

Peran Latihan Skipping dan Efektivitasnya pada Kemampuan Jump Bola Voli

The Role of Skipping Exercises and Their Effectiveness on Volleyball's Jump Ability

Hendriyani¹, Hengki Kumbara², Perabu Nita³.

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani/FKIP, Universitas PGRI Palembang, Palembang, Sumatera Selatan, 30123, Indonesia

*email: hengkikumbara@univpgri-palembang.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas latihan skipping terhadap kemampuan jump smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Suak Tapeh. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan perlakuan yang dipilih adalah one group pretest-posttest desain. Prosedur penelitian dimulai saat melakukan tes awal dan memberikan treatment berupa latihan skipping dalam 16 kali pertemuan dan diakhiri dengan tes akhir. Populasi penelitian berjumlah 28 anggota ekstrakurikuler sedangkan sampel penelitian diambil dari seluruh total populasi. Analisis data menggunakan analisis paired sampel t test. Hasil penelitian menerangkan terjadi peningkatan rata-rata kemampuan pemain bola voli sebesar 2.52 Cm. Sementara hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa angka thitung 4,276 > ttabel 1,703. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa peranan latihan skipping efektif meningkatkan kemampuan jump permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Suak Tapeh.

Kata kunci: Skipping, Jump, Bolavoli.

Abstract

The purpose of this study is to determine the effectiveness of skipping exercises on jump smash skills in extracurricular volleyball students of SMK Negeri 1 Suak Tapeh. This study uses an experimental method with the selected treatment design being one group pretest-posttest design. The research procedure began when conducting the initial test and providing treatment in the form of skipping exercises in 16 meetings and ended with the final test. The research population amounted to 28 extracurricular members while the research sample was taken from the entire population. Data analysis was conducted using paired sample analysis t test. The results of the study explained that there was an increase in the average ability of volleyball players by 2.52 Cm. Meanwhile, the results of the effectiveness test showed that the number of tcal 4,276 > ttable 1,703. Thus, the researcher concluded that the role of skipping exercises effectively improves the jumping ability of extracurricular students' soccer games at SMK Negeri 1 Suak Tapeh.

Keywords: Skipping, Jump, Bolavoli.

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan permainan populer dikalangan Masyarakat, (Kumbara et al., 2020), (Adila et al., 2025). Prinsip utama permainan beregu adalah kolaborasi antar pemain, (Hidayat et al., 2023). Jumlah masing-masing regu adalah sebanyak enam orang pemain, (Asromo et al., 2024). Bola voli merupakan olahraga tim dimainkan putra dan putri, (Laksana et al., 2023). Cara kerja permainan bola voli adalah menjatuhkan bola ke daerah lawan melewati net, (Sudhen et al., 2023). Pendapat di atas kemudian menghasilkan kesimpulan bahwa olahraga bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri dari enam orang untuk masing-masing regu dengan cara menjatuhkan bola ke daerah lawan melalui atas net.

Empat dasar yang harus dimiliki pemain bola voli adalah fisik, teknik, taktik dan mental, (Riki et al., 2024). Jika ingin berprestasi teknik dasar adalah modal utama setiap pemain, (Nor et al., 2024). Beberapa teknik yang penting harus dikuasai pemain adalah (a) Receiving, (b) Passing, (c) Attacking, (d) Blocking, (e) Back Row Defense, (f) Serving, (Rahmat et al., 2021) . Lebih sederhana bahwa teknik utama bola voli adalah *servis*, *passing*, *smash* dan *block*, (Rivan et al., 2023). Dari ke empat teknik di atas, teknik yang berpeluang besar menghasilkan poin adalah teknik smash. (Karim, 2024) berpendapat smash merupakan serangan yang penting untuk menghasilkan point.

Melakukan smash tidak serta merta memukul bola dengan keras. Smash harus diawali dengan lompatan yang baik. (Zauharudin et al., 2023), tinggi lompatan sangat berdampak pada kualitas smash. (Aguss et al., 2021) lompatan yang baik bertujuan menghasilkan jangkauan yang baik. Penelitian (Widodo & Kurniawan, 2024), (Azizah & Soleha, 2024), (Setiawan et al., 2025). Beberapa penelitian di atas kemudian mengungkap bahwa antara lompatan dan kemampuan smash memiliki hubungan yang sangat kuat. Oleh karena itu pelatih bola voli jika ingin pemainnya mendapatkan kemampuan smash yang maksimal, maka setiap pemain harus dilatih kemampuan lompatnya.

