

# Pengaruh Latihan Skipping terhadap Peningkatan Daya Lembut Otot Tongkol saat Melakukan Lompat Tinggi Stradle Style pada Atlet Pria di Kabupaten Kepulauan Meranti

**Rizki Pebrian<sup>1\*</sup>, Zainur<sup>2</sup>, Aref Vai<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

\*Corresponding Author: [rizki.pebrian4079@student.unri.ac.id](mailto:rizki.pebrian4079@student.unri.ac.id)

## ABSTRAK

Atlet Lompat Tinggi Putra Kab. Kepulauan Meranti saat melakukan tolakkan untuk melompat, kemampuan daya ledak otot tungkai terlihat masih lemah, terdapat kelemahan pada otot tungkai altet saat melakukan tolakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada Atlet Lompat Tinggi Putra Kabupaten Kepulauan Meranti. Populasi dari penelitian ini menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 10 orang. Jenis penelitian ini menggunakan design *One-group Pretest-posttest Design*. Di Awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*) perlakuan. Berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji-t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 4,777 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,833. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping*(X) terhadap daya tahan otot tungkai (Y) pada Atlet Putra Kabupaten Kepulauan Meranti.

## ARTICLE HISTORY

Received: Maret 4, 2022

Accepted: Juni 26, 2022

## KEYWORDS

Latihan Skipping;

Daya Ledak Otot Tungkai;

Lompat Tinggi

## PENDAHULUAN

Atletik memiliki pengaruh besar terhadap cabang olahraga pada umumnya, karena atletik sendiri dalam bahannya disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga, atletik sendiri tidak disebut sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan namun disebut nomor pertandingan, alasannya karena tidak pada cabang olahraga permainan, atletik sendiri dalam posisi pembelajaran sangat relatif, karena banyak dikembangkan dan dimodifikasi sedemikian rupa, terkadang juga di campur dengan permainan tradisional sehingga atletik kini bersifat multipembelajaran yang relevan (Sumarsono, 2017).

Gerak dasar Atletik yang meliputi gerak jalur, lari, lempar serta lompat merupakan cabang berolahraga yang sangat tua di dunia, yang tiap-tiap nomor tersebut mempunyai metode dasar. Berolahraga atletik ialah salah satu cabang berolahraga yang terutama dalam

penerapan olimpiade modern. Cabang atletik dilaksanakan di seluruh negeri, sebab nilai-nilai pembelajaran yang terkandung didalamnya memegang peranan yang sangat berarti dalam pengembangan kondisi raga, kerap pula jadi dasar pokok buat pengembangan/kenaikan prestasi yang maksimal untuk cabang berolahraga lain serta apalagi jadi sesuatu tolak ukur kemajuan sesuatu Negeri. Bersamaan dengan pertumbuhan era yang didukung oleh pertumbuhan ilmu pengetahuan serta teknologi. Pertumbuhan prestasi di bidang atletik, paling utama pada nomor lompat besar khususnya hadapi perkembangan serta kemajuan yang pesat (Ilham, 2017).

Atletik adalah suatu cabang olahraga yang di perlombaan, yaitu: nomor jalan dan lari, lompat, lempar. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik merupakan rangkaian aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan individu. Atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Sesuai pembahasan diatas peneliti akan membahas dan mengkaji salah satu nomor dalam atletik yaitu lompat tinggi.

Lompat tinggi merupakan bentuk gerakan melompat dengan cara mengangkat kaki ke depan ke atas dalam usahanya membawa titik berat badan setinggi mungkin dengan cara melakukan tolakan salah satu kaki untuk mencapai ketinggian tertentu dan secepat mungkin mendarat. Tujuan utama lompat tinggi adalah untuk mengangkat badan mencapai jarak vertikal yang setinggi-tingginya agar melewati mistar. Hal ini dipertegas oleh Suyono (1993), lompat tinggi adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan sejauh mungkin dan memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin dan memindahkan jarak vertikal titik badan setinggi mungkin (Suyono, 1993). Supaya bisa menggapai lompatan yang setinggi bisa jadi seseorang pelompat wajib mempunyai keadaan raga serta kemampuan metode yang baik, serta kemampuan metode ialah faktor yang utama. Purnomo dan Dapan (Anggraini & Musa, 2020) menegaskan bahwa biomotorik yang berarti bagi atlet merupakan kekuatan lompat, kecepatan, serta rasa irama koordinasi.

