


## Pengaruh Latihan *Jump Rope* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Usia Dini Di Klub Vodesa Ayah Kabupaten Kebumen

Puput Widodo<sup>1</sup>, Tahmid Akbar<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen  
Jalan Kutoarjo Km. 5 Jatisari Kebumen Jawa Tengah 54317

E-mail: [puputwidodo72@gmail.com](mailto:puputwidodo72@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.442>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 5 April 2025

Revised: 9 April 2025

Accepted: 14 April 2025

#### Kata Kunci:

Jump Rope, Leg Muscles, Volleyball

#### Keywords:

Jump Rope, Otot Tungkai, Bola Voli



### ABSTRACT

The problem that arises is the unknown effect of Jump Rope Training on leg muscle strength. This study aims to determine whether or not there is an effect of jump rope training on leg muscle strength in athletes at the VODESA Ayah club which is produced in the form of pretest and posttest scores through a pre-experimental approach, namely Pre-Experimental (Pre-Experimental) for volleyball athletes at the VODESA club using the jump rope training method. This study uses a quantitative approach using a descriptive research design. The instruments in this study used survey tests and vertical jump skill measurement tests. The subjects used in this study were 20 people. The results of data analysis, testing of research results, as many as 2 people (10%) were in the very good category, 6 people (30%) were in the good category, 3 people (15%) were in the sufficient category, 9 people (45%) were in the less category, and 0 people (0%) were in the very less category. So it can be concluded that the effect of jump rope on leg muscle power in Vodesa athletes in the jump rope category is in the less category.

Permasalahan yang muncul adalah belum diketahuinya pengaruh Latihan *Jump Rope* terhadap kekuatan otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan jump rope terhadap kekuatan otot tungkai pada atlet di klub VODESA Ayah yang dihasilkan berupa skor pretest dan posttest. melalui pendekatan pre eksperimen yaitu Pra-Eksperimental (Pre-Experimental) bagi atlet bola voli di klub VODESA dengan menggunakan metode latihan jump rope. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes survey dan tes pengukuran keterampilan vertical jump. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Hasil analisis data hasil penelitian, sebanyak 2 orang (10%) masuk kategori sangat baik, 6 orang (30%) masuk kategori baik, 3 orang (15%) masuk kategori cukup, 9 orang (45%) masuk kategori kurang, dan 0 orang (0%) masuk kategori sangat kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh jump rope terhadap power otot tungkai pada atlet vodesa dalam kategori *jump rope* masuk kategori kurang.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: **Puput Widodo** et al. (2025). Pengaruh Latihan *Jump Rope* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Usia Dini Di Klub Vodesa Ayah Kabupaten Kebumen, 3(4) 426-433. doi: <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.442>

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang menyehatkan tubuh dan kini digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari kelas atas hingga menengah ke bawah, serta dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Selain

bermanfaat untuk kesehatan, olahraga juga dapat mempererat hubungan persaudaraan dan menjadi sarana untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dan sebagai ajang penyalur bakat mengisi waktu luang untuk berolahraga dengan media bola yang bisa di pukul. Manfaat olahraga yang beragam juga menarik minat remaja untuk menjadikannya sarana mencapai prestasi, baik untuk diri sendiri maupun untuk mengharumkan nama almamater. Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Menurut Khurotul Aini (2020: 18) menyatakan bahwa “olahraga adalah kegiatan yang mampu menjadi media untuk memfasilitasi kebutuhan seseorang dalam melakukan energi”. Sedangkan menurut pendapat (Suryadi et al., 2022) “Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bisa dilakukan oleh anak-anak dan usia lansia”. Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam meningkatkan kualitas manusia yang membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia. Dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani dan juga dapat membentuk watak disiplin sehingga terbentuk menjadi manusia yang berkualitas. Prestasi dalam bidang olahraga, baik di tingkat kabupaten, provinsi, nasional, maupun internasional, memberikan nilai lebih di mata masyarakat dan berpotensi menghasilkan materi dan memajukan nama organisasi voli maupun nama tim dan nama instansi melalui olahraga bola voli. Banyaknya turnamen olahraga belakangan ini memberikan motivasi positif bagi anak-anak, remaja, bahkan dewasa. Turnamen-turnamen tersebut menjadi dorongan bagi para pelaku olahraga muda untuk menggapai prestasi setinggi mungkin. Cabang olahraga bola voli saat ini semakin populer, dibuktikan dengan banyaknya turnamen di berbagai daerah, mulai dari kelompok umur hingga antar klub.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang kini banyak sekali peminatnya. cabang olahraga ini berkembang pesat baik di kalangan Masyarakat umum, sekolah maupun klub klub, hal ini dikarenakan permainan bola voli hanya membutuhkan peralatan yang sederhana dan tidak membutuhkan lahan yang terlalu luas. Menurut Sunardi (2015: 1) “Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dua tim, yang masing-masing tim memiliki 6 pemain”. Sedangkan Menurut (Yudiana & Subroto, 2010) mengemukakan bahwa Permainan bola voli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (to volley) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Setiap tim diperbolehkan melakukan maksimal 3 sentuhan dalam daerahnya masing-masing saat bermain Lapangan bola voli yang tidak membutuhkan lahan terlalu luas menjadikannya ideal untuk dibangun di daerah pegunungan, di mana lahan yang luas dan landai seringkali langka. Di daerah pegunungan pesisir selatan Kebumen, hampir setiap kelurahan memiliki lapangan voli, dan di beberapa desa bahkan setiap RT memiliki lapangan voli sendiri.

