


Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Power Tungkai Olahraga Sepak Takraw Ekstrakurikuler Sd Negeri Majalawang

Irfan^{1*}, Moch Subhan Syarif², Suyudi³, B. Herwan Hayadi⁴, Mutoharoh⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Bina Bangsa

E-mail: irfan1825201056@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5278>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 24 Jan 2026

Revised: 30 Jan 2026

Accepted: 10 Feb 2026

Kata Kunci:

Latihan *Skipping*,
Power Tungkai Sepak
Takraw

Keywords:

Skipping Exercise,
Sepak Takraw Leg
Power



ABSTRACT

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh Latihan Skipping terhadap hasil loncatan smash olahraga sepak takraw ekstrakurikuler SD Negeri Majalawang dalam penelitian ini populasi berjumlah 12 siswa, untuk pengambilan sampel menggunakan sample jenuh yang berjumlah 12 siswa, untuk metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan melakukan perlakuan selama 16 pertemuan Latihan, dengan frekuensi 4 kali dalam satu minggu, sedangkan untuk desain penelitian menggunakan desain penelitian *one group pretest and posttest design*, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu vertical jump. Teknik Analisa data yang digunakan adalah rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam Analisa data untuk pengujian hipotesis, diperoleh t tabel senilai 2,91 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t hitung sama atau lebih kecil dari t tabel, dengan itu t hitung 11.222 lebih besar dari t table (2,91), maka dengan itu analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti diterima H_a atau diterima hipotesis dalam penelitian. Maka dengan itu kita bisa tarik kesimpulan bahwa Analisa terdapat pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan hasil loncatan smash olahraga sepak takraw ekstrakurikuler SD Negeri Majalawang.

The purpose of this study is to scientifically test the effect of skipping training on the results of the smash jump in the sepak takraw extracurricular sport of Majalawang State Elementary School in this study the population was 12 students, for sampling using a saturated sample of 12 students, for the method used in this study using the experimental method, by conducting treatment for 16 training meetings, with a frequency of 4 times a week, while for the research design using the one group pretest and posttest design research design, the instrument used in this study is the vertical jump. The data analysis technique used is the t-test formula at a significant level of $\alpha = 0.05$ in Data analysis for hypothesis testing, obtained t table worth 2.91 according to the test criteria that accept H_0 if t count is equal to or smaller than t table, with that t count 11.222 is greater than t table (2.91), therefore the analysis shows reject H_0 which means H_a is accepted or the hypothesis is accepted in the study. Therefore, we can draw the conclusion that the analysis shows the influence of skipping training on improving the results of smash jumps in the extracurricular sepak takraw sport at Majalawang State Elementary School.



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

How to Cite: Irfan et al (2026). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Power Tungkai Olahraga Sepak Takraw Ekstrakurikuler Sd Negeri Majalawang <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5278>

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan seluruh anggota tubuh, baik yang dilakukan secara kompetitif maupun dalam bentuk kegiatan yang terorganisasi. Olahraga juga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja jika itu memungkinkan untuk berolahraga, olahraga bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan juga daya tahan fisik dan juga dapat memberikan kesehatan, selain kesehatan olahraga juga sebagai hiburan, olahraga itu sangat beragam bisa dilakukan oleh individu ataupun kelompok, secara umum olahraga itu bisa berbasis atletisme fisik atau bisa juga ketangkasan

fisik

Hal tersebut sejalan dengan Setiawan (2017:77) “Olahraga adalah permainan manusia yang bertumpu pada permainan dan peragaan keterampilan fisik dengan dukungan usaha keras kelompok otot-otot besar”.

Menurut Bramantha (2018:30) “Olahraga adalah suatu kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik dan gerakan, disertai dengan aturan serta prinsip-prinsip tertentu yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan”.

Sedangkan menurut Pramudani, Kumaidah & Hardian (2018:1756) “Olahraga adalah aktivitas fisik yang terstruktur, 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”.

Dari ketiga teori tersebut kita bisa tarik kesimpulan bahwa olahraga adalah suatu bentuk kegiatan atau aktivitas jasmani dan perjuangan oleh setiap individu atau orang lain, dan juga dengan unsur-unsur alam yang mempunyai tujuan tertentu.