Tujuan lompat tinggi adalah melakukan lompatan dengan setinggi-tingginya melewati mistar sebagai tolak ukur suatu lompatan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang pelompat harus memiliki dan dapat memadukan kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan yang diwujudkan dalam satu rangkaian pada lompatan, terdapat beberapa unsur-unsur atau tahapan saat melakukan lompat tinggi, seperti yang dijelaskan Jarver (2005) terdapat unsur pokok yang sama saat akan melakukan lompat tinggi baik itu lompat tinggi gaya gunting ataupun gaya guling perut (straddle) yakni: a. Awalan atau ancang-ancang. b. Tolakan (take off). c. Sikap badan diatas mistar (clearance of the bar). d. Sikap mendarat atau sikap jatuh

(lending). Sulistyono (2009) kesulitan dalam belajar lompat tinggi gaya straddle, jika peralatan yang sebenarnya dianggap menyulitkan siswa. Upaya membelajarkan lompat tinggi gaya straddle dapat dilakukan dengan memodifikasi alat dengan menggunakan lompat tali dan lompat kotak.

Dalam suatu keberhasilan seorang atlet lompat tentu sekiranya tidak lepas dari yang namanya latihan atau melakukan program latihan khusus untuk peningkatan prestasi atlet, maka dari itu, Menurut Bompas dan Harf (2009) menjelaskan bahwa tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet, keterampilan efektivitas dan kualitas psikologi untuk meningkatkan kinerja mereka dalam kompetisi latihan ini merupakan upaya jangka panjang, dan atlet tidak akan berkembang dalam semalam.

Disamping pula dalam melakukan suatu latihan harus diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi atau memberikan peran bagi tercapainya prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat. Faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap pencapaian hasil lompatan antara lain adalah komponen kondisi fisik yang berupa kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*), dan jenis kelamin. Hal ini sesuai dengan pendapat Sajoto (1995) yaitu daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek pendeknya. Kalau kekuatan maksimal tungkai juga besar, maka kecepatan lepas landas secara vertikal juga besar.

Pentingnya daya ledak otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat pada nomor lompat, dikarenakan pada saat tolakan melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan berperan adalah gerakan yang bersifat eksplosif, sebab menurut Junaidi (2018) daya ledak merupakan keahlian memusatkan kekuatan dalam waktu yang pendek buat membagikan objek momentum yang sangat baik pada badan ataupun objek dalam satu gerakan eksplosif yang utuh menggapai tujuan yang dikehendaki. Kemudian Margaria (1976) menjelaskan bahwa daya ledak otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot dibawah regangan yang membebani. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa gerakan-gerakan lompat pada saat melakukan lompatan untuk mencapai suatu ketinggian merupakan gerak yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau daya ledak otot tungkai.

Faktor yang mempengaruhi daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan yang baik diperlukan kualitas otot tungkai yang baik pula. Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Bentuk latihan untuk meningkatkan otot tungkai, daya ledak dan daya tahan otot adalah latihan-latihan yang membentuk kontraksi isotonik, kontraksi isometrik dan kontraksi isokinetik. Selain itu ada

beberapa prinsip latihan yang meningkatkan kekuatan otot tungkai, seperti berjalan dan berlari, atau melompat dengan penambahan beban yang dilakukan secara berulang-ulang Arsil dalam Jurnal (Iqbal & Gushendra, 2016).

Dari hasil pengamatan peneliti pada Atlet Putra Kab. Kepulauan Meranti saat melakukan tolakkan untuk melompat, kemampuan daya ledak otot tungkai terlihat masih lemah, terdapat kelemahan pada otot tungkai atlet saat melakukan tolakan, melihat dari segi teknik dasar mulai dari saat melakukan awalan, tolakan, gaya mengudara, dan mendarat. Namun dari keempat teknik tersebut disini terlihat jelas untuk menghasilkan tingginya lompatan yang terkendala pada daya ledak otot tungkai. Dibutuhkan bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai diantaranya latihan front cone hoops, jump to box, lateral jump to box (Lloyd et al., 2014) dan skipping (Suyono, 1993). Seperti yang dikemukakan oleh Yusuf et al., (2022) menjelaskan bahwa kemampuan lompatan dalam atletik memang harus memiliki power yang baik, jika power sangat menunjang untuk tolakan maka akan sangat berperan pada hasil lompatan tersebut, begitu juga power disini harus serta wajib dimiliki oleh atlet untuk mendapatkan tolakan yang sangat bagus.

