pengaruh latihan skipping pada aspek fisik terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma’arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 5. Norma Penilaian pengaruh latihan skipping pada aspek fisik terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma’arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 111,44$	Sangat Tinggi	3 siswa	13,64 %
2	$99,16 < X \leq 111,44$	Tinggi	8 siswa	36,36 %
3	$86,88 < X \leq 99,16$	Sedang	5 siswa	22,72 %
4	$74,60 < X \leq 86,88$	Rendah	4 siswa	18,18 %
5	$X \leq 74,60$	Sangat Rendah	2 siswa	9,09 %
Jumlah			22 siswa	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 5. Norma Penilaian pengaruh latihan skipping pada aspek fisik terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajajaran 2019/2020

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 5 di atas diketahui bahwa besarnya Hubungan pengaruh latihan skipping pada aspek fisik terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajajaran 2019/2020, untuk kategori “sangat rendah” sebanyak 2 siswa atau sebesar 9,09%; kategori “rendah” sebanyak 4 siswa atau sebesar 18,18 %; kategori “sedang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 27,72 %; kategori “tinggi” sebanyak 8 siswa atau sebesar 36,36 %; dan ketegori “sangat tinggi” sebanyak 3 siswa atau sebesar 13,63 %.

3) Hubungan pengaruh latihan skipping pada aspek loncatan terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajajaran 2019/2020

Deskripsi hasil penelitian Hubungan pengaruh latihan skipping pada aspek loncatan terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang

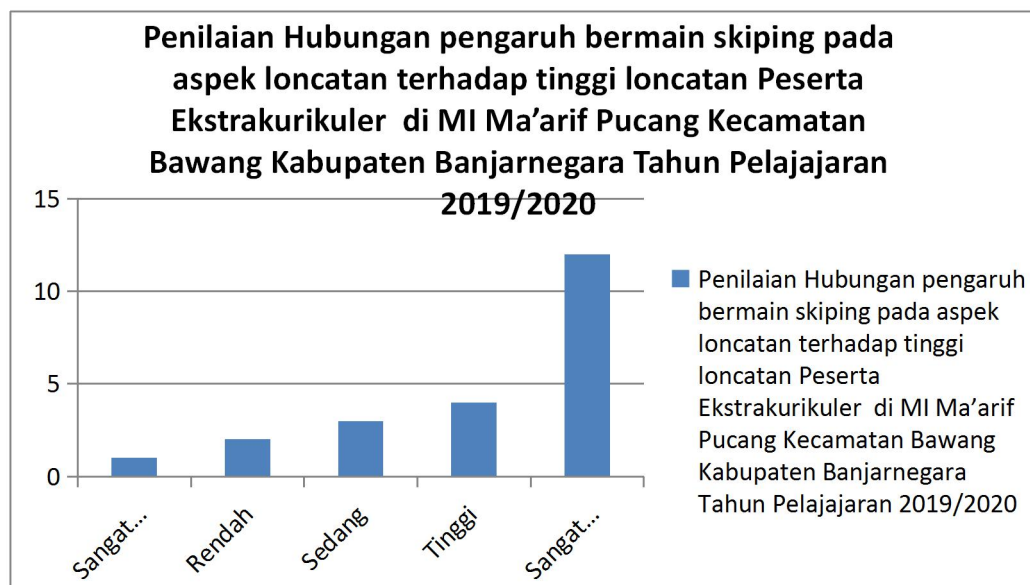
Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020, dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6. Norma Penilaian pengaruh latihan skipping pada aspek loncatan terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 111,44$	Sangat Tinggi	12 siswa	54,54 %
2	$99,16 < X \leq 111,44$	Tinggi	4 siswa	18,18 %
3	$86,88 < X \leq 99,16$	Sedang	3 siswa	13,63 %
4	$74,60 < X \leq 86,88$	Rendah	2 siswa	9,09 %
5	$X \leq 74,60$	Sangat Rendah	1 siswa	4,54 %
Jumlah			22 siswa	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar

dibawah ini:



Gambar 6 : Norma Penilaian Hubungan pengaruh latihan skipping pada aspek loncatan terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 6 di atas diketahui bahwa besarnya Hubungan perilaku sehat dengan kebugaran jasmanil Kelas VI di MI Ma'arif

tahun pelajaran 2019/2020, untuk kategori “sangat rendah” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,54 %; kategori “rendah” sebanyak 2 siswa atau sebesar 9,09 %; kategori “sedang” sebanyak 3 siswa atau sebesar 13,63 %; kategori “tinggi” sebanyak 4 siswa atau sebesar 18,18 %; dan kategori “sangat tinggi” sebanyak 12 siswa atau sebesar 54,54 %.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Latihan *skipping* diharapkan mampu meningkatkan tinggi lompatan pada atlet bola voli. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai khususnya daya ledak atau *power* sangat penting. *Power* otot tungkai dapat ditingkatkan melalui bentuk-bentuk latihan yang merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat baik saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*). Dalam peningkatan *power* tungkai tentunya tak lepas dari unsur kekuatan dan kecepatan, jadi dapat dikatakan dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan pasti juga berkaitan dengan *power*. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 192) menu latihan yang benar untuk latihan kecepatan 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). Dan 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.

Untuk melakukan gerakan *skipping* ini diawali dengan posisi berdiri dengan salah satu kaki, kedua lengan berada di samping badan dengan memegang ujung

tali *skipping*, kemudian ayunkan tali *skipping* melewati kepala sampai kaki dan meloncatinya, lakukan gerakan *skipping* secepat mungkin, repetisi 20x, masing-masing kaki 10x bergantian kaki kanan dan kaki kiri secara langsung, repetisi meningkat setiap tiga kali pertemuan, setiap pertemuan 4 set, Irama: secepat mungkin (eksplosif), Frekuensi:3x/minggu, Rec 30 detik /set, lama latihan 4 menit

Latihan *skipping* lebih berpengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan atlet. Hal ini disebabkan beban yang harus ditahan oleh otot tungkai pada latihan *skipping* lebih besar, karena gerakan lompat dilakukan hanya dengan satu kaki. Dengan kata lain pada latihan *skipping* tuntutan kekuatan dan kecepatan pada saat pelaksanaan lebih tinggi dari pada latihan lain. Dengan perbedaan tuntutan kecepatan dan kekuatan yang harus diterima/ditahan oleh otot tungkai menyebabkan *power* yang dibutuhkan otot tungkai juga berbeda sesuai dengan beban yang diterima. Semakin besar tuntutan kecepatan dan kekuatan yang diterima/ditahan otot saat kontraksi maka semakin besar pengaruhnya dalam meningkatkan *power* tungkai yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan. Adapun beberapa faktor lain yang berpengaruh terhadap hasil penelitian baik secara internal maupun eksternal yaitu saat pengambilan sampel, proses latihan, sarana prasarana, psikologi atlet, lingkungan latihan dan cuaca pada saat proses pemberian *treatment*.

Penelitian ini bermaksud ingin mengetahui Hubungan pengaruh latihan skiping pada aspek lompatan terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten

Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020. Dari hasil analisis data diperoleh ada hubungan dengan prosentasi 76 %, hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengaruh latihan skiping terhadap tinggi loncatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020.

BAB V

KESIMPULANDAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan skipping terhadap tinggi lompatan Peserta Ekstrakurikuler di MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020, untuk kategori “sangat rendah” sebanyak 1 siswa atau sebesar 4,54%; kategori “rendah” sebanyak 3 siswa atau sebesar 4,54 %; kategori “sedang” sebanyak 4 siswa atau sebesar 13,63 %; kategori “tinggi” sebanyak 6 siswa atau sebesar 27,27 %; dan ketegori “sangat tinggi” sebanyak 8 siswa atau sebesar 36,36 %.

B. Saran

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 vareasi bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu Surya.(2010). *Skipping*.(<http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/>).
Diunduh pada tanggal 12 September 2013.
- Beutelstahl, Dieter. (1986). *Belajar Latihan Bolavoli*. Bandung: Pioner Jaya.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Cholid Narbuko. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Chu D. A. (2000). *Jumping into Plyometrics*. Illinois: Human Kinetics.
- Chrissie Gallagher. (2006). *Skipping*.(<http://ChrissieGallagherblogspot.com/2006/>).Diunduh tanggal 12 September 2013.
- Depdikbud. (2000). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Djumidar. (2004). *Gerak- gerak Dasar Atletik dalam Latihan*. 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 2011).
- Harsono. (1988). *Panduan Kepeatihan*. Jakarta: KONI.
- Herry Koesyanto. (2003). *Belajar Latihan Bola Volley*. Semarang: FIK UNNES.
- Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa: Istiwidayanti). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Junusul Hairy. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi. P2LPTK.