Perkembangan permainan bola voli di Indonesia cukup pesat, terlihat dari munculnya atlet remaja berbakat dari daerah pegunungan dan munculnya klub atau organisasi yang khusus membina atlet-atlet ini, yang pada akhirnya menghasilkan generasi atlet berbakat yang siap mengharumkan nama bangsa Olahraga voli kini tidak hanya berkembang di lingkungan klub, tetapi juga mulai dikenalkan di sekolah dasar, baik sebagai materi pelajaran PJOK maupun kegiatan ekstrakurikuler. Pada pelajaran PJOK, materi bola voli hanya diajarkan dasar-dasarnya, sedangkan teknik dan teori lebih lanjut disempurnakan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dalam bola voli, ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai atlet, antara lain passing, smash, blocking, dan servis Keempat teknik ini saling berkaitan dan harus dikuasai oleh seorang atlet untuk meraih prestasi Passing merupakan kegiatan memantulkan bola dengan dua tangan. Passing sendiri dibagi menjadi 2 bagian yaitu, passing atas dan passing bawah. passing sendiri berfungsi untuk menerima serangan ataupun untuk membuat serangan. Lalu smash merupakan suatu kegiatan percobaan untuk menyerang lawan. Selanjutnya blocking sendiri merupakan suatu kegiatan percobaan menghadang serangan lawan. Lalu yang terakhir service merupakan kegiatan untuk memulai sebuah pertandingan bola voli.

Permainan bola voli melibatkan serangan dan bertahan, serangan dapat dilakukan melalui smash dan servis, sedangkan bertahan dilakukan dengan passing untuk melakukan smash yang efektif, atlet perlu menguasai teknik timing, pukulan, dan lompatan, yang bergantung pada kekuatan otot tungkai Meskipun beberapa atlet berpostur pendek dibandingkan atlet nasional, mereka dapat memiliki lompatan yang tinggi karena otot tungkai yang terlatih. Berbagai metode latihan digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, mulai dari alat sederhana hingga canggih, baik latihan mandiri maupun didampingi pelatih. Salah satu latihan yang digunakan adalah latihan dengan Jump Rope guna meningkatkan lompatan. Menurut (Solehah and Gumiandari, 2023) lompat tali merupakan permainan yang sangat familiar di era tahun 70-an sampai 80-an. Permainan lompat tali dilakukan secara bersama

oleh tiga hingga sepuluh anak. Permainan lompat tali biasa dimainkan oleh anak-anak dan dapat dilakukan dengan cara berkelompok maupun individu. Permainan tradisional lompat tali ini mengandung nilai dan pembawaan karakter yang tekun dalam membangun semangat dalam berlatih, ketangkasan, kecermatan dan sportivitas. Salah satu nilai karakter permainan tradisional adalah sportivitas. Kegiatan ini sangatlah bagus untuk mengisi kegiatan kalangan anak muda sampai tua maupun kalangan anak dini nilai sportivitas sangat penting dimiliki oleh setiap individu, dengan memiliki sikap sportivitas secara mandiri atau perorangan mampu menerima keadaan dengan seksama dan bisa menerima hasil dari kegiatan atau hasil pembelajaran dalam lompat tali tersebut, menerima kekalahan atau kekurangan diri sendiri serta mau menerima keunggulan dan kelebihan orang lain. (Safira, Nurhasanah and Rachmayani, 2023). Lompat tali yang dimaksud adalah mengayunkan tali ketika tali melewati kaki dan kepala dengan alat sederhana berupa tali. Skipping sendiri merupakan suatu bentuk latihan dengan menggunakan tali yang dilakukan dengan cara meloncati tali tersebut terus-menerus atau sesuai waktu yang telah ditentukan. Pelaksanaan latihan skipping dalam penelitian ini anda harus menggunakan baju yang bisa menyerap keringat, dan kenakan pula sepatu yang pas dan nyaman saat melompat. Sebelum memulai olahraga ini, sebaiknya anda harus menyesuaikan panjang tali dengan tinggi tubuh anda. (Hadiyatullah, 2016). Latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, sehingga bisa mengoptimalkan lompatan pemain.

Dalam kegiatan berolahraga power merupakan suatu komponen biomotorik yang sangat penting karena power akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa keras orang dapat menendang, seberapa cepat orang dapat berlari, serta seberapa jauh orang dapat melakukan tolakan dan lain sebagainya. Power adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan bola voli. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak (power) tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi (Siti, 2021).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di desa Ayah, ditemukan informasi tentang klub VODESA (Ikatan voli desa Ayah), yang merupakan klub binaan langsung dari desa Ayah Kebumen. Klub ini tidak hanya berisi atlet junior dari sekolah tersebut, tetapi juga dari lingkungan sekitar, dengan atlet binaan dari kelas 3 hingga kelas 6 sekolah dasar. Tempat latihan utama klub ini berada di halaman belakang sekolah. Pada kesempatan ini, penulis akan membahas upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai terkait kemampuan jumping bagi atlet bola voli di klub VODESA dengan menggunakan metode latihan *jump rope*. Hal ini dilakukan karena meskipun banyak atlet yang sudah memiliki kemampuan olah bola yang baik, masih ada yang dirasa kurang dalam kemampuan vertikal jump.

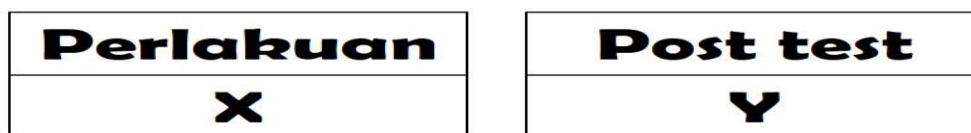
## METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Pre Eksperimen dengan menggunakan rancangan/desain penelitian "pretest dan posttest group" (Arikunto, 2006:78). 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. (Hadiyatullah, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah sebuah penyelidikan tentang masalah sosial berdasarkan pada pengujian sebuah teori yang terdiri dari variabel-variabel, diukur dengan angka, dan dianalisis dengan prosedur statistik untuk menentukan apakah generalisasi prediktif teori tersebut benar. Penelitian kuantitatif adalah penelitian empiris di mana data-datanya dalam bentuk sesuatu yang dapat dihitung. Penelitian kuantitatif memperhatikan pengumpulan dan analisis data dalam bentuk numerik. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang didasari pada asumsi, kemudian ditentukan variabel, dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan metode-metode penelitian yang valid, terutama dalam penelitian kuantitatif. Proses penelitian kuantitatif dimulai dari teori, hipotesis, desain penelitian, memilih subjek, mengumpulkan data, memproses data, menganalisa data, dan menuliskan kesimpulan. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan kajian pemikiran yang sifatnya ilmiah. Kajian ini menggunakan proses logico-hypothetico-verifikatif pada langkah-langkah penelitian yang dilakukan dalam Penelitian kuantitatif dapat di definisikan sebagai

suatu proses menemukan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisis. (Ali et al., 2022).

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, artinya penelitian yang bertujuan mencari hubungan kausalita atau sebab akibat. Penelitian eksperimen diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu. Penelitian eksperime adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “pretest-posttest design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini akan membandingkan hasil pretest dan posttest vertical jump. Sampel satu kelompok, dalam waktu bersamaan sampel melakukan latihan jump rope dalam waktu 8 menit pada pertemuan pertama dilanjutkan 10 menit pada pertemuan kedua, 12 menit pada pertemuan ketiga dan 14. Berikut gambar pre eksperimental :

Desain 1 study kasus sekali test (one shot case study)



Rangkaian waktu tanpa kelompok kontrol

<b>Kelompok Percobaan</b>	<b>Tes 1</b>	<b>Tes 2</b>	<b>Tes 3</b>	<b>Tes 4</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Tes 5</b>	<b>Tes 6</b>	<b>Tes 7</b>	<b>Tes 8</b>
---------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	------------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Desain 2 kelompok tunggal dengan Pretest-Perlakuan-Posttest)



Adapun definisi *variable* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel terikat Latihan Latihan *jump rope* adalah latihan yang dimulai dengan berdiri kaki selebar bahu, kemudian melakukan lompatan keatas box dan mendarat di atas box kemudian melompat turun kembali dengan menggunakan kedua kaki. Latihan ini cocok untuk meningkatkan power tungkai dalam melakukan *Vertical jump*.
2. Variabel Bebas *Vertical jump* adalah suatu kemampuan untuk naik ke atas melawan gravitasi dengan menggunakan kemampuan otot, olahraga bola voli adalah saah satu olahraga yang membutuhkan *vertical jump*. Semakin tinggi vertical jump pemain bola voli maka semakin mudah dalam menjangkau bola untuk melakukan smash ataupun untuk melakukan block.

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya disebut penelitian populasi (Arikunto, 2006:173). Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlit bola vodessa ayah yang berjumlah 20 orang. (Hadiyatullah, 2016). Subyek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Maksum (2009:45) purposive sampling adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Hadiyatullah, 2016). Sempel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini terdiri dari 20 atlit. Sempel yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Sampel berjenis kelamin laki-laki di klub Vodessa Ayah.
2. Ikut dalam pelatihan voli di Vodessa Ayah.
3. Usia 10- 12 Tahun.

4. Siswa Bersedia Mengikuti Pelatihan Jump Rope.
5. Mau Mengikuti latihan minimal 8 kali pertemuan

Analisis data merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan dalam penelitian ini, sebab data merupakan sumber yang harus diperoleh oleh seorang peneliti. “Analisis data yang dimaksud adalah pengolahan data secara statistik maupun non statistik untuk memperoleh hasil atau temuan penelitian. (Ratminingsih, 2010) Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan jump rope terhadap kekuatan otot tungkai pada atlet di klub VODESA Ayah yang dihasilkan berupa skor pretest dan posttest. melalui pendekatan pre eksperimen yaitu Pra-Eksperimental (Pre-Experimental Design) Desain ini menggunakan desain penelitian eks perimental pada umumnya, namun tidak menggunakan kelompok kontrol. Desain yang termasuk pra-eksperimental adalah Studi Kasus Satu Temabakan (The One Shot Case Study), Satu Kelompok Prates-Postes (The One Group Pretest-Post test), Diagram ketiga jenis deasain pra-eksperimental adalah sebagai berikut: One Shot Case Study X O2 One Group Pretest-Posttest Study O1 X O2 Static Group Comparison Study X O2 O2 Keterangan: X = Perlakuan O1 = Pretest O2 = Posttest. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh vertical jump pada siswa yang sudah masuk kriteria. Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase, sebelumnya akan dikategorikan terlebih dahulu. Adapun langkahlangkah yang digunakan yaitu: (1) menskor setiap gerakan, (2) menjumlah skor gerakan berdasarkan faktor secara keseluruhan, (3) membuat presentase dengan rumus. Rumus untuk mencari persentase menurut (Anas Sudijono, 2012: 43) untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P: Angka Persentase

F: Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N: *Number of Cases* (Jumlah frekuensi atau banyaknya individu)

Kriteria dalam penskoran data tiap faktor dapat diketahui dengan melakukan pengkategorian sesuai dengan instrumen. Agar memudahkan untuk mengidentifikasi dan pendeskripsian setiap faktor dalam penelitian ini didasarkan pada nilai mean (M) dan standar deviasi (S) dengan menggunakan skala lima.

Tabel 1. Rentang Kategori

Rentang Skor	Kategori
M + 1,5 SD Ke atas	Sangat Baik
M + 0,5 SD s/d M + 1,5 SD	Baik
M – 0,5 SD s/d M – 0,5 SD	Cukup
M – 1,5 SD s/d M – 0,5 SD	Kurang
Kurang dari M – 1,5 SD	Sangat Kurang

Keterangan:

M: Nilai rata-rata (mean)

X: Skor

SD: Standar deviasi

## HASIL DAN PEMBHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari hingga Februari di Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah Peserta Klub Bolavoli Vodesa Ayah. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 20 peserta. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh Latihan Jump Rope terhadap kekuatan otot tungkai atlet. Hasil penelitian ini yaitu kemampuan jump rope pada atlit fordessa dengan insturmen vertikal jump sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Preetest dan Posttest

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	160	162	2
2	161	162	1
3	164	166	2
4	160	165	5
5	162	164	2
6	161	162	1
7	163	173	10
8	160	171	11
9	160	171	11
10	162	174	12
11	165	178	13
12	164	178	14
13	162	166	4
14	163	165	2
15	162	163	1
16	161	174	13
17	160	174	14
18	162	166	4
19	164	166	2
20	163	164	1
Rata-rata	161,95	168,2	6,25
SD	1,532155	5,240229	5,078139
Minimal	160	162	1
Maksimal	165	178	14

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui tingkat efektifitas dari game yang dikembangkan dalam penelitian ini dengan cara melakukan penghitungan skor hasil pre-test dan post-test yang telah diselesaikan para murid. Hal ini dilakukan untuk mengetahui jenis distribusi data yang diperoleh, apakah normal atau tidak. Sehingga pengujian tahap berikutnya dapat dilakukan berdasarkan normalitas data yang ada. Terdapat kriteria uji normalitas data, yaitu jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka  $H_0$  dapat diterima, dan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $\text{sig} < 0,05$ ) maka  $H_a$  dinyatakan dapat diterima. (Ratminingsih, 2010).

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai syarat dalam analisis independent sample t test dan Anova. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian (Anova) adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Uji kesamaan dua varians digunakan untuk menguji apakah sebaran data tersebut homogen atau tidak, yaitu dengan membandingkan kedua variansnya. Jika dua kelompok data atau lebih mempunyai varians yang sama besarnya, maka uji homogenitas tidak perlu dilakukan lagi karena datanya sudah dianggap homogen. Uji homogenitas dapat dilakukan apabila kelompok data tersebut dalam distribusi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi pada uji statistik parametrik (misalnya uji t, Anava, Anacova) benar-benar terjadi akibat adanya perbedaan antar kelompok, bukan sebagai akibat perbedaan dalam kelompok. (Ratminingsih, 2010).

Tabel 4. Deskripsi Statistik Peningkatan *Pre test* dan *Post test*

Statistik	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Selisih</i>
N	20	20	20
Nilai Minimal	160	162	1

Nilai Maksimal	165	178	14
Rata-rata	161,95	168,2	6,25
Simpangan Baku	1,532155	5,240229	5,078139

Sumber: data diolah (2025)

Deskripsi hasil pre test dan post test disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Interval Hasil Test

No	Kelas Interval	Peningkatan Hasil Tes		Kriteria
		Frekuensi	Presentase	
1	M + 1,5 SD Ke atas	0	0 %	Sangat Baik
2	M + 0,5 SD s/d M + 1,5 SD	0	0 %	Baik
3	M – 0,5 SD s/d M – 0,5 SD	0	0 %	Cukup
4	M – 1,5 SD s/d M – 0,5 SD	0	0 %	Kurang
5	Kurang dari M – 1,5 SD	0	0 %	Sangat Kurang
Total		0	0%	

Tabel 5. Frekuensi Hasil Test

No	Kelas Interval	Peningkatan Hasil Tes		Kriteria
		Frekuensi	Presentase	
1	> 13,75	2	10 %	Sangat Baik
2	8,75 x 5 s/d 13,75	6	30 %	Baik
3	3,75 x 5 s/d 8,75	3	15 %	Cukup
4	-1,25 s/d 3,75	9	45 %	Kurang
5	Kurang dari -1,25	0	0 %	Sangat Kurang
Total		0	100%	

Dari hasil pengambilan data didapatkan sebanyak 20 orang rata-rata peningkatan 6,25 poin, nilai minimal peningkatan sebanyak 1 poin, nilai maksimal peningkatan sebanyak 14 poin, dan standar deviasi 5,0. Pada tabel di atas, dapat dideskripsikan bahwa peningkatan hasil tes kekuatan otot tungkai atlet Vodesa Kecamatan Ayah Kabupaten Kebumen adalah sebanyak 2 orang (10%) masuk kategori sangat baik, 6 orang (30%) masuk kategori baik, 3 orang (15%) masuk kategori cukup, 9 orang (45%) masuk kategori kurang, dan 0 orang (0%) masuk kategori sangat kurang. Dari hasil tersebut berikut diagram peningkatan power otot tungkai dengan menggunakan Latihan Jump Rope sebagai berikut:



Gambar 1. Prosentase peningkatan kekuatan otot tungkai

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa pengaruh jump rope terhadap power otot tungkai pada atlet vodesa dalam kategori *jump rope* kurang. Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan Bagi pelatih, agar menambah jam latihan jump rope pada bulan pertama dan bulan kedua harus di tambah waktu dan memperbanyak pertemuan latihan pada setiap bulanya. Bagi siswa, agar siswa lebih

bersemangat dan sungguh-sungguh dalam belajar jump rope Dan saya sarankan bagi atlit untuk menambah jam Latihan diluar kegiatan.

#### REFERENSI

- Ali, M.M. et al. (2022) 'Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian', *Education Journal*.2022, 2(2), pp. 1–6.
- Aryuanto, R. (2016) 'Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1 : 5 Terhadap Kekuatan Otot Tungkai', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), pp. 495–503.
- Burhaein, E. (2017) 'Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD', *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), p. 51. Available at: <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>.
- Hadiyatullah (2016) 'Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Peningkatan Lompatan Block Pada Permainan Bolavoli', *Unesa*, pp. 28–31.
- Kusumastuti, N. (2020) 'Implementasi Pilar-Pilar Karakter Anak Usia Dini', *Jurnal Golden Age*, 4(02), pp. 333–344. Available at: <https://doi.org/10.29408/jga.v4i02.2525>.
- Nurasyah, R. and Atikah, C. (2023) 'Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini', *Khazanah Pendidikan*, 17(1), p. 75. Available at: <https://doi.org/10.30595/jkp.v17i1.15397>.
- Ratminingsih, N.M. (2010) 'Penelitian Eksperimental Dalam Pembelajaran Bahasa Kedua', *Prasi*, 6(11), pp. 31–40.
- Safira, Nurhasanah and Rachmayani, I. (2023) 'pengembangan model tradisional lompat tali dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar usia 5-6 tahun di paud kartike desa darek tahun pelajaran 2020 2024', [/jurnal.fkip.unram.ac.id/index.php/JMP/index](http://jurnal.fkip.unram.ac.id/index.php/JMP/index), 3(1), pp. 9–13.
- Siti, K. (2021) 'Hakikat Otot Tungkai Bawah', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Solehah, R.A. and Gumiandari, S. (2023) 'Dalam Melatih Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di TK Al-Wathoniyyah', *Ya Bunayya*, 7(1), pp. 1–7.
- Safira, Nurhasanah and Rachmayani, I. (2023) 'pengembangan model tradisional lompat tali dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar usia 5-6 tahun di paud kartike desa darek tahun pelajaran 2020 2024', [/jurnal.fkip.unram.ac.id/index.php/JMP/index](http://jurnal.fkip.unram.ac.id/index.php/JMP/index), 3(1), pp. 9–13.
- Siti, K. (2021) 'Hakikat Otot Tungkai Bawah', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Solehah, R.A. and Gumiandari, S. (2023) 'Dalam Melatih Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Di TK Al-Wathoniyyah', *Ya Bunayya*, 7(1), pp. 1–7.