

Perbandingan Antara Latihan *Skipping* Dan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Tinggi Lompatan

Fibria Hadi Sucihno*, Ade Jubaedi, Suranto
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 085789880342, Email : fibriahadi95@gmail.com

Abstract: Comparison Between Exercise Skipping And Upon Down The Stars On The High Result. The purpose of this research was to know the differences between test skipping and up and down the bench with the result of standing jump. The method use in this research was cooperative experiment and observation design “two groups pretest-posttest design”. Populations and samples were female extracurricular Female Extracurricular which amounted to 20 people. Data collection techniques using a standing jump meter with centimeter units. Data analysis in this research use t test. In the t test data analysis, the final test differences of the two experimental groups can be concluded that there was no significant difference between skipping and up and down training on high-jump results in female extracurricular girls at SMK SWADHIPA I Natar Lampung Selatan 2016/2017. However, it can be seen based on the average value indicating that the practice of skipping was better than the up and down stool exercise.

Keywords: skipping, standing jump, up and down the bench

Abstrak: Perbandingan Antara Latihan *Skipping* dan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Tinggi Lompatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Antara Latihan *Skipping* dan Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Tinggi Lompatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimendengan desain penelitian “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dan sampel yaitu siswi Ekstrakulikuler Sepakbola Putri yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur standing jump dengan satuan centimeter. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t. Pada analisis data uji t perbedaan tes akhir kedua kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku terhadap Hasil Tinggi Lompatan Pada Siswi Ekstrakulikuler Sepakbola putri Di SMK SWADHIPA I Natar Lampung Selatan 2016/2017. Namun dapat dilihat berdasarkan nilai rata-rata menunjukkan bahwa latihan *skipping* lebih baik dibandingkan latihan naik turun bangku.

Kata Kunci: naik turun bangku, *skipping*, tinggi lompatan

PENDAHULUAN

Olah raga merupakan bagian dari kehidupan manusia, dengan berolah raga kebugaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pembelajaran secara menyeluruh dan berkembang, dimana penjasorkes sebagai media untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan penghayatan nilai. Menurut UU RI Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa "Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu salah satunya mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara". Penjasorkes adalah salah satu aktivitas yang menyenangkan bagi siswa. Hal ini dikarenakan melalui pembelajaran penjasorkes siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya melalui kegiatan yang menyenangkan tanpa merasa memiliki beban seperti pembelajaran lainnya yang dilaksanakan di dalam kelas.

Sekolah merupakan suatu wadah yang dapat berfungsi mengembangkan bakat dari seorang anak, karena disekolah

tidak hanya melaksanakan kegiatan intrakurikuler saja, kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari pendidikan nonformal yang merupakan bentuk dari pengembangan kurikulum tingkat satuan pendidikan yang bertujuan sebagai pendukung pendidikan formal disekolah. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang ada, sepakbola adalah salah satu cabang ekstrakurikuler yang sangat diminati oleh para siswa disekolah. Melihat dari antusias anak-anak tersebut dan kompetisi-kompetisi sepakbola antar sekolah yang ada, banyak sekolah yang menuntut suatu prestasi. ataupun kemenangan dalam suatu kompetisi antar sekolah. Menurut UU Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dan dengan sistematis dilakukan secara terus menerus yang disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang penjaga garis atau disebut asisten wasit. Setiap regu terdiri dari sebelas orang pemain. Salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan sepakbola dimainkan di lapangan berumput dan rata serta bentuk lapangannya adalah empat persegi panjang. Pada kedua garis lebar lapangan di tengah-tengahnya, masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. Bola yang digunakan dalam permainan yaitu pada bagian luarnya terbuat dari kulit dan bagian dalamnya terbuat dari karet yang berisi udara.

Nugraha (2012:23) permainan Sepakbola dimainkan dalam dua babak

(2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak tersebut. Kerjasama dalam suatu tim merupakan suatu tuntutan dalam permainan sepakbola untuk mencapai kemenangan. Tanpa kerjasama tim yang baik maka tujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan pun akan sulit

Menurut Sarumpaet dalam Susanto (2013:2) “Prinsip dasar permainan sepak bola adalah membuat gol ke gawang lawan dan mencegah gol ke gawang sendiri. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan”.