Maka dari itu peneliti memberikan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan otot tungkai adalah latihan skipping, karna latihan skipping adalah latihan kardio sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih otot kaki dan melatih daya ledak otot. Melakukan latihan skipping sangat membantu dalam membina meningkatkan kualitas gerak pergelangan tangan dan kaki, selain bermanfaat banyak, latihan skipping ini sangat sederhana dan bisa dilakukan di mana saja (Jessen, 1984). Latihan ini sangat baik untuk membina daya tahan, kekuatan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat.

Tentunya agar hasil lompatan mendapatkan hasil yang maksimal, maka setiap tahapan gerak tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar oleh siswa. Maka dari itu, diperlukan metode pengajaran yang sesuai agar teknik lompat jauh ini dapat disampaikan dengan optimal. Latihan skipping dikira dapat berpengaruh karena latihan ini merupakan salah satu tipe latihan yang dapat meningkatkan power otot tungkai. Latihan skipping merupakan latihan yang dicoba dengan cara melompat ke atas yang dicoba berulang-ulang dengan tali selaku medianya (Abduh et al., 2019). Selanjutnya (Suyono, 1993) mengatakan bahwa gerak lompat tali (skipping) menggunakan gerak pliometri, yaitu gerak yang berguna untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai kaki, tujuannya untuk meningkatkan daya ledak otot.

Skipping ialah salah satu berolahraga simpel yang dapat mempertahankan kesegaran jasmani. Skipping merupakan kegiatan raga berbiaya rendah, akibatnya terhadap kebugaran raga lagi dipelajari oleh berbagai periset. Skipping merupakan gerakan melompat yang

memakai otot-otot dilengan serta kaki, yang pula bisa juga tingkatkan guna kardiovaskular dan metabolisme. Salah satu indikator kebugaran raga ialah energi ledak otot, bisa diuji dengan vertical jump. Vertical Jump merupakan sejenis gerakan yang kerap nampak dalam tes keahlian berolahraga, serta dibahas dalam riset terpaut lebih dahulu. Dalam mayoritas suasana, saat sebelum melakukan vertical jump hingga pelompat mengekstensikan sendi pinggul, lutut, dan pergelangan kaki yang kilat. Tinggi vertical jump kerap dituntut dalam kinerja berolahraga serta ialah keahlian yang umumnya diuji dalam uji keahlian dasar buat olahraga (Pramudani et al., 2018).

## METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *One-group Pretest-posttest Design*. Di Awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*) perlakuan, dalam arti kata dengan hasil perlakuan dapat diketahuai lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan lompat Glora, Selat Panjang, Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti pada bulan Agustus 2021 sampai Maret 2022, Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Putra Kab. Kepulauan Meranti dengan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 10. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes *vertical jumping* dengan menggunakan teknik pengumpulan data yaitu *pretest* dan *posttest*, teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui test sebelum dan sesudah perlakuan pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai saat melakukan tolakan lompat tinggi gaya *straddle* pada atlet putra Kabupaten Kepulauan Meranti. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *skipping* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan latihan daya ledak otot tungkai dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Hasil setelah dilakukan test *vertical jump* sebelum dilaksanakan metode latihan *skipping* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *Pretest Vertical Jump* test sebagai berikut.

