

**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP PENINGKATAN POWER
OTOT TUNGKAI**

JURNAL

Oleh

**RULIYADI S.
1113051071**



**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2015**

PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI

**Oleh
RULIYADI S.**

**Pembimbing
Dr. Marta Dinata, M.Pd.
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan sampel siswa yang berjumlah 30 siswa. Instrumen penelitian ini untuk mengetahui peningkatan *power* otot tungkai dengan menggunakan tes *standing broad jump*. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} = 36,569$ jika dibandingkan dengan nilai $t_{tabel} = 2,144$ maka nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Ini berarti ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Skipping* terhadap kemampuan *Power* Otot Tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

Kata kunci : *power* otot, *skipping*, tungkai.

EFFECT OF INCREASING THE POWER TO EXERCISE SKIPPING LEG MUSCLE

By
RULIYADI S.

Preceptor
Dr. Marta Dinata, M.Pd.
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

This study aimed to assess the effect of skipping exercise to increase muscle power leg in class X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Central Lampung. The method used to collect data in this study was the experimental method. With a sample of students amounted to 30 students. This research instrument was to determine the increasing of leg muscle power using a standing broad jump test. Data were analyzed by using t-test . The results obtained by t count value = 36.569 compared with the t table value = 2.144, so the value of t count > t table. This means that there is a significant effect of exercise on the ability of the Power Muscle Skipping Limbs in class X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Central Lampung.

Keywords : muscle power , skipping , legs .

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Tiap cabang olahraga mempunyai tuntutan kondisi fisik yang berbeda-beda, salah satu komponen yang penting untuk ditingkatkan dan dilatih adalah *power*. Hal ini sesuai dengan pendapat Sajoto (1990:17) yang mengatakan bahwa Daya ledak atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai adalah latihan *skipping*, dengan melakukan *skipping* selama 10 menit dapat membakar kalori dan latihan *skipping* juga dapat membantu meningkatkan *power* otot tungkai, selain membantu meningkatkan *skipping* juga sangat sederhana dan bermanfaat banyak bagi masyarakat Indonesia. Latihan *skipping* adalah latihan kardio sederhana yang berdampak besar bagi tubuh yang bisa melatih *power* otot

tungkai. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah”

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang penulis kemukakan, maka permasalahan diidentifikasi sebagai berikut:

1. Penguasaan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah belum dapat dilakukan dengan baik.
2. Dalam *power* otot tungkai unsur latihan *skipping* belum dilakukan dengan baik.
3. Rendahnya *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya batasan masalah dalam penelitian ini. Batasan masalahnya adalah: Pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut:”Apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah?”

Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA

Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

2. Memperoleh informasi tentang keadaan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini sangat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait yaitu:

1. Bagi para pengajar hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai panduan untuk memperbaiki *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.
2. Bagi siswa, dapat meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Bagi peneliti, dapat mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan

aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka pendidikan nasional.

Power Otot Tungkai

Menurut Harsono (1980: 27) *power* adalah kekuatan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Sedangkan Don R. Kirkendall (1980: 240) mengemukakan bahwa *power* adalah hasil usaha dalam satuan unit waktu yang disebabkan ketika kontraksi otot memindahkan benda pada ruang atau jarak tertentu. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2010: 146) bahwa tenaga ledak otot (*power*) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara *eksplosive*.

Latihan Skipping

Latihan merupakan syarat utama dalam olahraga. Khususnya di dalam

cabang olahraga sepakbola untuk mencapai suatu permainan yang baik. Kurangnya latihan biasanya akan menyebabkan masalah dalam permainan ini makin banyak latihan semakin besar pula kemungkinan untuk lebih menguasai permainan dengan baik.

Menurut Bayu Surya (2010: 3) Lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Lompat tali atau *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya.

Macam-macam latihan skipping

Menurut Muhammad Muhyi Faqur (2009: 22-29) dalam melakukan lompat tali ada beberapa macam 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.

Cara melakukan latihan *skipping*

1. Berdiri tegak dengan kedua tangan memegang ujung tali.
2. Tempatkan tali dibelakang tubuh sebagai awal.
3. Loncat sebanyak 30 detik sambil mengayun tali kedepan.
4. Istirahat sebanyak 30 detik.
5. Lakukan sesuai dengan kemampuan anda.

Tujuan latihan *skipping*

Menurut Muhammad Muhyi Faqur (2009: 23) sasaran ataupun tujuan dalam lompat tali adalah:

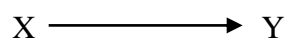
1. Mengembangkan daya tahan.
2. Mengembangkan kekuatan kaki dan lengan.
3. Mengembangkan kekuatan *kardiovaskuler*.
4. Membantu mengembangkan koordinasi tangan dan kaki.
5. Mengembangkan koordinasi gerakan tangan dan kaki.
6. Membantu mengembangkan keseimbangan tubuh yang baik.

