

Latihan *Skipping* terhadap Peningkatan Keterampilan *Open Smash* pada Permainan Bola Voli

Wahid Adi Kusuma, Syafaruddin, Destriana

Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya
wahidadik5@gmail.com

Abstrak This study aims to determine the effect of skipping exercise on improving open smash skills in volleyball games at extracurricular activities SMA Negeri 3 Tanjung Raja. This research includes quasy experimental research with pretest-posttest one group design. Free variable is a skipping exercise, dependent variable is open smash skills. The population of this research is extracurricular students of SMA Negeri 3 Tanjung Raja. The sample in this study amounted to 30 people. The instrument used is a smash test. The treatment in this research is skipping exercise, after given for 6 weeks with frequency of exercise 3 times a week. The result of this research is t test with significant level $\alpha = 0,05$ in tcount (12,8) while ttable (1,70), thitung > ttable then H_a received and H_o rejected. Thus H_a is submitted is acceptable, that exercise skipping effect on the improvement of open smash skills on the game of volleyball in extracurricular activities SMA Negeri 3 Tanjung Raja. The findings in this research is there is the effect of skipping practice on the improvement of open smash skills in volleyball game on extracurricular activities of SMA Negeri 3 Tanjung Raja. The implications of this research are that skipping exercises can be used as one type of exercise to improve students' smash skills.

Keywords: *skipping exercise, open smash game volleyball.*

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan keterampilan *open smash* pada permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Tanjung Raja. Penelitian ini termasuk penelitian *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan *skipping*, variabel terikat adalah keterampilan *open smash*. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Tanjung Raja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *smash*. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *skipping*, setelah diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Hasil penelitian didapat uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat t_{hitung} (12,8) sedangkan t_{tabel} (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a di terima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a diajukan dapat diterima, bahwa latihan *skipping* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *open smash* pada permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Tanjung Raja. Temuan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan keterampilan *open smash* pada permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Tanjung Raja. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *skipping* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan *smash* siswa.

Kata Kunci : latihan *skipping*, *open smash* permainan bola voli.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli pada mulanya diciptakan oleh William G. Morgan dan memiliki tujuan awal untuk mendapatkan kesegaran jasmani. Tujuan tersebut sangat bagus dan hal itu juga dibuktikan sampai sekarang bahwa pendidikan jasmani di sekolah ataupun instansi hampir di seluruh dunia memasukkan dalam kurikulum atau kegiatannya yang tergabung dalam permainan bola besar. Selain untuk kesegaran jasmani, permainan ini juga bisa digunakan sebagai sarana pendidikan yaitu untuk mendidik anak secara keseluruhan (Sahadi Sujarwo, 2009:13). Nilai-nilai yang terkandung dalam permainan bola voli, misalnya: nilai kerja sama, percaya diri, tanggung jawab, keberanian dan sportivitas. Permainan bola voli selain membutuhkan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, permainan bola voli juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsure gerak yang kompleks. Kompleksitas tersebut di indikasikan dengan terlibatnya beberapa unsure penguasaan keterampilan diantaranya keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental (Arlin Hidayatullah dan Hartati, 2016:132). Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah: (1) *service*, (2) *passing*, (3) umpan (*set-up*), (4) *smash (spike)*, (5) bendungan (*block*). Untuk bermain bola voli seorang pemain diharuskan menguasai teknik dasar yang baik, terutama dalam melakukan *smash* karena *smash* adalah serangan utama dalam permainan bola voli. Mensmash bola bertujuan untuk memukul bola kearah lawan sehingga bola bisa melewati dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan, dan tim si pemukul bola mendapatkan nilai (Muhammad Muhyi Faruq 2009:55), oleh karena itu setiap pemain dalam satu tim harus benar-benar menguasai teknik *smash* dengan baik, karena *smash* merupakan salah satu serangan utama dalam permainan bola voli. (Sahadi Sujarwo, 2009:14). Menurut Witono Hidayat (2017:46-47) *smash* merupakan pukulan yang wajib dikuasai oleh setiap pemain bola voli. Tanpa

melakukan *smash*, mustahil sebuah tim mampu memenangkan pertandingan. Pemain pada posisi ini harus memiliki kemampuan melompat dan juga kekuatan pukulan sekeras mungkin. Nuril Ahmadi (2007:31) mendefinisikan *smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik. *Smash* berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. latihan dalam hal ini adalah latihan *skipping*. Berdasarkan pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa *smash* adalah teknik serangan yang dilakukan yang diawali dengan gerakan awalan, tolakan, memukul bola pada ketinggian maksimal loncatan yang bertujuan untuk memantulkan bola di daerah lawan serta untuk mendapatkan *point*.

