Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 3 Nomor 2 Bulan Juli Tahun 2024 Halaman 21- 31
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Pengaruh Latihan *Skipping* Dan Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Lompatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMK Negeri 2 Jiwan

Khamim Hariyadi[1], Aditya Prasetyo[2], Bernardus Satel[3]
[1,2]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Trenggalek, Jawa Timur
[3]Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, SD Inpres Salbait, Nusa Tenggara Timur
khamimhariyadi@gmail.com[1], adiityabagus6@gmail.com[2],
bernardussatel34@guru.sd.belajar.id[3]

Abstract

The problem with this research is the lack of jump height in volleyball games because there is no training program to increase jump height at SMK Negeri 2 Jiwan here because the male students who take part in volleyball extracurriculars are mostly new to the basics of volleyball such as passing, serving, smashing and blocking. This research was conducted with the aim of finding out the effect of skipping exercises and going up and down the bench on the jump height of men's volleyball extracurricular students at SMK Negeri 2 Jiwan. This research uses an experimental method with a Two Group Pretest-Posttest Design. The student population of 34 sample students taken from the results of purposive sampling all met the criteria except for class XII who were not willing to take part in research because they had already graduated, so the subjects that would be used were 20 students. The analysis results show that; 1. There is an effect of skipping training on jump height for men's volleyball extracurricular students with t count 3,353 > t table 1,833 and a significance value of .008 < 0.05, a percentage increase of 19.12%. 2. There is an influence of the practice of going up and down the bench on the jump height of men's volleyball extracurricular students with t calculated 2.862 > t table 1.833 and a significance value of .019 < 0.05, a percentage increase of 17.57%. 3. The skipping exercise is better than the bench up and down exercise regarding jump height for men's volleyball extracurricular students at SMK Negeri 2 Jiwan. Based on the analysis results, the average score for the skipping group was 53.30, while the average score for the bench up and down group was 52.10. From the difference in the posttest score of 1,200, on the other hand, there is a significant difference in the results of the skipping group and the results of the group going up and down the bench. It can be seen from the results of the percentage influence of the skipping group of 19.12% and the group going up and down the bench, 17.57% and the difference in the percentage results of the increase in the skipping group and the group up and down the bench by 1.55%.

Article History
Received, July, 9 2024
Reviewed:Juli, 12 2024
Published: July, 18 2024

Key Words
Skipping, Climbing Down a Bench, High Jump.

Abstrak

Permasalah penelitian ini adalah kurangnya tinggi lompatan dalam permainan bola voli dikarenakan belum adanya program latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan di SMK Negeri 2 Jiwan disini disebabkan para siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli kebanyakan

Sejarah Artikel
Received, 9 Juli 2024
Reviewed: 12 Juli 2024
Published: 18 Juli 2024

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 3 Nomor 2 Bulan Juli Tahun 2024 Halaman 21- 31
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

baru mengenal dasar bola voli seperti *passing*, sevis, *smash*, dan *block*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *skipping* dan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 2 Jiwan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Populasi siswa sebanyak 34 siswa sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* semua memenuhi kriteria kecuali kelas XII tidak bersedia mengikuti kepenelitian dikarenakan sudah lulus maka subjek yang akan digunakan menjadi 20 siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa; 1. Ada pengaruh latihan *skiping* terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra dengan t hitung 3.353 > t tabel 1.833 dan nilai signifikansi .008 < 0,05 kenaikan persentase 19,12%. 2. Ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra dengan t hitung 2.862 > t tabel 1.833 dan nilai signifikansi .019 < 0,05 kenaikan persentase 17,57%. 3. Latihan *skipping* lebih baik dari pada latihan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 2 Jiwan, berdasarkan hasil analilis diperoleh nilai rata-rata kelompok *skipping* sebesar 53.30 sedangkan nilai rata-rata kelompok naik turun bangku sebesar 52.10 dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 1.200 sebaliknya adanya perbedaan yang signifikan hasil kelompok *skipping* dan hasil kelompok naik turun bangku dilihat hasil presentase pengaruh kelompok *skipping* sebesar 19,12% dan kelompok naik turun bangku 17,57% dan selisih dari hasil presentase peningkatan kelompok *skipping* dan kelompok naik turun bangku sebesar 1,55%.