Kerangka Berpikir

Bagi para atlet olahragawan, *skipping* perlu dikuasai dengan maksimal untuk membina daya tahan, kekuatan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan agar lebih lentur dan kuat. Dalam diri seorang atlet selain unsur kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan, latihan *skipping* juga sangat dibutuhkan dalam melatih kemampuan fisik dan kekuatan otot. Berdasarkan pendapat ahli di atas salah satu cara yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai yaitu dengan menggunakan latihan *skipping*.

Sebagai variabel bebas adalah latihan *skipping* dan variabel terikatnya adalah *power* otot tungkai.

Diagram Kerangka Pikir:



Keterangan :

X : Latihan *Skipping*

Y : *Power* otot tungkai

Hipotesis

Menurut Sugiyono (2013: 96) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

“Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah”.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yaitu : Untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dalam pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9) metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Metode eksperimen yang dipakai adalah pre-test and post test design (Sugiyono, 2013:110-111).

Populasi dan Sampel

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah sebanyak 120 siswa.

Sampel Penelitian

Berdasarkan populasi yang ada, maka sampel yang ambil oleh peneliti adalah sebanyak 30 siswa.

Variabel Penelitian

variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. (Arikunto, 2010:159).

Variabel Bebas (*independen*)

variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *skipping* (X).

Variabel Terikat (*dependen*)

Variable terikatnya adalah *power* otot tungkai (Y).

Teknik Pengumpulan Data

digunakan dalam penelitian.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *random sampling*, dikatakan random karena dalam penelitian ini penentuan sampel dilakukan secara acak dan masing-masing individu diberikan hak yang sama untuk dipilih sebagai sampel tanpa pengecualian dengan cara undian.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *power* otot tungkai dengan menggunakan *Standing Broad Jump*. Tujuan dari tes ini mengukur komponen *power* otot tungkai.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil Analisis Data****Uji Normalitas**

kemampuan *power* otot tungkai baik dengan latihan *Skipping* atau dengan kelompok kontrol dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95% memiliki nilai L_{hitung} yang lebih kecil daripada L_{tabel} , Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

Uji Homogenitas

Tes awal dan tes akhir kemampuan *power* otot tungkai pada kelompok latihan *skipping* dan kelompok kontrol memiliki nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, artinya kedua kelompok tersebut memiliki varians yang sama (homogen).

Pengujian Hipotesis**Uji t Pengaruh dan Uji Beda**

Hasil analisis pengaruh latihan *skipping* terhadap *power* otot tungkai diperoleh jumlah selisih sebesar 338, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 22,53, nilai standar deviasi 2,38 dan nilai varians 5,69. Berdasarkan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 36,569 dan nilai t_{tabel} 2,144. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka **H₀ diterima, H_a ditolak.**

Karena $t_{hitung} = 36,569 > t_{tabel} = 2,144$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan *skipping* terhadap *power* otot tungkai siswa. Hasil analisis pengaruh kelompok kontrol terhadap kemampuan *power* otot tungkai diperoleh jumlah selisih 4 poin, rata-rata peningkatan masing-masing individu sebesar 0,4 poin, nilai standar deviasi 0,834 dan nilai varians 0,7111. Dari data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} = 1,500$ dan nilai $t_{tabel} = 2,228$. Jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka **H₀ diterima, H_a ditolak**, karena $t_{hitung} = 1,500 > t_{tabel} = 2,228$ artinya tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok kontrol terhadap *power* otot tungkai.

Dari perbandingan hasil selisih peningkatan rata-rata setiap individu pada kedua kelompok yaitu latihan *skipping* dan kelompok kontrol dapat diketahui bahwa program yang menggunakan latihan *skipping* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

Pembahasan

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *skipping* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah dibandingkan dengan kelompok kontrol, hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan rata-rata nilai *power* otot tungkai siswa pada tes awal dan tes akhir serta perbandingan nilai t_{hitung} yang lebih besar dibandingkan dengan nilai t_{tabel} kelompok latihan *skipping*, dari perbandingan hasil selisih peningkatan rata-rata setiap individu pada kedua kelompok yaitu latihan *skipping* dan kelompok kontrol dapat diketahui bahwa program yang menggunakan latihan *skipping* menunjukkan nilai uji t yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *power* otot tungkai Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa: “Ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap *power* otot tungkai pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah”.

Saran

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

Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Faqur, Muhammad Muhyi. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas IX*. Jakarta: CV Setiaji
- Harsono. 1980. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : P2LPTK.
- Kirkendall, Don R. *Mearsurement and Evaluation for Physical Education*, diterjemahkan oleh ME. Winarno, dkk. Aswin. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sajoto. 1990. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Surya Bayu. 2010. *ARENA Pendidikan Jasmani Olahraga*

dan Kesehatan. Jakarta: PT.
Sinergi Pustaka Indonesia