Banyaknya pertandingan atau kompetisi sepakbola yang menggunakan sistem gugur, maka seorang pemain diuntut untuk tidak hanya menguasai teknik tendangan tetapi juga diuntut untuk menguasai teknik-teknik yang lain, salah satunya *heading*, *heading* yang akurat sangat menentukan hasil dari suatu pertandingan untuk mencetak sebuah gol. *Heading* biasanya menuntut seorang pemain untuk melakukan lompatan yang sangat tinggi supaya duel-duel di udara dapat dimenangkan dan berhasil mencetak sebuah gol.

Seorang sebelum melakukan *heading* dituntut memiliki lompatan dan teknik dasar sepakbola yang baik, terutama dalam hal lompatan karena akan menentukan berhasil atau tidaknya *heading* tersebut. Kesebelasan yang baik adalah yang semua pemainnya menguasai teknik dengan baik dan dapat mencetak gol di gawang lawan.

Menurut Djumidar A. Widya:2004 lompatan adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat

dengan kaki atau tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

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 sepakbola, bola voli, badminton, tinju, dan olahraga yang lain. Olahraga *skipping* digemari karena dengan melakukan olahraga *skipping* ini dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan.

Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99), lompat tali atau *skipping* adalah “suatu bentuk latihan CV (*CardioVaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan”.

Latihan naik turun bangku adalah metode latihan untuk melatih kekuatan otot kaki. Latihan naik turun bangku merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah power tungkai. Latihan naik turun bangku merupakan salah satu dari latihan plyometric, plyometrik adalah suatu metode latihan yang menitik beratkan pada gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi.

Berdasarkan fakta di lapangan, seperti yang terjadi pada siswi yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA 1 Natar, banyak siswi yang memiliki kemampuan teknik melompat yang berbeda-beda terutama teknik lompatan *heading*. Selain itu juga terlihat pada saat sesi latihan dan pertandingan yang peneliti amati, banyak siswi yang kurang maksimal dalam melakukan lompatan. Maka untuk meningkatkan hasil yang baik dalam teknik lompatan dalam sepakbola dibutuhkan latihan yang tepat Sehingga pada nantinya suatu kesebelasan memiliki

banyak opsi pencetak goll melalui *heading*.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul Perbandingan Antara Latihan *Skipping* Dan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Tinggi Lompatan Pada Siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *skipping* dan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017.

METODOLOGI PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2015:6) Metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat di temukan, di kembangkan, dan di buktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat di gunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen dan menggunakan desain penelitian yaitu *pre-test* dan *post-test* design, yaitu untuk mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat..

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan hasil tinggi lompatan, pada tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan memiliki kemampuan yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan.

Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing* sebagai berikut :



Data dalam penelitian ini berupa data primer dan data skunder. Data primer didapatkan melalui tes dan pengukuran langsung variabel yang diamati, sedangkan data skunder di dapatkan dari instansi terkait seperti sekolah dan sejenisnya serta studi literatur. Tes dan pengukuran variabel pada saat penelitian berlangsung dilakukan untuk mengukur / menilai peningkatan hasil tinggi lompatan dengan menggunakan latihan *skipping* dan naik turun bangku.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang di gunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tinggi lompatan dengan alat *standing jump*. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan tes akhir. Menghitung tes awal dan tes akhir pengaruh latihan *skipping* dan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan menggunakan analisis data uji t. Pengujian taraf signifikan perbedaan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B adalah Z hitung < dari Z tabel berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B. Sebaliknya jika Z hitung > dari Z tabel berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B.

Adapun untuk menentukan besarnya sampel yang akan diteliti, peneliti menggunakan teknik *sampling kuota* yang dimana untuk menentukan jumlah sampel

berdasarkan jumlah kuota yang diinginkan sesuai kriteria tertentu (Sugiyono, 2015:124).