Kata Kunci
Skipping, Naik Turu Bangku, Tinggi Lompatan.

Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas fisik yang direncanakan atau terstruktur. Ini melibatkan gerakan tubuh berulang yang dilakukan untuk memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik kardiorespiratori (kebugaran aerobik), kekuatan otot, daya ledak otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Pramudani & Kumaidah, 2018). Mengenai dengan olahraga menurut Pratama & Wahyudi(2022) menegaskan, olahraga adalah olah gerak badan yang melibatkan otot besar dan dilakukan secara teratur dan terencana dengan bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan organ tubuh salah satunya adalah permainan bola voli ini. Olahraga voli ini sangat banyak disukai di kalangan orang tua dan anak-anak, Karena hal ini disebabkan permainan bola voli tidak memerlukan biaya yang besar karena alat dan perlengkapan relatif terjangkau dan mudah didapatkan, selain itu untuk permainan bola voli ini mendatangkan keceriaan bagi seseorang yang memainkan permainan bola voli (Latar, 2015). Mengenai dengan olahraga permainan bola voli saat ini bukan saja untuk sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi di masyarakat indonesia maupun di luar negeri. Bola voli untuk prestasi merupakan olahraga untuk mengembangkan bakat atlet untuk dapat berprestasi di tingkat daerah, nasional, dan bahkan internasional. Bola voli untuk

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 3 Nomor 2 Bulan Juli Tahun 2024 Halaman 21- 31
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

saat ini sudah dikelola secara profesional, hal ini dapat dilihat dengan munculnya kompetisi-kompetisi di indonesia, seperti tarkam, livoli, dan proliga (Citra, 2020).

Dari olahraga bola voli ini juga memerlukan sebuah latihan karena untuk melatih kemampuan fisik seseorang sangat penting untuk menang dalam pertandingan. Latihan adalah tindakan yang dilakukan secara teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan tubuh untuk berfungsi dengan lebih baik (Chan, 2012). Latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan seseorang. Jika seseorang ingin melakukan latihan, mereka harus memiliki keniatan. Jika mereka hanya ingin melakukan latihan saja, latihan tersebut tidak akan berjalan dengan baik di kemudian hari. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tujuan untuk melakukan latihan untuk waktu yang lama, hasil latihan akan sempurna. Oleh karena itu, setiap pemain membutuhkan kesiapan fisik yang baik terutama di dalam *vertical jump* dari seseorang pemain bola voli di sini sangat diperlukan untuk melakukan *smash* dan *block*. Seorang atlet harus melakukan latihan *plyometric* untuk menentukan tinggi lompatan vertikalnya, latihan *plyometric* banyak digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak dalam olahraga manapun yang membutuhkan kemampuan melompat (Kim & Park, 2016). Sebaliknya, jika seseorang memiliki tujuan untuk melakukan latihan untuk waktu yang lama, hasil latihan akan sempurna. Latihan adalah suatu proses, usaha, atau bahkan kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap, dan berulang-ulang untuk meningkatkan kualitas fisik dan pengembangan keterampilan dengan tujuan mencapai perubahan kearah yang lebih baik (Nabawi & Setijono, 2017). Latihan *plyometric* seperti *skipping* dan naik turun bangku dapat meningkatkan massa daya ledak otot tungkai. Latihan didefinisikan sebagai proses yang direncanakan dalam berbagai tahapan dan dilakukan secara berkelanjutan sampai akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan kualitas, agar latihan yang dilakukan seseorang dapat mencapai hasil prestasi yang optimal (Pratama & Wahyudi, 2022).