Pengertian latihan menurut Setianawati, Sugihartono & Sugianto (2018:37) “Latihan merupakan aktivitas yang dilakukan secara berulang dan sistematis dalam praktik guna memperoleh tingkat kemahiran yang optimal, dengan tujuan membentuk serta mempertahankan prestasi melalui keteraturan dan pengulangan”.

Sedangkan menurut Amansyah & Basyaruddin (2019:43) “Latihan adalah proses persiapan atlet untuk peningkatan performa atlet yang lebih tinggi”.

Adapun metode-metode latihan power Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015:138-146) adalah sebagai berikut:

Hexagon, berjalan dengan kedua tangan, lompat katak, *side to side : one legged or two legged*, *angle hop : one legged or two legged*, *squat jump*, latihan dengan loncat membusur, *max vertical jump*, *lunging drills*, *skipping drills*, saling menggendong, melompat dengan satu kaki. Latihan *hexagon* merupakan latihan dengan teknologi dengan bentuk latihan yang menyebabkan perubahan pada sistem saraf yang menyebabkan individu akan lebih baik dalam mengontrol koordinasi kelompok ototnya, Lompat katak yaitu melompat seperti katak dengan tumpuan kedua kaki, Posisi tubuh berdiri tegak dengan tangan tidak menyentuh permukaan lantai. Latihan *side to side* adalah gerakan yang menyamping. Latihan *one legged or two legged* adalah latihan menggunakan gerakan satu kaki atau dua kaki. *Squad jump* adalah gerakan melompat dengan kedua kaki, *Skipping* merupakan aktivitas menggunakan tali yang dipegang dengan kedua tangan, kemudian diayunkan melewati kepala dan dilompati dengan kedua kaki secara berulang. Latihan saling menggendong adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan teman, Latihan melompat dengan satu kaki yaitu lompatan dengan satu kaki.

Menurut Robi (2019:12) “Dari metode latihan diatas yang lebih cocok untuk melatih power tungkai dicabang olahraga sepak takraw adalah *Skipping*, karna latihan *Skpping* mencakup semua manfaat latihan dari metode latihan yang sudah dijelaskan, maka dengan itu bentuk latihan untuk meningkatkan power tungkai cabang olahraga sepak takraw Ekstrakurikuler SD Negeri Majalawang adalah *Skipping*.”

Menurut Rahman, Gani, Setiawan (2015:12) “Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang terbentuk dari perpaduan dan pengembangan tiga jenis olahraga, yaitu sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis”. Sedangkan menurut Pratama (2021:02) “Sepak takraw merupakan salah satu olahraga tradisional yang telah dikenal luas di Indonesia”. Teknik dasar permainan sepak takraw menurut Sukmana & Muaharam (2017) “Sepak takraw memiliki teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya Sepak sila, sepak kura, sepak badek, sepak paha, sundul, servis, smash, blocking”.

Namun pada kenyataannya masih banyak atlet Sepak Takraw Ekstrakurikuler SD Negeri Majalawang belum menguasai semua teknik dalam permainan Sepak Takraw, salah satunya di teknik *smash*, materi latihan yang diberikan khususnya untuk meningkatkan *power* tungkai masih kurang, pelatih lebih banyak memberikan latihan teknik. Sehingga *power* tungkai masih harus di tingkatkan kembali untuk memperoleh hasil yang maksimal”

Menurut Sukadiyanto (2016) “*Tujuan latihan skipping adalah* untuk melatih koordinasi seluruh anggota tubuh bagian bawah, khususnya tungkai, karena tungkai merupakan unsur utama yang sangat penting dalam aktivitas olahraga”.