Berdasarkan hasil observasi kebanyakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler saat ini adalah siswa melakukan *smash* namun bolanya tidak masuk dalam area permainan bola *out* (keluar) dan bola tidak melewati net sehingga membuang *point* secara percuma yang dapat membuat tim tersebut rentan mengalami kekalahan. Untuk itu diperlukan Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:48) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Latihan merupakan salah satu usaha seseorang untuk menyesuaikan keadaan jasmaninya terhadap pekerjaan atau kegiatan diperberat atau lebih berat lagi dengan cara bertahap, dengan membiasakan menerima atau melakukan pekerjaan yang lebih berat maka tubuh akan mengalami adaptasi yang lebih baik pula (Giri Wiarto 2015:32). Berdasarkan pendapat beberapa ahli maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan

adalah suatu aktivitas olahraga yang sistematis, teratur, meningkat, dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang panjang yang ditingkatkan secara progresif dan individual yang ditujukan untuk pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai prestasi yang lebih baik dari yang sebelumnya. Menurut Witono Hidayat (2017:29) Skipping atau loncat tali adalah menu wajib yang harus dijalani oleh seorang pemain voli. Loncat tali ini akan mampu membantu meningkatkan daya tahan, kelincahan kaki, dan kecepatan. Selain itu, latihan ini akan membantu meningkatkan kemampuan gerak pada pergelangan tangan yang akan sangat membantu pada saat smash atau juga passing atas. Olahraga *skipping* ini digemari oleh atlet-atlet dari berbagai macam cabang, misalnya bola voli, badminton, tinju, dan olahraga yang lain. Menurut Hadiyatullah Akbari (2015:29) *Skipping* sendiri merupakan suatu bentuk latihan dengan menggunakan tali yang dilakukan dengan cara meloncati tali tersebut terus-menerus atau sesuai waktu yang telah ditentukan.

Melakukan smash yang tajam atau menukik ke area permainan lawan diperlukannya tinggi loncatan. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan loncatan *smash* harus melatih kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai yaitu dengan cara *skipping*. Karena tujuan dari loncat tali (*skipping*) ini yaitu melatih keterampilan melompat dan meloncat, melatih keterampilan *koordinasi* antara kedua tangan dan kaki, melatih otot tungkai untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik. Semakin tinggi *vertical jump*nya biasanya memiliki pukulan yang sangat mematikan, jadi kemampuan *vertical jump* sangat penting dalam permainan bola voli utamanya untuk melakukan *smash*.

Penelitian dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan keterampilan *open smash* pada permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Tanjung Raja.

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan keterampilan *open smash* pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Tanjung Raja”?

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimen*. Rancangan desain penelitian ini menggunakan “*pretest* dan *posttest one group*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Tanjung Raja, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Variabel bebas adalah latihan *skipping* dan variabel terikat adalah tes keterampilan *smash*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *smash*. Langkah pertama yang dilakukan adalah pengukuran (*pretest*), kemudian dilakukan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, yang selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (*posttest*) untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *smash* pada permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Tanjung Raja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berikut adalah hasil data *pretest* keterampilan *smash*, data disajikan pada table di bawah ini:

Tabel 1. Hasil *pretest* eksperimen *smash*

Interval Kelas	Frekuensi (f)	Nilai Tengah (x)	x ²	f.x	f.x ²
2-3	3	2.5	6.25	7.5	18.75
4-5	12	4.5	20.25	54	243
6-7	10	6.5	42.25	65	422.5
8-9	4	8.5	72.25	34	289
10-11	1	10.5	110.25	10.5	110.25
Jumlah	30	32.5	251.25	171	1083.5

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 30, jumlah nilai tengah (x) 32.5, jumlah x^2 251.25, jumlah f.x sebesar 171 dan jumlah $f.x^2$ yaitu 1083.5.