Menurut Abduh dkk (2019) menegaskan bahwa, latihan *skipping* adalah latihan yang dilakukan dengan cara melompat ke atas yang di lakukan berulang-ulang dengan tali sebagai medianya. Latihan *skipping* dianggap dapat berpengaruh, hal ini dikarenakan latihan *skipping* merupakan salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot power tungkai. Power merupakan hasil dari dua unsur kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan maka latihan naik turun bangku merupakan bentuk latihan fisik yang fungsinya untuk meningkatkan tinggi lompatan yang sangat berperan dalam permainan bola voli yaitu dalam melakukan *smash* (serangan) maupun *block* (pertahanan) (Ismoko, 2015). Dari pendapat yang di jelaskan di atas dapat di simpulkan bahwa, latihan *skipping* atau lompat tali dan latihan naik turun bangku bisa menjadi menu wajib yang harus dilakukan oleh seorang pemain bola voli. Latihan ini dapat membantu seorang pemain bola voli untuk meningkatkan tinggi lompatan dalam melakukan pukulan *smash* dan *block*.

Setelah peneliti melakukan observasi awal dan menganalisis masalah yang ditemukan ketika melakukan studi pendahuluan melalui wawancara dengan pelatih sekaligus pengurus ekstrakurikuler bola voli di SMKN 2 Jiwan bernama bapak Fitrianto Nugroho. Kegiatan ekstrakurikuler di SMKN 2 Jiwan mengadakan latihan secara rutin disetiap 2 kali seminggu di hari selasa dan kamis pada sore hari pukul 16.00 dan siswa

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 3 Nomor 2 Bulan Juli Tahun 2024 Halaman 21- 31
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

putra yang mengikuti exstrakurikuler bola voli sebanyak 34 siswa. Dari studi pendahuluan melalui wawancara, pemain di ekstrakurikuler di SMKN 2 Jiwan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli disini ada beberapa siswa memiliki tinggi lompatan masih kurang dikarenakan pelatih lebih banyak memberikan latihan yang bersifat teknik seperti teknik *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, servis atas dan bawah. Kebanyakan pelatih lebih sering memberikan latihan passing bawah dan atas sehingga tinggi lompatan beberapa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli masih kurang saat permainan bola voli berlangsung. Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif perlu dilakukan penelitian tentang meningkatkan tinggi lompatan. Pada kesempatan ini peneliti akan melakukan penelitian tentang meningkatkan *vertical jump* dengan menggunakan metode latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku dengan metode eksperimen yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil tinggi lompatan yang maksimal, kedua jenis latihan ini adalah untuk power otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan perbedaan pada peningkatan hasil tinggi lompatan dengan memiliki lompatan yang tinggi dan didukung teknik yang baik maka seorang pemain bola voli dapat melakukan *smash* maupun *block* dengan baik.

Metode Penelitian

Rancangan dan Jenis Penelitian

Dalam rangka mengumpulkan data yang akurat, dapat dipercaya, dan relevan untuk tujuan penelitian yang diamanahkan jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) penelitian ini disebut kuantitatif karena data pada penelitian ini menggunakan angka serta analisisnya menggunakan analisis statistik. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan temuan melalui penggunaan teknik statistik atau teknik kuantifikasi lainnya. Dalam penelitian ini menggunakan sifat penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2018) bahwa “Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan” Desain penelitian ini menggunakan *“Two Group Pretest-Posttest Design”*. Desain penelitian *two group pretest-posttest* design, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan sebuah perlakukan *(treathment)* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan sebelum diberikan perlakukan dan sudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2015).

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono(2019) populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari subjek atau obyek yang memiliki kualitas dan atribut tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan. Sedangka menurut Supardi (2016) Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subyek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertenu yang akan diamati/diteliti. Sesuai dengan rancangan yang hendak di teliti maka

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 3 Nomor 2 Bulan Juli Tahun 2024 Halaman 21- 31
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

dalam penelitian ini yang akan menjadi populasinya adalah seluruh anggota siswa laki-laki ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 2 Jiwan dengan jumlah 34 siswa putra.