Peneliti meyakini buruknya kualitas smash pada kelompok ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Suak Tapeh adalah karena faktor lompatan yang kurang baik. Dari tiga hari peneliti melakukan percobaan terhadap kemampuan smash pada semua anggota pemain, hanya dua orang pemain yang mampu melakukan smash dengan baik. Untuk memperkuat dugaan peneliti, kemudian diukur kemampuan jump pemain melalui vertical jump. Hasilnya ditemukan 92,8% pemain memiliki kemampuan lompatan yang rendah. Atas dasar inilah peneliti berupaya memberikan menu latihan skipping untuk membantu mengatasi permasalahan jump pada anggota ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Suak Tapeh. Penelitian-penelitian terdahulu, misalnya (Pambudi, 2020), penelitian ini menunjukkan siswa yang dilatih skipping mengalami keberhasilan pada kemampuan lompatan. (Kusuma et al., 2019), penelitian ini mengungkap latihan skipping selama 6 minggu mampu meningkatkan kemampuan jump. (Suryanto et al., 2025) lebih spesifik bahwa kemampuan smash dapat dilatih dengan latihan skipping akibat dari pengaruh daya ledak otot tungkai.

METODE

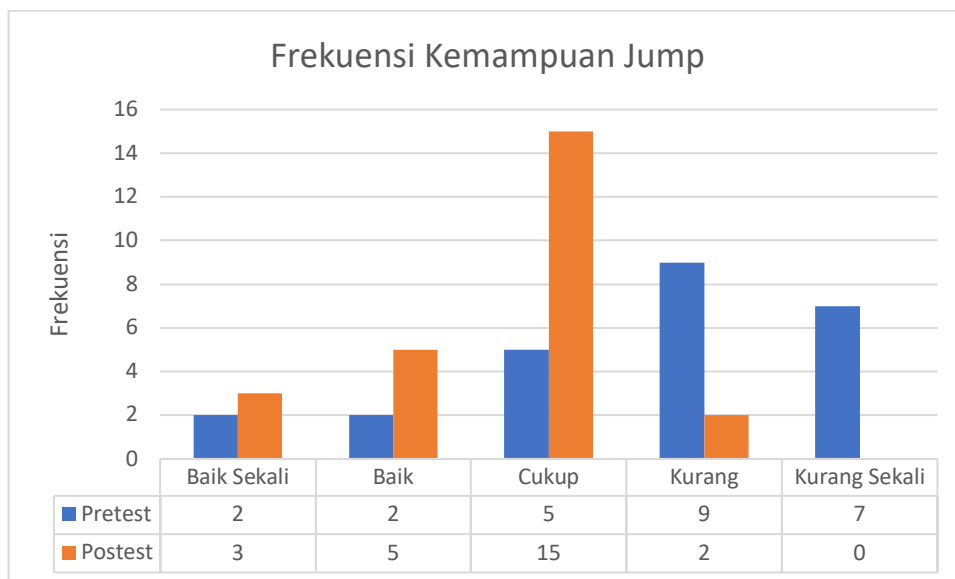
Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli SMK Negeri 1 Suak Tapeh Kabupaten Banyuasin. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan perlakuan one group pretest-posttest desain. Pada rancangan ini peneliti fokus pada satu kelompok latihan yang diawali dengan pengumpulan data awal, dilanjutkan dengan memberikan latihan dan diakhiri dengan pengumpulan data akhir. Populasi penelitian berjumlah 28 orang siswa ekstrakurikuler bola voli sedangkan sampel diambil dengan teknik total populasi. Prosedur penelitian diawali dengan mengumpulkan data awal menggunakan tes vertical jump untuk mengukur kemampuan lompatan pada sejumlah 28 orang sampel. Selanjutnya peneliti memberikan treatment pada sejumlah 28 orang siswa berupa latihan skipping selama 16 kali pertemuan melalui program latihan dengan set dan refetisi meningkat. Setelah 16 kali pertemuan selesai peneliti mengakhiri penelitian dengan

mengumpumpulkan data akhir (postest) melalui pengukuran kemampuan jump menggunakan tes vertical jump. Dari data pretest dan postest yang terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan analisis data menggunakan analisis uji paired sample t test pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL

Deskripsi Data Kemampuan Jump Pretest dan Postest

Grafik di bawah ini menunjukkan frekuensi kemampuan siswa dalam melakukan lompatan antara pretest dan postest:

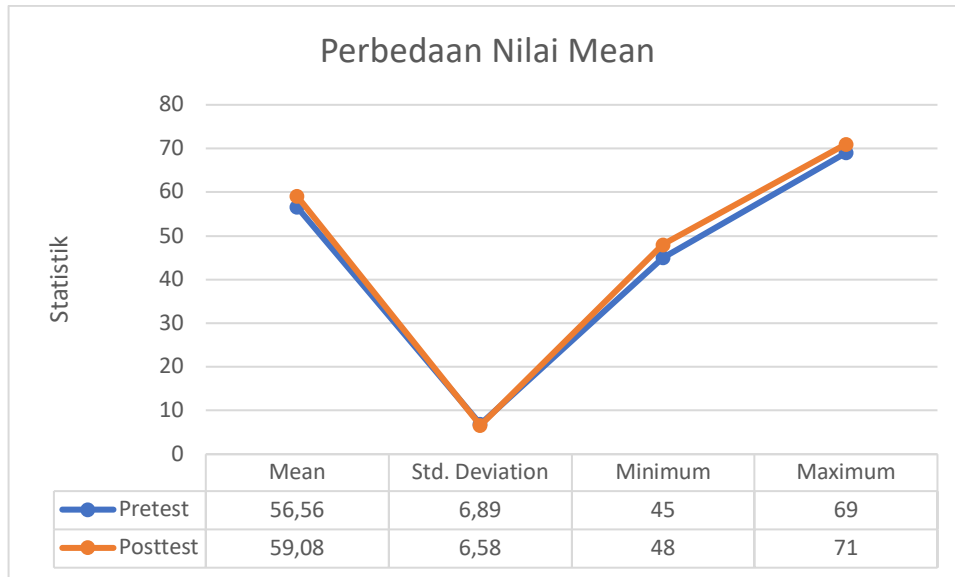


Gambar 1. Frekuensi Kemampuan Jump Siswa

Berdasarkan grafik di atas diterangkan saat tes awal (pretest) ditemukan bahwa siswa dengan kemampuan jump baik sekali sebanyak 2 orang, kemampuan baik 2 orang, cukup 5 orang, kurang 9 orang dan kurang sekali 7 orang. Sedangkan saat postest mengalami perubahan baik sekali meningkat menjadi 3 orang, baik 5 orang dan cukup 15 orang. Sedangkan kemampuan kurang menurun menjadi 2 dan tidak ada siswa dengan kemampuan kurang sekali.

Perbedaan Nilai Mean

Selanjutnya peneliti mengukur perbedaan nilai rata-rata kemampuan, nilai minimal dan maksimal dalam kelompok. Data perbedaan tersebut dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 2. Perbedaan Nilai Mean Pretest-Posttest

Berdasarkan grafik di atas, diterangkan bahwa terjadi perubahan sebesar 2.52 Cm karena rata-rata kemampuan sebelum perlakuan adalah 56,56 meningkat menjadi 29,08 setelah perlakuan. Nilai paling kecil saat pretest adalah 45 Cm sebelum perlakuan meningkat menjadi 48 Cm setelah perlakuan dan paling besar adalah 69 Cm sebelum perlakuan dan meningkat menjadi 71 Cm setelah perlakuan.

Uji Normalitas Data

Tabel 1. Uji Normalitas Data

Variabel		Shapiro-Wilk			Sig. 5%	Keterangan
		Statistic	df	Sig.		
Kemampuan Jump dengan latihan skipping	Pretest	0.962	25	0.447	0,05	Normal
	Posttest	0.96	25	0.424	0,05	Normal

Berdasarkan data uji normalitas di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi 0,447 dan 0,424 berada lebih besar kedudukannya dengan 0,05 dengan demikian data dinyatakan berdistribusi normal.