<http://a-namz.blogspot.com/2014/12/ekstrakurikuler-pengertian-tujuan-dan.html>.
- KONI. (2000). *Panduan Kepeatihan*. Jakarta. KONI.
- Lolly. (2001). Cara Meremidi Kesalahan Belajar Teknik Lompat Jauh Gaya Lenteng dalam Pembelajaran Atletik di UNY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK

UNY.

- Luki Dwi Setiawan. (2013). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian dengan Naik Turun Bangku Tumpuan Dua Kaki terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Voli Yuniior Putra di Klub GANEVO Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muhyi Faruq. (2009). *Tujuan Lompat Tali*. (<http://MuhyiFaruq.blogspot.com/2010/>) Diunduh pada tanggal 12 September 2013.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- PBVSJ. (2004). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta.
- Poerwadarminto. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Radcliffe J C and Farentinos, R. C. (1985). *Plyometric Explosive Power Training*. Znded. Champaign, Illions: Human Kinetics Published, Inc.
- Rizang Khalfi (2013). Pengaruh Latihan *Plyometric Hurdle Hopping* dan *Depth Jumps* terhadap Peningkatan *Vertical Jumps* Atlet Bola Voli Klub JIB Kids Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahraaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.
- _____. (1993). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahanar Prize.
- Santrock. (2007). *Adolescence Perkembangan Remaja*. (Alih bahasa: Shinto B.Adelar). Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Umsppgpjk.(2012).*Musclespindle*.<http://umsppgpjk.blogspot.com/2012/05/>

(Diunduh 31 Januari 2014).

Lampiran 1. Surat Izin dari FIK



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 07.20/UN.34.16/PP/2019.

10 Juli 2019

Lamp. : 1 Eks.


Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala KASBANGPOLINMAS Kabupaten Banjarnegara
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Lindi bayu Saputra
NIM : 17604227012
Program Studi : PGSD Penjas
Dosen Pembimbing : Amat Komari, M.Si.
NIP : 196204221990011001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 15 Juli s/d 19 Agustus 2019.
Tempat : MI Ma'arif Pucang, Kec. Bawang Kab. Banjarnegara.
Judul Skripsi : Pengaruh Bermain Skipping (Lompat Tali) Terhadap Tinggi Loncatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Vli MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wayan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala MI Ma'arif Pucang.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2: Surat Izin Dari Kesbangpollinmas



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
KANTOR KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN
PERLINDUNGAN MASYARAKAT

Jl. A. Yani No. 16 Telp. 0286-595169 Fax. 591187
Sms Center 081228124447 Banjarnegara 53414

<http://banjarnegarakab.go.id> E-mail : kesbangpollinmas@banjarnegarakab.go.id

Banjarnegara, 16 Juli 2019

Nomor : 070/264/KESBANGPOLLINMAS/2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian An. Lindi Bayu Saputra.

Kepada
Yth. Kepala Badan Perencanaan Penelitian Dan Pengembangan
di
BANJARNEGARA

- I Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 07.20/UN.34.16/PP/2019 tanggal 10 Juli 2019, perihal Permohonan Izin Penelitian.
- II Dengan ini Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Banjarnegara, yang dalam hal ini bertindak atas nama Bupati Banjarnegara dengan ini menyatakan bahwa pada prinsipnya TIDAK KEBERATAN/MENYETUJUI atas pelaksanaan Permohonan Ijin Survey/ Penelitian di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh :
- a. Nama : **LINDI BAYU SAPUTRA**
 - b. Pekerjaan : Guru
 - c. Alamat Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
 - d. Alamat Rumah : Desa Pucang, RT. 001/RW. 009, Kec. Bawang, Kab. Banjarnegara.
 - e. Judul Penelitian : **"Pengaruh Bermain Skipping (Lompat Tali) Terhadap Tinggi Loncatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara."**
 - f. Lokasi : MI Ma'arif Pucang, Kec. Bawang, Kab. Banjarnegara
 - g. Penanggung Jawab : Amat Komari, M.Si.
 - h. Anggota Peneliti : -
- i. Dengan ketentuan sebagai berikut :
1. bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut diatas tidak disalahgunakan untuk maksud dan tujuan yang lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
 2. bahwa sebelum melaksanakan tugas yang sifatnya langsung kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Wilayah, Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
 3. bahwa untuk melaksanakan kegiatan dimaksud, diminta kepada yang bersangkutan untuk **melaporkan hasilnya secara tertulis** kepada Bupati Banjarnegara u.p. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Banjarnegara pada kesempatan pertama.
 4. Rekomendasi Ijin ini berlaku mulai bulan Juli s/d September 2019.

Demikian Surat Rekomendasi dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat



DRS. SILA SATRIANA, M.Si
Pembina Tingkat I
NIP. 197009031990031005

Lampiran 3: Surat Izin Dari Bapperlitbang



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
BADAN PERENCANAAN, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
Jalan Dipayuda No. 30 A Telp. (0286) 591142
BANJARNEGARA 53414

SURAT IZIN PENELITIAN/SURVEY
NOMOR : 070 /192/ BAPERLITBANG / 2019

- I. Dasar : Surat Kepala Kesbangpollinmas Kabupaten Banjarnegara Nomor : 070/264/KESBANGPOLLINMAS/2019 Tanggal 16 Juli 2019 Perihal Rekomendasi Izin Penelitian a.n. **LINDI BAYU SAPUTRA**
- II. Yang bertanda tangan di bawah ini :
Kepala Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Kabupaten Banjarnegara, menyatakan bahwa pada prinsipnya tidak berkeberatan atas permohonan pelaksanaan kegiatan penelitian pendahuluan / penelitian / pra survei / survei / skripsi / tesis / disertasi / observasi / praktek lapangan / karya ilmiah tersebut di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh Peneliti dengan data sebagai berikut :
1. Nama : **LINDI BAYU SAPUTRA**
 2. Pekerjaan : Guru
 3. Alamat Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
 4. Alamat Rumah : Desa Pucang, RT 001/RW 009 Kec. Bawang Kabupaten Banjarnegara
 5. Judul Penelitian : **"Pengaruh Bermain Skipping (Lompat Tali) Terhadap Tinggi Loncatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara**
 6. Lokasi : MI Ma'arif Pucang, Kec. Bawang, Kab. Banjarnegara.
 7. Penanggungjawab : Amat Komari, M.Si.
 8. Anggota : -
- III. Ijin Penelitian ini diberikan dengan ketentuan :
- a. Bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut di atas tidak untuk disalahgunakan dengan maksud dan tujuan lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
 - b. Bahwa sebelum melaksanakan tugas kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan pada Pejabat Wilayah/Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
 - c. Bahwa setelah selesai melaksanakan kegiatan dimaksud diminta kepada yang bersangkutan **untuk wajib melaporkan hasilnya secara tertulis kepada Bupati Banjarnegara cq. Kepala Baperlitbang Kabupaten Banjarnegara** pada kesempatan pertama.
 - d. Surat Izin Perpanjangan Pelaksanaan Penelitian/Riset/Pra Survei/Praktek ini berlaku dari tanggal 16 Juli 2019 sampai dengan tanggal 16 September 2019 dan dapat diperbaharui kembali.

Dikeluarkan di : Banjarnegara
Pada Tanggal : **16 Juli 2019**

a.n. **KEPALA BAPERLITBANG
KABUPATEN BANJARNEGARA;
KABID. LITBANG & PERENCANAAN
PROGRAM;**



RIATMOJO PONCO N. SE., ME
NIP. 19740522 199903 1 004

TEMBUSAN : disampaikan kepada Yth.

1. Kepala BAPERLITBANG Kab. Banjarnegara (Sebagai laporan);
2. Kepala MI Ma'arif Pucang Kec. Bawang, Kab. Banjarnegara;

Lampiran 4: Surat Izin Dari MI Ma'arif Pucang



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
MADRASAH IBTIDAIYAH MA'ARIF PUCANG
Kemot. Desa Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara 53471

Pucang, 15 Agustus 2019

Nomor : 045/MI.Ma/VIII/2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Yth. Dekan FIK UNY
Di Yogyakarta

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat yang kami terima dari FIK UNY Nomor 06.20/UN.34.16/PP/2019 dan dari KESBANGPOLLINMAS Kab.Banjarnegara Nomer: 070/264/KESBANGPOLLINMAS/2019 Serta Dari BAPERLITBANG Kab.Banjarnegara Nomor: 070/192/ BAPERLITBANG/2019: 070/ 4015 perihal Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian mahasiswa atas nama :

Nama : Lindi Bayu Saputra

NIM : 17604227012

Judul : Pengaruh Latihan Skipping (lompat tali) Terhadap Tinggi Loncatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara

Berkenan dengan keterangan di atas kami selaku Kepala Madrasah MI Ma'arif Pucang menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di atas telah melakukan penelitian di Madrasah kami.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.