Menurut Sugiyono (2015) menyatakan bahwa, sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang mempresentasikan jumlah yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu sampel dipilih oleh peneliti melalui serangkaian proses assesment sehingga benar-benar mewakili populasi yang sesuai dengan kriteria inklusi. Dengan mempertimbangkan keterbatasan peneliti dan metode penelitian yang digunakan, sampel penelitian dipilih di SMK Negeri 2 Jiwan berdasarkan kriteria siswa yang aktif rutin setiap minngunya di ekstrakurikuler bola voli, siswa yang memiliki kurang maksimalnya tinggi lompatan atau *vertical jump* saat melakukan *smash* dan *block*, dalam kondisi sehat dan bersedia mengikuti kepenelitian. Berdasarkan proses pelaksanaan maupun pengambilan data *pretest* dan *posttest* dari populasi yang ada maka dapat diketahui sampel yang bersedia dan mengikuti penelitian ini sebanyak 20 siswa.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasaran analisis data hasil penelitian diperoleh pengaruh yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti selama 2 bulan dengan 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap tinggi lompatan dengan latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 2 Jiwan. Hal ini didukung oleh Sudarsono (2015) Dengan pelatihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik. Dalam penelitian ini, menggunakan metode latihan dengan peningkatan repetisi setiap 2 kali pertemuan meningkat 5 repetisi, peningkatan repetisi ini dilakukan sama pada latihan *skipping* dan latihan naik turun bangku. Hal ini didukung oleh (Chan, 2012) Prinsip Peningkatan secara bertahap *(progresive principle)* bila atlet telah kuat, beban yang berat akan terasa ringan. Pembebanan terhadap otot yang bekerja harus ditambah secara bertahap selama pelaksanaan program latihan beban yang menjadi dasar kapan beban itu ditambah adalah dengan menghitung jumlah repetisi/angkatan yang dapat dilakukan sebelum datangnya kelelahan. Dan terbukti latihan ini dan program latihan yang disesuikan serta tujuan yang akan dicapai terbukti dengan nilai dari latihan *skipping* diperoleh t hitung sebesar 3.353 > t tabel 1.833 dengan nilai signifikansi .008 < 0,05 dan latihan naik turun bangku diperoleh t hitung sebesar 2.862 > t tabel 1.833 dengan nilai signifikansi .019 < 0,05 sedangkan hasil perbedaan *posttest* dari latihan *skipping* dengan latihan naik turun bangku diperoleh t hitung sebesar 377 < t tabel 1.734 dan signifikansi .711 > 0.05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara posttest kedua kelompok. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rata-rata selisih *posttest* kelompok latihan *skipping* sebesar 53.30 sedangkan nilai rata-rata *posttest* naik turun bangku sebesar 52.10 dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 1.200. Hasil presentase pengaruh kelompok *skipping* sebesar 19,12% dan kelompok naik turun bangku 17,57% dan selisih dari hasil presentase peningkatan kelompok *skipping* dan kelompok naik turun bangku sebesar 1,55%.

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 3 Nomor 2 Bulan Juli Tahun 2024 Halaman 21- 31
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 2 Jiwan. Lokasi latihan di lapangan bola voli SMK Negeri 2 Jiwan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei tahun 2024. Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 2 Jiwan sejumlah 34 siswa dikarenakan pada waktu pengambilan data kelas XII sudah lulus maka subjek yang akan digunakan menjadi 20 siswa.

Tabel 1. Hasil Data Analisis deskriptif *Pretest* dan *Posttest* Tinggi Lompatan Kelompok *Skipping*

No	Nama	*pretest*	*posttest*
1	AWP	59 cm	60 cm
2	BAM	47 cm	48 cm
3	BP	55 cm	56 cm
4	FD	43 cm	42 cm
5	FW	58 cm	60 cm
6	ISH	46 cm	46 cm
7	MRS	52 cm	53 cm
8	RRS	62 cm	64 cm
9	RAK	47 cm	48 cm
10	YM	54 cm	56 cm
	Standar deviasi	6.360	7.119
	Rata-rata	52.30	53.30
	Median	53.00	54.50
	Modus	47	48
	Nilai tertinggi	62	64
	Nilai terendah	43	42

Tabel 2. Hasil Data Analisis Deskriptif *Pretest* dan *Posttest* Tinggi Lompatan Kelompok Naik Turun Bangku

No	Nama	*pretest*	*posttest*
1	ARN	42 cm	42 cm
2	AM	48 cm	49 cm
3	EBS	60 cm	62 cm
4	ESN	45 cm	46 cm
5	HAF	49 cm	48 cm
6	IN	52 cm	53 cm
7	MRF	47 cm	47cm
8	RRH	51 cm	52 cm
9	SAR	61 cm	63 cm
10	RNA	57 cm	59 cm
	Standar deviasi	6.360	7.119

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 3 Nomor 2 Bulan Juli Tahun 2024 Halaman 21- 31
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Rata-rata	52.30	53.30
Median	53.00	54.50
Modus	42	42
Nilai tertinggi	61	63
Nilai terendah	42	42

1. Pengujian Prasyarat

A. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan *Shapiro-Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 16. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Pretest Skipping	.668	0,05	Normal
Posttest Skipping	.762	0,05	Normal
Pretest Naik Turun Bangku	.626	0,05	Normal
Posttest Naik Turun Bangku	.452	0,05	Normal

Dari hasil uji normalitas hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *postest* memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal.

B. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika p > 0,05, maka tes dinyatakan homogen, jika p < 0.05, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df	df2	Sig.	Keterangan
Pretest	1	18	.861	Homogen
Posttest	1	18	.913	Homogen

Dari hasil uji homogenitas *pretest* yang dilakukan diperoleh nilai sig .861 yang lebih besar dari penolakan adalah 0.05. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok *skipping* (K1) dan kelompok NTB (K2) memiliki varians yang homogen. Dari sini uji homogentas *posttest* yang dilakukan diperoleh nilai sig .913 yang lebih

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 3 Nomor 2 Bulan Juli Tahun 2024 Halaman 21- 31
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

besar dari penolakan 0.05. dengan demikian dapat disimpulkkan bahwa kelompok *skipping* (K1) dan kelompok NTB (K2) memiliki varians yang homogen

2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu kelompok *skipping* diberi perlakuan dengan latihan skipping dan kelompok NTB diberi perlakuan dengan latihan NTB, kemudian dilakukan uji perbedan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya sebagai berikut:

A. Hasil uji perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok *skipping* yaitu:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Kelompok *Skipping*

Test	Rata-Rata	*t-test for Equality of Means*				
		t ht	df	Sig.	T tb	Selisih
Pretest	52.30	3.354	9	.008	1,833	1.000
Posttest	53.30					

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok *skipping* antara hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 3.354 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan N = 10, db =10 – 1 = 9 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1.833 dan nilai signifikansi 0.008 lebih kecil dari 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak, maka antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok *skipping* terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

B. Hasil uji perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok NTB yaitu:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Kelompok NTB

Test	Rata-Rata	*t-test for Equality of Means*				
		T ht	Df	Sig.	T tb	Selisih
Pretest	51.20	2.862	9	.019	1.833	.900
Posttest	52.10					

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok NTB antara hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 2.862 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan N = 10, db =10 – 1 = 9 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1.833 dan nilai signifikansi 0.019 lebih kecil dari 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak, maka antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok NTB terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

C. Hasil perbedaan posttest antara kelompok skipping dan kelompok NTB yitu:

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 3 Nomor 2 Bulan Juli Tahun 2024 Halaman 21- 31
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

Tabel 7. **Rangkuman Hasil Uji Perbedaan *Posttest* Pada Kedua Kelompok**

Kelompok	Rata-Rata	*t-test of Equality of Means*				
		T ht	Df	Sig.	T tb	Selisih
Skipping	53.30					
NTB	52.10	.377	18	.711	1.734	1.200

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar .377 dan t-tabel df (18) = 1.734, sedangkan besarnya nilai signifikansi .711. Karena t hitung .377 < t tabel = 1.734 dan signifikansi .711 > 0.05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok *skipping* dengan *posttest* kelompok NTB.