**Tabel 1.** Analisis *Pre-test Vertical Jump* test

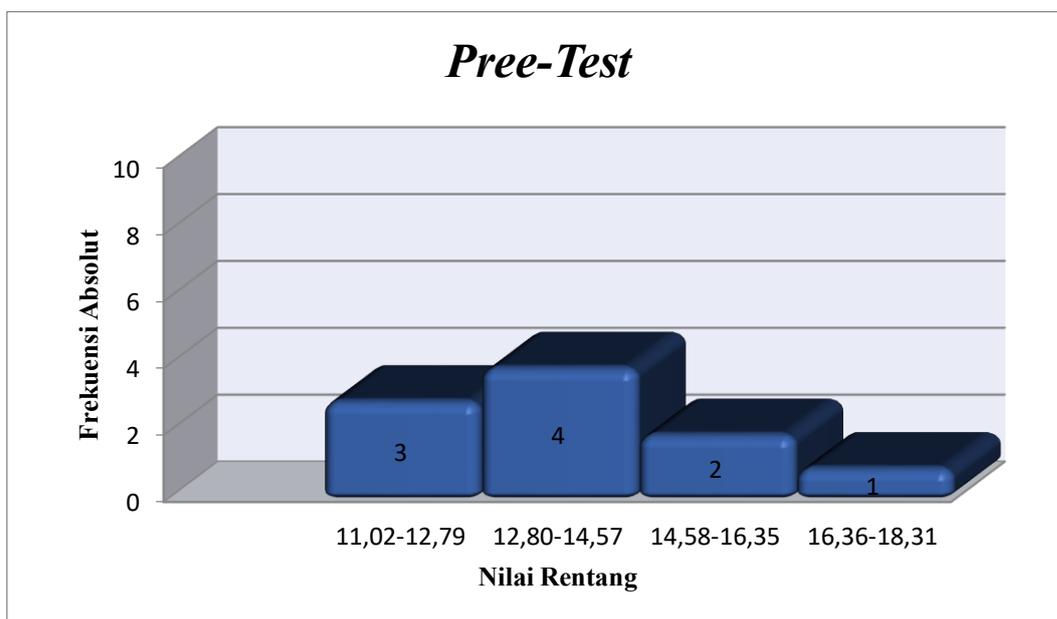
No	Data Statistik	<i>Pre-Test</i>
1	Sampel	10
2	Rata-Rata	14,01
3	Standart Deviasi	2,21
4	Varians	4,89
5	Nilai Terendah	11,02
6	Nilai Tertinggi	18,11
7	Jumlah	140,13

Berdasarkan analisis terhadap data *Pretest Vertical Jump Test* di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 18,11 skor terendah 11,02 dengan rata-rata 14,01 standar deviasi 2,21 dan varian 4,89. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

**Tabel 2.** Nilai *frekuensi* Data *Pretest Vertical Jump*

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	11,02-12,79	3	30%
2	12,80-14,57	4	40%
3	14,58-16,35	2	20%
4	16,36-18,31	1	10%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel Distribusi *frekuensi* di atas hanya 3 orang (30%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 11,02-12,79, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 4 orang (40%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 12,80-14,57, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 2 orang (20%) memperoleh kekuatan dengan interval 14,58-16,35, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 1 orang (10%) memperoleh kekuatan dengan interval 16,36-18,31, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat histogram dibawah ini:



**Gambar 1.** Histogram Hasil Pretest Vertical Jump Test

Hasil Posttest Vertical Jump didapat setelah dilakukan Vertical Jump test sebelum dilaksanakan metode latihan skipping, maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil Post-test Vertical Jump test sebagai berikut.

**Tabel 3.** Analisis Posttest Vertical Jumptest

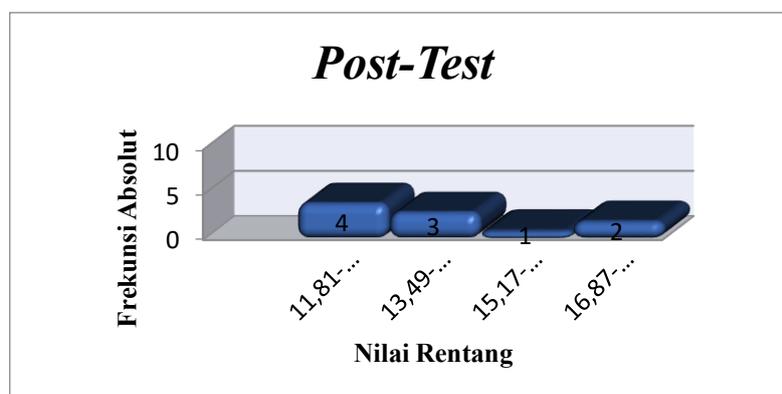
No	Data Statistik	Post-Test
1	Sampel	10
2	Rata-Rata	14,44
3	Standart Deviasi	2,11
4	Varians	4,47
5	Nilai Terendah	11,81
6	Nilai Tertinggi	18,50
7	Jumlah	144,44

Berdasarkan analisis terhadap data Posttest Vertical Jump test diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 18,50 skor terendah 11,81 dengan rata rata 14,44 standar deviasi 2,11 dan varian 4,47. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4.** Nilai FrekuensiData Posttest Vertical Jump

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	11,81-13,48	4	40%
2	13,49-15,16	3	30%
3	15,17-16,84	1	10%
4	16,87-18,51	2	20%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan Tabel Distribusi frekuensi diatas hanya 4 orang (40%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 11,81-13,48, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 3 orang (30%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 13,49-15,16, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 1 orang (10%) memperoleh kekuatan dengan interval 15,17-16,84, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 2 orang (20%) memperoleh kekuatan dengan interval 16,87-18,51, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang. Berikut histogram posttest:



**Gambar 2.** Histogram Hasil Posttest Vertical Jump Test

Pada penelitian ini menggunakan pengujian persyaratan analisis yang dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut: Uji normalitas dilakukan dengan uji Liliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan skipping (X) daya ledak otot tungkai (Y).

Dari tabel dibawah, terlihat bahwa data hasil Pretest Vertical Jump setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,138 dan Ltabel sebesar 0,285 Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$  lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil Pretest Vertical Jump adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil Vertical Jump Posttest menghasilkan Lhitung 0,133 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,285. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil Vertical Jump Posttest adalah berdistribusi normal.

**Tabel 5.** Uji Normalitas Data Hasil *Vertical Jump Test*

Variabel	Lo Max	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pretest Vertical Jump</i>	0,138	0,285	Normal
Hasil <i>Posttest Vertical Jump</i>	0,133	0,285	Normal

Selanjutnya hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah  $H_a$ : Terdapat pengaruh latihan skipping (X) Terhadap daya ledak otot tungkai (Y) pada atlet ompat tinggi Putra Kab. Kepulauan Meranti.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: "terhadap pengaruh latihan skipping (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap daya ledak otot tungkai (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 4,777 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,833. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Pada huruf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Tabel 6.** Uji Hipotesis

Hasil analisis	<b><math>T_{hitung}</math></b>	<b><math>T_{tabel}</math></b>	<b>Keterangan</b>
	4,777	1,833	Signifikan

Salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam olahraga atletik nomor lompat tinggi adalah daya ledak otot tungkai yang baik. Daya ledak otot tungkai adalah salah satu kondisi fisik yang penting untuk mencapai prestasi, pada saat melakukan smash atlet harus melakukan lompatan yang baik, karena apabila lompatan atlet baik maka smash seorang atlet lebih baik dan lebih tajam mengarah lapangan permainan lawan.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan latihan skipping selama 16 kali pertemuan, Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan skipping terhadap daya tahan otot tungkai Pada Atlet Lompat Tinggi Putra Kab. Kepulauan Meranti. Namun ada yang terdapat pengaruh yang signifikan pada anak yang bernama Ulil Amri karena anak tersebut mempunyai otot tungkai yang baik, selain itu dalam melakukan latihan sangat disiplin dan serius dari pada teman teman lainnya. Temuan penelitian ini memang didasarkan pada latihan yang dirancang dengan kontinyu, maka hasil yang didapat juga sangat maksimal. Pada perolehan data atlet Mario Afriansyah, Junaidi, Ramdani, Dedi Andrian, Ruhul Mukhti mendapatkan kenaikan sebesar 0,39 inci, sebagai jawaban pada kenaikan atlet tersebut memang didasarkan pada faktor latihan yang sangat kontinyu, semangat dan selalu mengikuti latihan rutin.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun masih banyak anak-anak yang bermain-main atau bercanda saat melakukan latihan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Dari hasil diatas, jelas bahwa ada peningkatan daya tahan otot tungkai sesudah melakukan latihan skipping. Agar tercapai tujuan dari latihan skipping diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan secara teratur, kontinyu dan terprogram akan memberikan pengaruh kekuatan otot yang sangat baik.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Afrizal (2018) mendapatkan hasil analisis data menggunakan statistik uji -t dengan hasil sebagai berikut: dengan taraf signifikan 5%=2,09 dan taraf signifikan 1%=2,86 maka dapat diketahui lebih besar dari pada yaitu:  $209 < 21,154 > 2,86$ . Maka diterima. Kesimpulan adalah terdapat pengaruh latihan skipping terhadap hasil lompat tinggi gaya gantung siswi putri kelas V SDN 117 Palembang.