Maka peneliti akan mengambil sampel sebanyak 20 siswa dengan kriteria siswa yang pernah mengikuti kompetisi antar sekolah pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola Putri DiSMK SWADHIPA I NATAR, Lampung Selatan 2016/2017.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik. Data yang dianalisis adalah data tes hasil Tinggi Lompatan Setelah dataterkumpul kemudian dilakukan pengolahan data. Sebelum dilakukan pengolahan atau analisis data penelitian terlebih dahulu diadakan uji prasyarat analisis yang meliputi Uji Normalitas, Uji Homogenitas

HASIL DAN PEMBAHASAN

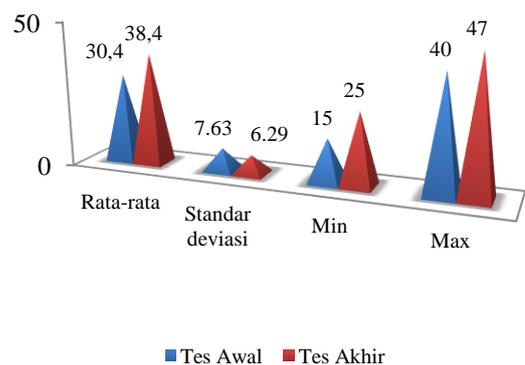
Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen yaitu kelompok latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas dan uji t perbedaan maupun uji t pengaruh. Berdasarkan hasil penelitian pada Siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri DiSMK SWADHIPA 1 Natar, dengan memberikan dua jenis perlakuan yang berbeda yaitu latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

Tabulasi Hasil Penelitian Kelompok latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku

Keterangan	Skipping		naik turun bangku	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Rata-rata	30,4	38,4	30,2	35,2
Standar deviasi	7,6332 606	6,2928 531	8,6126 522	5,9217 115
Min	15	25	12	26

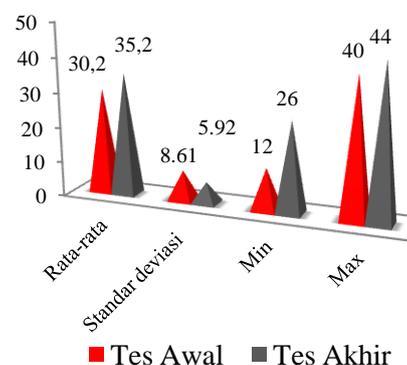
Max	40	47	40	44
-----	----	----	----	----

Berdasarkan pengukuran pada tes awal kelompok latihan *skipping* diperoleh nilai rata-rata 30,4, standar deviasi 7,633, nilai min 15 dan nilai max 40, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata 38,4, standar deviasi 6,292, nilai min 25 dan nilai max 47. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel Perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok latihan *skipping* di bawah ini:



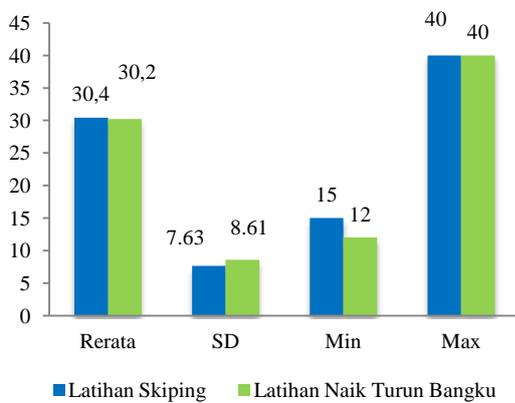
Hasil Tes Awal Dan Akhir Kelompok Latihan *Skipping*

Sedangkan berdasarkan pengukuran pada tes awal kelompok latihan naik turun bangku diperoleh nilai rata-rata 30,2, standar deviasi 8,612, nilai min 12 dan nilai max 40, kemudian pada tes akhir juga mengalami peningkatan yang signifikan yaitu diperoleh nilai rata-rata 35,2, standar deviasi 5,921, nilai min 26 dan nilai max 44. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok latihan naik turun bangku di bawah ini:



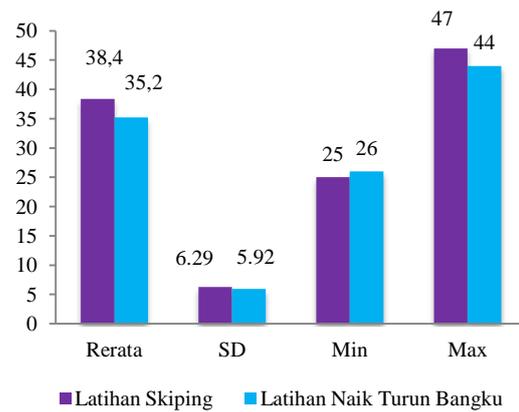
Hasil Tes Awal Dan Akhir Kelompok latihan naik turun bangku

Berdasarkan hasil pengukuran, dapat dilihat pada tes awal kedua kelompok memiliki kemampuan yang sama karena telah dibagi dengan cara *ordinal pairing* sehingga jika terdapat perbedaan pada tes akhir maka hal tersebut akibat dari perlakuan yang diberikan. Perbedaan pada tes awal antara masing-masing kelompok dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Perbedaan Hasil Tes Awal Antar Kelompok latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku

Sedangkan pada tes akhir antar kelompok latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku dapat dilihat bahwa hasil perlakuan dengan latihan *skipping* lebih tinggi nilai rata-ratanya dibanding latihan naik turun bangku. Itu artinya terdapat perbedaan nilai rata-rata antara kelompok latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi Ekstrakurikuler Sepakbola Putri di SMK SWADHIPA 1 Natar, Lampung Selatan 2016/2017. Perbedaan pada tes akhir antara masing-masing kelompok maka dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data uji normalitas pada kedua kelompok eksperimen dengan taraf signifikan 0,01 dan taraf kepercayaan 99 % memiliki nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

Data	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
Latihan <i>Skipping</i>	0,278	0,294	Normal
Latihan Naik Turun Bangku	0,284	0,220	Normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah kedua kelompok memiliki varians yang sama. Hasil uji homogenitas data disajikan pada tabel berikut:

Hasil Uji Homogenitas

Data	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Kelompok latihan <i>skipping</i> dan naik turun bangku	1,273	3,179	Homogen

Untuk mengetahui variabel mana saja yang memiliki varians yang sama maka uji yang dilakukan adalah dengan cara

mempbandingkan varians terbesar dan varians terkecil dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh nilai F_{hitung} dengan kriteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data bersifat homogen atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen.

Uji Hipotesis

Hipotesis 1

Berdasarkan analisis data menggunakan uji t (lampiran 7) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 13,856 dan nilai t tabel $(n-1) = (10-1) = 9$ Dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ didapat nilai t tabel = 2,262. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 13,856 > t_{tabel} = 2,262$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan *skipping* terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri Di SMK SWADHIPA 1 Natar, Lampung Selatan 2016/2017

Hipotesis 2

Berdasarkan analisis data menggunakan uji t (lampiran 8) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4,260 dan nilai t tabel $(n-1) = (10-1) = 9$ Dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ didapat nilai t tabel = 2,262. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 4,260 > t_{tabel} = 2,262$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan naik turun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri di SMK SWADHIPA 1 Natar, Lampung Selatan 2016/2017

Hipotesis 3

Berdasarkan analisis data menggunakan uji t perbedaan tes akhir kedua kelompok (lampiran 10) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 1,171 dan t tabel untuk $\alpha=0,05$ dan derajat kebebasan $(dk) = n_1+n_2-2$ maka didapat nilai t tabel $(dk=18) = 2,101$. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 1,171 > t_{tabel} = 2,101$ dapat disimpulkan bahwa tes akhir

artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku

Dari keduanya diperoleh data bahwa peningkatan rata-rata kelompok latihan *skipping* lebih tinggi rata-rata peningkatannya dalam meningkatkan tinggi lompatan dibanding kelompok latihan naik turun bangku, sehingga dapat disimpulkan latihan *skipping* lebih baik dalam meningkatkan tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri Di SMK SWADHIPA 1 Natar, Lampung Selatan 2016/2017

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian sebelum diberikan perlakuan penulis melakukan tes awal, merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *Ordinal Pairing*. Setelah itu kelompok A mendapat latihan *skipping*, sedangkan kelompok B mendapat latihan naik turun bangku, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Analisis data pretest-post tes kelompok latihan *skipping* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping* terhadap Hasil tinggi Lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri Di SMK SWADHIPA 1 Natar, Lampung Selatan. Latihan *skipping* dapat meningkatkan tinggi loncatan karena latihan ini merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat baik saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*) sesuai prinsip gerakan latihan *plyometrics*. Dengan gerakan yang dilakukan berulang-ulang dan intensitasnya semakin bertambah di setiap pertemuan maka secara tidak langsung dapat meningkatkan power tungkai.

Latihan *skipping* dapat meningkatkan tinggi loncatan karena latihan ini merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat baik saat

memanjang (eccentric) maupun memendek (concentric) sesuai prinsip gerakan latihan plyometrics. Dengan gerakan yang dilakukan berulang-ulang dan intensitasnya semakin bertambah di setiap pertemuan maka secara tidak langsung dapat meningkatkan power tungkai.

Latihan naik turun bangku adalah metode latihan untuk melatih kekuatan otot kaki. Latihan naik turun bangku merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah power tungkai. Latihan naik turun bangku merupakan salah satu dari latihan plyometric.

Menurut Chu (2000: 4), “menjelaskan bahwa plyometrik adalah suatu metode latihan yang menitik beratkan pada gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi”.

Sedangkan menurut Summit (1997: 62) dalam (Lolly, 2001), “berpendapat bahwa plyometric adalah latihan spesifik untuk meningkatkan kemampuan lompatan yang dilengkapi dengan latihan peregangan dan mempersingkat terjadinya kontraksi otot, tenaga elastis ini kemudian dipakai ulang untuk mempersingkat aktivitas otot yang menjadi lebih kuat”.

Pada kelompok latihan naik turun bangku dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri Di SMK SWADHIPA 1 Natar, Lampung Selatan 2016/2017. Latihan naik turun bangku dapat meningkatkan tinggi lompatan siswa karena latihan ini merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat baik saat memanjang (eccentric) maupun memendek (concentric) sesuai prinsip gerakan latihan plyometrics. Dengan gerakan yang dilakukan berulang-ulang dan intensitasnya semakin bertambah di setiap pertemuan maka secara tidak langsung dapat meningkatkan power tungkai.

Pada analisis data uji t perbedaan tes akhir kedua kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan, namun berdasarkan nilai rata-rata menunjukkan bahwa latihan *skipping* lebih baik daripada latihan naik turun bangku. Meskipun kedua latihan ini sama-sama merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat baik saat memanjang (eccentric) maupun memendek (concentric) sesuai prinsip gerakan latihan plyometrics. Namun latihan *skipping* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan tinggi lompatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *skipping* dan naikturun bangku terhadap hasil tinggi lompatan pada siswi ekstrakurikuler sepak bola Putri Di SMK SWADHIPA I Natar, Lampung Selatan 2016/2017

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variable bebas sebagai pembanding.
2. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk

meningkatkan hasil tinggi lompat pada siswa.

3. Guru pelatih dapat menggunakan latihan *skipping* dan naik turun bangku untuk meningkatkan hasil tinggi lompat dalam permainan sepakbola untuk para siswa/atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Chu, Donald, A, 2000. *Plyometrik. Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Senayan.

Lolly. 2001. *Plyometrik. Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Luxbacher, Joseph, A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada.

Nugraha, Cipta, Andi. 2012. *Permainan Sepakbola*. Bandung: Erlangga.

Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta..

Susanto. 2013. *Permainan Besar*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.

Widya, Djumidar, A. 2004. *Teknik Dasar Lompatan*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.