D. Presentase Perbedaan

Tabel 8. Presentase perbedaan antara kelompok *skipping* dan kelompok NTB

Kelompok	Mean			Presentase perbedaan
	Pretest	***Posttest***	***different***	
Skipping	52.30	53.30	1.000	19,12%
NTB	51.20	52.10	.900	17,57%
Selisih Perbedaan pengaruh				1,55%

1. Hasil perhitungan pada kelompok *skipping*

   Mean pretest : 52.30

   Mean posttest : 53.30

   Mean different : 1.000

   Presentase perbedaan

   = *(mean different : mean pretest)* x 100%

   = (1.000 : 52.30) x 100%

   = 19,12 %

2. Hasil perhitungan pada kelompok naik turun bangku

   Mean pretest : 51.20

   Mean posttest : 52.10

   Mean different :.900

   Presentase perbedaan

   = (*mean different* : *mean pretest*) x 100%

Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 3 Nomor 2 Bulan Juli Tahun 2024 Halaman 21- 31
http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama

= (900 : 51.20) x 100%

=17,57 %

3. Perbedaan pengaruh kelompok *skipping* dan kelompok naik turun bangku

Perbedaan %
= % kelompok *skipping* - % kelompok naik turun bangku
= 19,12 % - 17,57 %
=1,55 %

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok *skipping* dan kelompok naik turun bangku dilihat dari presentase peningkatan kelompok skipping 19,12% dan kelompok naik turun bangku 17,57% dan selisih dari hasil presentase peningkatan kelompok *skipping* dan kelompok naik turun bangku sebesar 1,55%. Hal ini menunjukkan kelompok naik turun bangku memiliki pengaruh tinggi lompatan yang lebih baik dari pada kelompok naik turun bangku, karena latihan *skipping* sangat efektif untuk meningkatkan tinggi lompatan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu sesuai dengan teori dan pembahasan dalam bab sebelumnya, dan didukung oleh data hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 2 Jiwan, terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 2 Jiwan dan latihan *skipping* lebih baik pengaruhnya daripada latihan naik turun bangku. Dari hasil pengujian dan analisis data menunjukkan bahwa kelompok *skipping* memiliki nilai presentase pengaruh sebesar 19,12% sedangkan kelompok naik turun bangku sebesar 17,57% maka selisih persentase dari kedua kelompok tersebut adalah 1,55%

Daftar Pustaka

Abduh, I., Basri, Z., & Mentara, H. (2019). Pengaruh latihan lompat katak dan skipping terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakulikuler sma negeri 1 poso. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, *7*, 14–26.

Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, *1*(1), 1–8. https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.703

Ismoko, A. P. (2015). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Yang Mengikuti Ekstra Kulikuler Bola Voli Sd Negeri 2. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 1–11. https://doi.org/10.30595/dinamika.v7i1.925

Kim, Y. Y., & Park, S. E. (2016). Comparison of whole-body vibration exercise and plyometric exercise to improve isokinetic muscular strength, jumping performance and

balance of female volleyball players. *Journal of Physical Therapy Science*, *28*(11), 3140–3144. https://doi.org/10.1589/jpts.28.3140

Latar, I. M. (2015). Meningkatkan Keterampilan Bola Voli Mahasiswa Penjas Dengan Metode Latihan. *journal of physical education, health and sport*, *2*(1), 1–10. https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3936

Nabawi, A. S., & Setijono, H. (2017). The Influence of Creatine Monohydrate on Strength and Endurance After Doing Physical Exercise With Maximum Intensity. *Journal of Physical Education Health and Sport*, *4*(2), 53–58. https://doi.org/10.15294/jpehs.v4i2.8401

Pramudani, A. H., & Kumaidah, E. (2018). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Vertical Jump Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, *7*(4), 1755–1762. https://doi.org/10.14710/dmj.v7i4.22469

Pratama, L. F., & Wahyudi, A. (2022). Pengaruh Latihan Skipping dan Naik Turun Tangga Terhadap Tinggi Loncatan Pada Atlit Bola Voli Klub Tunas Kabupaten Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *3*(1), 92–96. https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.54252

Septi Citra Permana, P. A. (2020). Pengaruh Metode Latihan Skipping Dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Pada Teknik Blocking Atlet Bola Voli Putri Club Sekartazi Cikeusik Pandeglang. *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, *5*(2), 115–119.

Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, *12*(1), 31–43.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* (Cet. 21). Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif* (Cet. 1). Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. ALFABETA.* (Edisi 1). Bandung : Alfabeta.

Supardi. (2016). Populasi dan Sampel Penelitian. *Unisia*, *13*(17), 100–108. https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13