Menurut Harsono (2015) “Permainan lompat tali merupakan aktivitas melompat dengan rintangan berupa tali yang dibuat dari bahan karet yang dirajut hingga membentuk tali panjang”. Berdasarkan

pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa melalui latihan dengan menggunakan *skipping* membantu meningkatkan *vertical jump* kecepatan dan kekuatan kaki, terutama daya ledak unuk menghasilkan loncatan yang tinggi Bentuk-Bentuk Latihan *Skipping* Menurut Gallagher (2019) menjelaskan bahwa bentuk latihan lompat tali *skipping* memiliki enam variasi gerakan, yaitu:

1. Melakukan lompatan sambil mengangkat salah satu lutut secara bergantian.
2. Melompat ke arah depan, belakang, dan samping.
3. Melompat menggunakan kedua kaki dengan bantuan tali.
4. Melompat tali dengan posisi tangan menyilang.
5. Melakukan lompatan dengan ketinggian melewati tali.
6. Melakukan lompatan dengan gerakan menyerupai bentuk bintang.

Sedangkan menurut Faruq (2019) menjelaskan bahwa “Latihan *skipping* dapat dilakukan melalui beberapa variasi, antara lain melompat tali di tempat dengan menggunakan kedua kaki secara bersamaan, serta melompat tali dengan satu kaki yang dilakukan secara bergantian.”

Dalam pelaksanaan penelitian, latihan *skipping* dilakukan dengan gerakan melompat menggunakan satu kaki secara bergantian antara kaki kanan dan kiri, atau sebaliknya, setiap aktivitas dilakukan 10 repetisi dan akan dilakukan peningkatan 4 repetisi dalam setiap pertemuan, setiap pertemuan akan dilakukan sebanyak 4 set, di lakukan dengancara secepat mungkin, untuk setiap set akan dilakukan recovery selama 30 detik, pemberlakuan akan dilakukan selama 4 kali dalam seminggu dengan lama pemberlakuan selama 16 kali tatap muka.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan mengenai pengaruh latihan *skipping* terhadap power tungkai Ekstrakurikuler SD Negeri Majalawang.

METODE

Metode penelitian adalah faktor utama yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian dengan menggunakan suatu metode yang sesuai dengan suatu masalah yang akan dilakukan penelitian. Untuk menguji hipotesis yan diajukan dalam masalah ini, perlu dilakukan diteliti. Mengenai metode, Sugiyono (2019:02) “Metode penelitian merupakan prosedur yang tersusun secara sistematis untuk mengumpulkan data serta menyajikan hasil penelitian”.

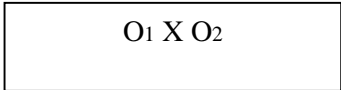
Sementara itu, menurut Arikunto (2013:203), “metode penelitian adalah pendekatan atau cara yang digunakan oleh peneliti dalam proses pengumpulan data penelitian”.

Menurut Sugiyono (2019:112) “Ex-Perimental merupakan desain yang belum eksperimen yang sungguh-sungguh, Hal tersebut terjadi karena masih terdapat variabel luar yang turut memengaruhi terbentuknya variabel dependen. Adapun desain **Pre-Experimental** memiliki beberapa bentuk atau variasi diantaranya:

- a. One-Shot Case Study : terdapat sebuah kelompok dan diberikan perlakuan dan hasilnya langsung di observasi.
- b. One-Group Pretest-Posttest Design : desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.
- c. Intanct -Group Compersion terdapat satu kelompok yang digunakan untuk penelitian, tetapi dibagi dua, yaitu setengah kelompok untuk eksperimen (yang diberi perlakuan) dan setengah untuk kelompok kontrol (yang tidak diberi perlakuan).

Untuk memperjelas tahapan pelaksanaan penelitian, penulis menyusun desain penelitian dengan menggunakan **One-Group Pretest-Posttest Design**. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan bahwa subjek penelitian terlebih dahulu diberikan **pretest** sebelum perlakuan, kemudian **posttest** setelah perlakuan diberikan. Dengan demikian, perubahan yang terjadi dapat diamati secara jelas sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2018). Penelitian ini menggunakan Desain penelitian ini karena menganggap desain ini cocok, karena teknik pengambilan sampel semua anggota populasi dijadikan sampel. Langkah pertama atlit akan diberikan pretest pada langkah pertama akan dilakukan uji coba untuk mengetahui ketinggian lompatan dengan menggunakan *vertical jump*. Yang kedua akan dilakukan treatment yaitu menggunakan *skipping*. Langkah ketiga melakukan posttest ditahap akhir dari proses pemberian perlakuan terhadap atlit dan setelah itu akan mendapatkan hasil.