Lampiran 5: Surat Telah Melakukan Penelitian



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
MADRASAH IBTIDAIYAH MA'ARIF PUCANG
Alamat: Desa Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara 53477

Pucang, 17 Juli 2019

Nomor : 019/MI.Ma/VII/2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Yth. Dekan FK UNY
DI Yogyakarta

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat yang kami terima dari FK UNY Nomor 07.20/UN.34.16/PP/2019 dan dari KESBANGPOLLINMAS Kab.Banjarnegara Nomor: 070/264/KESBANGPOLLINMAS/2019 Serta Dari BAPERLITBANG Kab.Banjarnegara Nomor: 070/1692/ BAPERLITBANG/2019 perihal Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian mahasiswa atas nama :

Nama : Lindi Bayu Saputra

NIM : 17604227012

Judul : Pengaruh Latihan Skipping (lompat tali) Terhadap Tinggi Loncatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli MI Ma'arif Pucang Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara

Berkeman dengan keterangan di atas kami selaku Kepala Madrasah MI Ma'arif Pucang menerangkan *MENGLINKAN* bahwa mahasiswa tersebut di atas untuk melakukan penelitian di sekolah kami.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

HASYIM FANDI, S.Pd.I


Lampiran 6: Hasil Pretest dan Postest

DATA TEST VERTICAL JUMP (centimeter)

NAMA	TES 1	TES 2	TES TERBAIK
IR	25	23	25
AK	30	27	30
ODS	30	29	30
SA	22	25	25
AD	25	24	25
FA	27	25	27
DC	20	21	21
DI	33	32	33
FAH	25	24	25
FD	18	20	20
RA	20	19	20
SP	25	25	25
AA	25	23	25
AAL	17	20	20
BR	25	24	25
FD	33	32	33
FR	25	24	25
INH	18	20	20
KDA	20	19	20
MFAR	25	25	25
RIY	25	23	25
RRS	17	20	20

Lampiran 7: Data Pengelompokan

Nama	Hasil Tes	Kelompok	
IR	25	A	
AK	30		B
ODS	30		B
SA	25	A	
AD	25	A	
FA	27	A	
DC	21	A	
DI	33	A	
FAH	25	A	
FD	20		B
RA	20		B
SP	25	A	
AA	25	A	
AAL	20		B
BR	25	A	
FD	33	A	
FR	25	A	
INH	20		B
KDA	20		B
MFAR	25	A	
RIY	25	A	
RRS	20	A	

Lampiran 8: Daftar Kelompok Eksperimen Berdasarkan Tes Awal

NAMA	HASIL	NAMA	HASIL
IR	35	SP	33
AK	30	AA	30
ODS	30	AAL	27
SA	25	BR	27
AD	25	FD	25
FA	25	FR	25
DC	25	INH	25
DI	25	KDA	25
FAH	23	MFAR	21
FD	20	RIY	20
RA	20	RRS	20
Jumlah	283	Jumlah	278

Lampiran 9: Data Posttest Vertical Jump

Kelompok A Skipping

No	Tes		Nilai Terbaik
	1	2	
IR	36	35	36
AK	30	32	32
ODS	31	30	31
SA	24	25	25
AD	26	25	26
FA	27	25	27
DC	26	25	26
DI	23	24	24
FAH	23	23	23
FD	20	21	21
RA	20	21	21
Jumlah			292

Kelompok B Naik Turun Bangku

No	Tes		Nilai Terbaik
	1	2	
SP	33	35	35
AA	31	30	31
AAL	27	29	29
BR	26	26	26
FD	26	25	26
FR	24	25	25
INH	23	25	25
KDA	27	25	27
MFAR	20	20	20
RIY	21	20	21
RRS	22	20	22
Jumlah			287


Lampiran 10: Daftar Hadir ekstra

DAFTAR HADIR EKSTRA BOLA VOLLY
MI MA ARIF PUCANG, KECAMATAN BAWANG, KAB. BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2019/ 2020 SEMESTER I