Begitu juga penelitian yang dilakukan (Mukhtarsyaf et al., 2019) Dari hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan daya ledak otot tungkai secara langsung berpengaruh terhadap kemampuan lompat tinggi atlet Kota Padang, besarnya pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompatannya melalui kekuatan otot lengan pada Atlet lompat tinggi Kota Padang adalah 0,145 atau sebesar 14,5%.

Jika dilihat dari penelitian terdahulu penelitian yang saya lakukan persepsinya hampir sama yang mana hipotesis telah terjawab melalui uji distribusi -t dengan mendapatkan pengaruh yang signifikan pada taraf 0,5 atau pada kepercayaan 95%, ini artinya penelitian yang saya lakukan pada judul pengaruh latihan skipping terhadap daya ledak otot tungkai melakukan tolakan lompat tinggi gaya straddle pada atlet putra Kabupaten Kepulauan Meranti diterima sesuai dengan bukti yang terlampir.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan test *Vertical Jump* sebelum dilaksanakan metode latihan *skipping* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *Pretest Vertical Jump* test sebagai berikut. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{Hitung}$  sebesar 4,777 dan  $t_{Tabel}$  sebesar 1,833. Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada huruf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Basri, Z., & Mentara, H. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Katak Dan Skipping Terhadap Tendangan Lambung Jauh Di Tim Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Poso. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(1), 14–26.
- Afrizal, A. (2018). PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING PADA SISWA PUTRI KELAS V SD NEGERI 117 PALEMBANG. *Jurnal Akrab Juara*, 3(1), 1–9.
- Anggraini, N., & Musa, M. (2020). UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LONCAT TINGGI GAYA STRADDLE MENGGUNAKAN ALAT MODIFIKASI UNTUK SISWA EKSTRAKURIKULER. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 3(01), 26–32.
- Bompa, T. O., & Harf, G. G. (2009). *Periodization training for sports: theory and methodology of training*. United State of America: Human Kinetics.
- Ilham, Z. (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X SMK YPS Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 12–21.
- Iqbal, R., & Gushendra, W. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Skipping Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Basket. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 2(2), 57–76.
- Jarver, J. (2005). *Belajar dan berlatih atletik*. Bandung: Cv. Pionir Jaya.
- Jessen, S. (1984). *Bangertes. Applied Kinesiology and Biomechanics*.
- Junaidi, I. A. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Flop Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1), 62–73.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., Brewer, C., Pierce, K. C., McCambridge, T. M., & Howard, R. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 *International Consensus*. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498–505.

- Margaria, R. (1976). *Biomechanics and energetics of muscular exercise*. Oxford University Press.
- Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal MensSana*, 4(2), 179–185.
- Pramudani, A. H., Kumaidah, E., & Hardian, H. (2018). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Vertical Jump Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro), 7(4), 1755–1762.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan & pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olah raga*. Dahara Prize.
- Sulistyono, A. (2009). *Perbedaan pengaruh modifikasi alat pembelajaran lompat tinggi dan power otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2008/2009*.
- Sumarsono, A. (2017). Implementasi model pembelajaran atletik melalui permainan berbasis alam. *Magistra: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 70–83.
- Suyono, H. (1993). *Improving the quality of life*. Integration (Tokyo, Japan), 38, 23–25.
- Yusuf, J., Wijaya, M. R. A., Kresnapati, P., & Yusuf, Y. (2022). Korelasi Nilai Berat Badan, Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil Lompatan Lompat Tinggi. *Jurnal Patriot*, 4(1), 12–24.