Berikut desain penelitian



Gambar 1. Desain Penelitian *One Group pretest Postes Desain* (Sugiyono, 2018)

Keterangan:

O1 = tes awal *vertical jump*

O2 = tes akhir *vertical jump*

X = perlakuan (*skipping*)

Desain memudahkan kita dalam melakukan penelitian secara sistematis dan teratur, Oleh karena itu, dalam suatu penelitian diperlukan rancangan untuk mengukur dan mengarahkan alur penelitian yang akan dilaksanakan, sehingga dengan adanya desain penelitian tersebut proses penelitian dapat berjalan secara sistematis, desain yang digunakan dalam penelitian ini *one grup pretest postes desain*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Hasil dan Pembahasan ini menyajikan hasil analisis data disajikan dalam bentuk deskriptif. Untuk keperluan deskripsi tersebut, data diolah menggunakan teknik statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum dan maksimum, rentang (range), rata-rata, median, modus, standar deviasi, serta varians. Hasil pengolahan dan analisis deskriptif pada setiap data penelitian disajikan sebagai berikut.

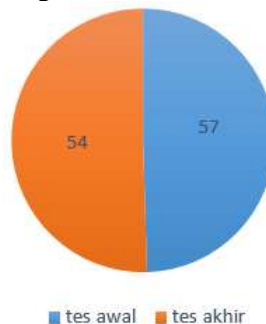
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap daya ledak (power) otot tungkai. pada olahraga sepak takraw Ekstrakurikuler SD Negeri Majalawang.

Nilai Pretest dan Postest

| No | Statistik Deskriptif | Nilai Pretest | Nilai Postest |
|----|----------------------|---------------|---------------|
| 1 | Skor Minimal | 47 | 49 |
| 2 | Skor Maksimal | 54 | 57 |
| 3 | Range | 7 | 8 |
| 4 | Rata-Rata | 50,16 | 53.08 |
| 5 | Median | 50 | 53 |
| 6 | Modus | 47 | 55 |
| 7 | Standar Deviasi | 2.480 | 2.539 |
| 8 | Sum | 602.00 | 637.00 |

Dari tabel penilaian diatas didapatkan skor minimal pretest 47, skor maksimal 54, range 7, nilai rata-rata 50,16, modus 47, standar divisi 2.480, sum 602.00 sedangkan postest mendapatkan nilai minimal 49, skor maksimal 57, range 8, rata-rata 53.08, median 53, modus 55, standar devisi 2.539, sum 637.00. hasil ini didapatkan peneliti pada saat tes akhir dan dibuktikan dengan SPSS.

Presentase Diagram Prettest dan Postest



Dari gambar di atas diperoleh hasil kriteria sangat baik tes awal memiliki hasil yang berbeda, untuk tes awal mendapat nilai akhir maksimal 54, sedangkan tes akhir mencapai nilai maksimal 57 hasil ini didapat dari tes akhir yang dilakukan peneliti dibuktikan dengan SPSS.

Pembahasan

Dari hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji-t untuk sampel berpasangan, dapat diketahui bahwasanya hasil uji-t bisa dilihat bahwasanya t hitung sebesar 11.222 dan t tabel df 11=2.91, sementara nilai signifikan sig.(2tailed)=0.000. sebab t hitung=11.222>t tabel=2.91 dan nilai signifikan sig.(2tailed) =0.000.< 0.05, berarti terdapat pengaruh signifikan, oleh karena itu hipotesis yang berbunyi terdapat suatu peningkatan terhadap hasil loncatan smash sepak takraw ekstrakurikuler SD Negeri Majalawang diterima. dari hasil data pretest mempunyai nilai rata-rata 50,16, dan pada saat posttest nilai rata-rata mencapai 53,48, Besarnya perubahan pada hasil loncatan smash dapat diamati dari selisih nilai rata-rata sebesar 3,48 dengan persentase peningkatan sebesar 3%.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan melalui uji-t pada sampel berpasangan, dapat diketahui bahwa nilai hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar sebesar 11.222 dan t tabel df 11 = 2.91, sedangkan nilai signifikansi sig.(2tailed) = 0.000. karena t hitung = 11.222> t tabel = 2.91 dan nilai signifikansi sig.(2tailed) 0.000 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi terdapat peningkatan terhadap hasil loncatan smash Sepak Takraw Ekstrakurikuler SD Negeri Majalawang diterima. Berdasarkan data pretest diperoleh nilai rata-rata sebesar 50,16, kemudian pada posttest rata-rata meningkat menjadi 53,48. Perubahan hasil loncatan smash tersebut terlihat dari selisih nilai rata-rata sebesar 3,48 dengan persentase peningkatan mencapai 3%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan deskripsi data, pengujian, serta pembahasan penelitian, diperoleh bahwa nilai t hitung sebesar 11,22 lebih besar daripada t tabel 2,91 dan nilai signifikansi sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap hasil power tungkai Sepak Takraw Ekstrakurikuler SD Negeri Majalawang dengan menggunakan berlatih skipping, dengan peningkatan power tungkai sebesar 3%.