BULAN Agustus 2019

NO	NAMA	Tanggal Pembinaan															Ket
		Minggu Ke 1			Minggu Ke 2			Minggu Ke 3			Minggu Ke 4			Minggu Ke 5			
		Senin	Rabu	Jum'a	Senin	Rabu	Jum'a	Senin	Rabu	Jum'at	Senin	Rabu	Jum'at	Senin	Rabu	Jum'a	
1	IFDAL ROHMAN			Rsh	Rsh	Rsh	Rsh	Rsh	Rsh	Rsh	Rsh						
2	ARSYAD KEVIN			Arsl	Arsl	Arsl	Arsl	Arsl	Arsl	Arsl	Arsl						
3	DGA DWI SAPUTRA			Olga	Olga	Olga	Olga	Olga	Olga	Olga	Olga						
4	SATRIA AULIA			Sah	Sah	Sah	Sah	Sah	Sah	Sah	Sah						
5	ANDIKA DAFFA			Dai	Dai	Dai	Dai	Dai	Dai	Dai	Dai						
6	FAREL ARKAN			Fari	Fari	Fari	Fari	Fari	Fari	Fari	Fari						
7	DAMAR CANDRA			Das	Das	Das	Das	Das	Das	Das	Das						
8	DUBAI ICHTIARIDHO			Ubi	Ubi	Ubi	Ubi	Ubi	Ubi	Ubi	Ubi						
9	FADLAN AL HAFIZ			Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali						
10	FAJAR DANISH			Dnd	Dnd	Dnd	Dnd	Dnd	Dnd	Dnd	Dnd						
11	RAIHAN ABHINAYA			Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai	Rai						
12	SURYA PRATAMA			Spr	Spr	Spr	Spr	Spr	Spr	Spr	Spr						
13	ADITYA AQIL			Aqi	Aqi	Aqi	Aqi	Aqi	Aqi	Aqi	Aqi						
14	ATHA ALFIAN			Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali	Ali						
15	BAGAS RADIN			Bra	Bra	Bra	Bra	Bra	Bra	Bra	Bra						
16	FARHAN DWI			Far	Far	Far	Far	Far	Far	Far	Far						
17	FIKRI RAHMAT			Fik	Fik	Fik	Fik	Fik	Fik	Fik	Fik						
18	IKBAL NUR HIDAYAT			Ikn	Ikn	Ikn	Ikn	Ikn	Ikn	Ikn	Ikn						
19	KEVIAN DWI ANDIKA			Kev	Kev	Kev	Kev	Kev	Kev	Kev	Kev						
20	M FATIHAH AR ROZAN			Orz	Orz	Orz	Orz	Orz	Orz	Orz	Orz						
21	REYHAN IBNU YUSUF			Ryu	Ryu	Ryu	Ryu	Ryu	Ryu	Ryu	Ryu						
22	RIZKI RAEHAN SAVERO			Rsv	Rsv	Rsv	Rsv	Rsv	Rsv	Rsv	Rsv						

Pembina



LINDI BAYU SAPUTRA
NIP. ---



HASYIM ABANDI, S.Pd.I

Lampiran 11: Program Latihan Skipping

Minggu Ke	Hari	Isi Latihan	Lama Waktu Melakukan
Juli			
3	Rabu	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Pengukuran awal vertical Jump	45 Menit
3	Jum'at	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping satu kaki bergantian dan Teknik Passing bawah	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
4	Senin	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping dua kaki maju mundur dan Teknik Passing Atas	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
4	Rabu	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping kaki kanan dan kiri bergantian maju mundur dan Teknik Servis Bawah	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
4	Jum'at	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping dua kaki dan Teknik Servis Atas	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
5	Senin	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping kaki kanan dan kiri bergantian dan	45 Menit

		Teknik Passing Bawah	
		c. Colling down	10 Menit
5	Rabu	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping dua kaki dan Teknik Passing Atas	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
Agustus			
1	Jum'at	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping dan Teknik Servis Atas	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
2	Senin	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping dan Teknik Passing Bawah	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
2	Rabu	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
2	Jum'at	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping dan Teknik Passing Atas	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
3	Senin	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping dan Teknik Servis Atas	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
3	Rabu	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping dan Teknik Passing Bawah	45 Menit

		c. Colling down	10 Menit
3	Jum'at	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping dan Teknik Passing Atas	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
4	Senin	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Latihan Skipping dan Teknik Servis Atas	45 Menit
		c. Colling down	10 Menit
4	Rabu	a. Pemanasan	15 Menit
		b. Pengukuran Vertical Jump Akhir Latihan 14 hari	45 Menit

Lampiran 12. Gambar- gambar Pengambilan Penelitian



Pemanasa Sebelum Ke Inti



Melakukan Tes Skipping



Melakukan Vertical Jump



Melakukan Vertical Jump



Akhir Vertical Jump