Uji Paired Sample t Test

Paired Samples Test									
Kelompok	Rata-rata	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pretest	56.56								
Posttest	59.08	-2.52	0.963	0.193	-2.917	-2.123	4.276	27	0

Hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa angka thitung $4,276 > t_{tabel}$ 1,703. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa peranan latihan skipping efektif meningkatkan kemampuan jump permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Suak Tapeh.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas latihan skipping terhadap kemampuan jump siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Suak Tapeh. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan perlakuan one group pretest-posttest desain. Pada rancangan ini peneliti fokus pada satu kelompok latihan yang diawali dengan pengumpulan data awal, dilanjutkan dengan memberikan latihan dan diakhiri dengan pengumpulan data akhir. Populasi penelitian berjumlah 28 orang siswa ekstrakurikuler bola voli sedangkan sampel diambil dengan teknik total populasi. Prosedur penelitian diawali dengan mengumpulkan data awal menggunakan tes vertical jump untuk mengukur kemampuan lompatan pada sejumlah 28 orang sampel. Selanjutnya peneliti memberikan treatment pada sejumlah 28 orang siswa berupa latihan skipping selama 16 kali pertemuan melalui program latihan dengan set dan refetisi meningkat. Setelah 16 kali pertemuan selesai peneliti mengakhiri penelitian dengan mengumpulkan data akhir (posttest) melalui pengukuran kemampuan jump menggunakan tes vertical jump.

Pengumpulan data awal (pretest) menggunakan tes vertical jump menunjukkan fakta bahwa kemampuan siswa dalam melakukan lompatan lebih banyak dengan kategori kurang dan kurang sekali dimana kedua kategori tersebut mendominasi yaitu 9 dengan kemampuan kurang dan 7 dengan kemampuan kurang sekali, sementara baik sekali dan baik berbagi rata yaitu 2 orang. Sedangkan sisanya 5 orang siswa memiliki kemampuan cukup. Jika di analisis berdasarkan rata-rata nilai pada sebelum diberikan perlakuan maka nilai rata-rata kemampuan ini adalah 56.56. Data ini kemudian menunjukkan bukti bahwa latihan skipping harus diterapkan untuk mengatasi permasalahan lompata siswa.

Selanjutnya peneliti memberikan menu latihan skipping selama 16 kali pertemuan. Dari hasil 16 kali pertemuan tersebut jika ditinjau dari data akhir data mengalami perubahan cukup kuat mengingat saat posttest mengalami perubahan baik sekali meningkat menjadi 3 orang, baik 5 orang dan cukup 15 orang. Sedangkan kemampuan kurang menurun menjadi 2 dan tidak ada siswa dengan kemampuan kurang sekali. Sementara rata-rata nilai kelompok saat posttest adalah 59,08 Cm. Jika ditinjau dari analisis kemampuan rata-rata sebelum perlakuan adalah dengan nilai 56.56 Cm sedangkan nilai sesudah perlakuan adalah 26.08 Cm, maka terjadi perbedaan nilai sebesar 2,52 Cm dengan demikian kemampuan jump siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan. Secara statistic peningkatan tersebut teruji melalui uji beda dimana pengaruh perbedaanya adalah signifikan.

Latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan memberikan Gambaran bahwa program latihan skipping yang dijalankan peneliti adalah program latihan yang mampu meningkatkan kemampuan jump pada siswa ekstrakurikuler. Program latihan ini memiliki keunggulan dimana volume latihan yang disiapkan mampu memperbaiki kualitas otot melalui terbentuknya power otot tungkai yang meningkat. Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa antara daya ledak dan lompatan memiliki pengaruh yang kuat. Melakukan smash tidak serta merta memukul bola dengan keras. Smash harus diawali dengan lompatan yang baik. (Zauharudin et al., 2023), tinggi lompatan sangat berdampak pada kualitas smash. (Aguss et al., 2021) lompatan yang baik bertujuan menghasilkan jangkauan yang baik. Penelitian (Widodo & Kurniawan, 2024), (Azizah & Soleha, 2024), (Setiawan et al., 2025). Beberapa penelitian di atas kemudian mengungkap bahwa antara lompatan dan kemampuan smash memiliki hubungan yang sangat kuat. Oleh karena itu pelatih bola voli jika ingin pemainnya mendapatkan kemampuan smash yang maksimal, maka setiap pemain harus dilatih kemampuan lompatnya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menerangkan terjadi peningkatan rata-rata kemampuan pemain bola voli sebesar 2.52 Cm. Sementara hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa angka thitung $4,276 > t_{tabel} 1,703$. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa peranan latihan skipping efektif meningkatkan kemampuan jump permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Suak Tapeh.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Penulis mengucapkan terimah kasih pada semua orang yang membantu terselenggaranya penelitian. Mulai dari teman sejawat, para pembimbing, kaprodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Palembang, hingga sekolah dan siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Suak Tapeh.

REFERENSI

- Adila, L. S., Handayani, W., Gunawan, J., & Kumbara, H. (2025). Top Passing Training Model: A Study on The Development of Volleyball Game Training Variations. *Jolma: Student Sport Journal*, 1479, 79–88. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Jolma>
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas Vertical Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.38631>
- Asromo, B., Ayu, S., Putri, R., & Kumbara, H. (2024). Pengukuran Resiliensi Latihan Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Muhammadiyah Makarti Jaya Tahun Ajaran 2023/2024. *Filosofi*, 1(4), 243–257. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/filosofi.v1i4.420>
- Azizah, A. R., & Soleha, S. N. (2024). Hubungan Tinggi Lompatan dan Kekuatan Lengan terhadap Akurasi Smash Bola Voli. *Journal on Education*, 06(02), 11297–11308. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4925>
- Hidayat, I., Junaidi, I. A., & Kumbara, H. (2023). Efektifitas Hasil Belajar Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Metode Example Non-Example. *Journal on Education*, 5(3), 7146–7155. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1504>
- Karim, A. (2024). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa FIKK UNM. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(2), 513–520. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP>
- Kumbara, H., Pratama, P., Riyoko, E., Suganda, A. M., & Suryadi, D.

- (2020). Modifikasi Variasi Latihan Smash: Studi Pengembangan Latihan Permainan Bolavoli. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo328019> MODIFIKASI
- Kusuma, W. A., Syafaruddin, & Destriana. (2019). Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Keterampilan Open Smash pada Permainan Bolavoli. *Altius*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8127>
- Laksana, B. A., Kumbara, H., & Sukardi. (2023). Pengembangan Model Latihan Passing Atas Dengan Media Target Untuk Pemain Club Tirta Randik Musi Banyuasin. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3, 337–349. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Nor, M. F., Mashud, & Perdinanto. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pasing Atas Siswa Ektrakurikuler Tindak Lanjut Pembinaan Prestasi Siswa SMPN 3 Banjarbaru. *Jumper*, 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v5i1.2558>
- Pambudi, S. (2020). Teknik Skipping Untuk Meningkatkan Loncatan Smash dalam Permainan Bulu Tangkis. *Buana Pendidikan: Jurnal FKIP Unipa Surabaya*, Februari(29).
- Rahmat, A., Hoedaya, D., & Rohendi, A. (2021). Hubungan Penguasaan Teknik Dasar, Kekuatan Otot Lengan dan Self Confidence Dengan Keterampilan Service Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(April), 99–109.
- Riki, M., Hermanzoni, Syahara, S., & Setiawan, Y. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jolma: Student Sport Journal*, IV(I), 14–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.31851/jolma.v4i1.16600>
- Rivan, M., Afrizal, Witarsyah, & Setiawan, Y. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tdan Kelenturan Otot Pinggang Terhadap Ketepatan Smash Open. *JOLMA*, III(II), 53–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.31851/jolma.v3i2.11471>
- Setiawan, I., Rusdiana, A., Umaran, U., & Haryono, T. (2025). Hubungan Antara Kekuatan Maksimal dengan Tingginya Lompatan dan Ketepatan Smash Bola Voli. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), 253–259. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/jsp.v8i1.1052>
- Sudhen, M. L. S., Kumbara, H., & Disurya, R. (2023). Efektivitas Rational Emotive Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Bertanding pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Belitang II. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 151–156. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.330>
- Suryanto, G., Putra, Y. A., & Syahara, S. (2025). Pengaruh Latihan Skipping terhadap Teknik Smash Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli The Effect of Skipping Exercises on Smash Techniques of Volleyball Extracurricular Students. *Galdiator*, 5(9), 1768–1780. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/gldtdor2217011>

- Widodo, P., & Kurniawan, D. D. (2024). Hubungan Tinggi Lompatan terhadap Ketepatan Smash Pemain Bola Voli Usia 16 Tahun. *Journal on Education*, 06(02), 14673–14680. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.5336>
- Zauharudin, L., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2023). *Metode Latihan Lompat Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Smash Bola Voli*. 9(4), 1668–1672. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5693>