REFERENSI

- Aditya, A.N. (2016). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di Smp Negeri 1 Srandakan Bantul*. Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY: tidak diterbitkan
- Amansyah, and Basyaruddin Daulay. "Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga." *Jurnal Prestasi 3.5* (2019): 42-48.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bramantha (2018) *Identifikasi Bakat Olahraga Dengan Menggunakan Metode Sport Search Pada Siswa Putra Kelas V SDN 3 Mangaran Kabupaten Situbondo*.
- Budiawan, D., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh taeko high dan low impact terhadap ketahanan otot dan lemak tubuh ditinjau dari VO2Maks. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 12-23.
- Duryono, Kumbara & Destiawan (2021) *Bentuk Dan Penjian Latihan Power Otot Berbantuan Media Ban Untuk Tendangan Jarak Jauh Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Gelumbang*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, T. (2017). *Pengaruh Latihan Jumping Box Terhadap Hasil Tolakan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Mts Negeri 4 Pandeglang*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Situs Banten: tidak diterbitkan
- <https://images.app.goo.gl/31SkmCCxUq4AYEqU8>
- <https://images.app.goo.gl/4bNiuP9j8WsANX99>
- <https://images.app.goo.gl/Ck461Jsaf8NyG9re8>
- <https://images.app.goo.gl/eewcriXvwcSKxDX47>
- <https://images.app.goo.gl/nchzah8J1SjNiwA86>
- <https://www.google.com/imgres?imgur>
- <https://www.google.com/imgres?imgurl>
- Inriyani, Sudarmiati, dan Wahjoedi. (2017). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Ips Melalui Motivasi Belajar. *Journal Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, (2),955-962.

- Lestari, Y.R. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Journal Untirta Civic Education*, (1), 136-152.
- Mylsidayu, A. dan Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan.dan Cholil, H. (2017). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Upi Bandung.
- Pramudani, Kumaidah & Hardian (2018) *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap PowerVertical Jump Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponogoro*
- Rahman, Gani & Setiawan (2021) *Model Pembelajaran Sepak Takraw Berbasis Permainan Untuk Siswa SMPN 232 Jakrta Timur*
- Rahmawati S, Budiayati, dan Indriyawati N. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Cardiovasculer Endurance Pada Anak Usia Sekolah 10-12 Tahun di Sdn Plumbon 2 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. *Journal Riset Kesehatan*, (2),112-188.
- Setianawati, Sugihartono & Sugianto (2018) *Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket*
- Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani Olahraga. *Journal Ilmiah Penjas*, (1),74-84.
- Subroto. T. dan Yudiana, Y. (2020)*Permainan Bola Voli*. Bandung: UPI Bandung.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmana & Muharram (2017) *Metodik Dan Teknik Pembelajaran Sepak Takraw*
- Utama, M. B. R., & Subekti, M. (2020). *Pelatihan Lari Kepiting dan Lari Melewari 10 Rintangan Tinggi 30 cm dengan Jarak 10 Meter Meningkatkan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMKN 1 Kuta Selatan. In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS) (Vol. 3, No. 1, pp. 494-498).*