Berikut adalah hasil data *post test* keterampilan *smash*, data disajikan pada table di bawah ini:

Table 2. Hasil *posttest* eksperimen

Interval Kelas	Frekuensi (f)	Nilai Tengah (x)	x^2	f.x	$f.x^2$
3-5	2	4	16	8	32
6-8	15	7	49	105	735
9-11	10	10	100	100	1000
12-13	2	13	169	26	338
14-16	1	16	256	16	256
Jumlah	30	50	590	255	2361

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 30, jumlah nilai tengah (x) 50, jumlah x^2 590, jumlah f.x sebesar 225 dan jumlah $f.x^2$ yaitu 2361.

Uji Normalitas

Pengujian dalam normalitas data, rumus yang digunakan adalah uji kemiringan kurva atau *Km person*. Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa nilai kemiringan kurva untuk data *pretest* kelompok eksperimen adalah 0,29 kemudian nilai kemiringan kurva untuk data *posttest* kelompok eksperimen adalah 0,17. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pretest* maupun *posttest* data terdistribusi normal yaitu terletak antara (-1) dan (+1).

Uji Hipotesis

Data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil 12,8 sedangkan T_{tabel} adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(30-2)= 28$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) ,tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima H_1 jika $T_{hitung} > T_{tabel(1-\alpha)}$, dan tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel(1-\alpha)}$, Karena $t_{hitung} (12,8) > t_{tabel} (1,70)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan

antara *posttest* dan *pretest*, dengan demikian maka hopotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima.pernyataan H_1 yaitu “Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan keterampilan *open smash* pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA N 3 Tanjung Raja”

PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 30 Oktober – 4 Desember 2017 selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan setiap hari Senin, Rabu, dan Jum’at. Pada saat melakukan tes awal atau *pretest* setiap peserta diberi kesempatan untuk melakukan tes ketampilan *smash* dengan ketentuan melakukan pukulan *smash* sebanyak 5 kali. Setelah melakukan *pretest*, diberi perlakuan berupa latihan *skipping*. Selanjutnya diadakan penilaian *posttest* untuk mengetahui seberapa signifikan pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan keterampilan *open smash* pada permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Tanjung Raja.

Hasil data *pretest* kelompok eksperimen dengan jumlah *Smash* tertinggi 10 dan jumlah *Smash* terendah 2, dengan *mean* sebesar 5,7 , modus data *pretest* 5,13 serta simpangan deviasi yaitu 1,93 dan kemiringan kurva 0,29. Data hasil *posttest* dengan jumlah *Smash* tertinggi 15 dan jumlah *Smash* terendah 4, dengan *mean* 8,5, modus data *posttest* 7,66 serta simpangan deviasi yaitu 4,81 dengan kemiringan kurva 0,17. Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan *skipping* selama 6 minggu dapat meningkatkan keterampilan *open smash*, sesuai dengan pendapat Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:50) bahwa terjadinya peningkatan dalam latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu, dan menurut Witono Hidayat (2017:29) *Skipping* atau loncat tali ini akan mampu membantu meningkatkan daya tahan, kelincahan kaki, dan kecepatan. Selain itu, latihan ini akan membantu meningkatkan kemampuan gerak pada pergelangan tangan yang akan sangat

membantu pada saat *smash* atau juga *passing* atas.

KESIMPULAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis keterampilan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan keterampilan *open smash* pada permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Tanjung Raja. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *skipping* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan *smash* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Akbari, Hidayatullah. (2015). *Pengaruh latihan skipping terhadap hasil peningkatan lompatan block pada permainan bola voli*. Surabaya: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Vol. 2, No. 4 ISSN : 2340-4556

- Arlin Andriyanto dan Hartati. 2016. *Hubungan Koordinasi Mata dan Tangan Dengan Kemampuan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Putra Kelas XI SMA Negeri Purwodadi*. Palembang: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan ALTIUS. Vol. 5. No. 2 ISSN 2078-927X Hal 132
- Apta Mylsidayu, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Beutelstahl, Dieter. 2011. *Belajar bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya .
- Giri Wiarto. 2015. *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Muhammad Muhyi Faruq. 2009. *Permainan Pengembangan Kecerdasan Kinestetika Anak dengan Media Tali*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Sujarwo, Sahadi. 2009. *Volleyball For All*. Yogyakarta : FIK UNY
- Witono Hidayat. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah