

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK SKIPPING* DAN *BOX JUMP*  
TERHADAP KEMAMPUAN *TRICK* DASAR (*OLLIE*) DALAM  
OLAHRAGA *SKATEBOARD* PADA PEMULA  
DI KOMUNITAS LAMPUNG  
*SKATEBOARD DIVISION***

**(Skripsi)**

**Oleh**

**RAKHA ANAS MAULANA  
2113051044**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK SKIPPING* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *TRICK* DASAR (*OLLIE*) DALAM OLAHRAGA *SKATEBOARD* PADA PEMULA DI KOMUNITAS LAMPUNG *SKATEBOARD DIVISION*

Oleh

**RAKHA ANAS MAULANA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besara pengaruh dua metode latihan *plyometrik*, yaitu *skipping* dan *box jump*, terhadap kemampuan *trick* dasar *ollie* pada pemula *skateboard* di Komunitas Lampung *Skateboard Division*. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan dua kelompok berjumlah 10 *skater* perlakuan tanpa kelompok kontrol. Masing-masing kelompok diberikan program latihan selama periode penelitian, kemudian dilakukan pengukuran kemampuan *ollie* melalui *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil penelitian uji hipotesis 1) latihan *skipping* terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *ollie* pada pemula ( $t_{hitung} = 5,332 > t_{tabel} = 2,776$ ). Pada hipotesis kedua, latihan *box jump* juga menunjukkan pengaruh latihan yang signifikan terhadap peningkatan *trick* dasar *ollie* ( $t_{hitung} = 3,705 > t_{tabel} = 2,776$ ). Selanjutnya, pengujian hipotesis ketiga melalui independent t-test pada nilai *post-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara latihan *skipping* dan *box jump* ( $t_{hitung} = 0,072 < t_{tabel} = 2,306$ ). Hasil tersebut menegaskan bahwa kedua metode latihan *plyometrik* sama-sama efektif dalam meningkatkan kemampuan *ollie* pada pemula *skateboard*. Dengan demikian, latihan *plyometrik* dapat dijadikan alternatif metode latihan yang efektif untuk mengembangkan teknik dasar *skateboard*, khususnya *trick ollie*.

**Kata kunci:** *plyometrik, skipping, box jump, ollie, skateboard*

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING USING SKIPPING AND BOX JUMP ON BASIC TRICK ABILITY (OLLIE) IN SKATEBOARDING BEGINNERS AT THE LAMPUNG SKATEBOARD DIVISION COMMUNITY**

**By**

**RAKHA ANAS MAULANA**

*This study aims to examine the effects of two plyometric training methods, namely skipping and box jump, on the basic ollie trick ability of beginner skateboarders in the Lampung Skateboard Division Community. The research employed an experimental method with two treatment groups and no control group. Each group followed a training program throughout the study period, and the ollie ability was measured through a pre-test and post-test. Based on the first hypothesis test, skipping training was proven to have a significant effect on improving the ollie ability of beginners ( $t_{count} = 5.332 > t_{table} = 2.776$ ). For the second hypothesis, box jump training also showed a significant effect on ollie ability ( $t_{count} = 3.705 > t_{table} = 2.776$ ). Furthermore, the third hypothesis test using an independent t-test on post-test scores indicated no significant difference between the skipping and box jump training groups ( $t_{count} = 0.072 < t_{table} = 2.306$ ). These results confirm that both plyometric training methods are equally effective in improving the ollie ability of beginner skateboarders. Therefore, plyometric training can serve as an effective training method to develop basic skateboarding techniques, particularly the ollie trick.*

**Keywords:** *plyometric, skipping, box jump, ollie, skateboard.*

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK SKIPPING* DAN *BOX JUMP*  
TERHADAP KEMAMPUAN *TRICK* DASAR (*OLLIE*) DALAM  
OLAHRAGA *SKATEBOARD* PADA PEMULA  
DI KOMUNITAS LAMPUNG  
*SKATEBOARD DIVISION***

Oleh

**RAKHA ANAS MAULANA**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
**SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK SKIPPING* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *TRICK* DASAR (*OLLIE*) DALAM OLAHRAGA *SKATEBOARD* PADA PEMULA DI KOMUNITAS *LAMPUNG SKATEBOARD DIVISION***

Nama Mahasiswa : Rakha Anas Maulana

Nomor Pokok Mahasiswa : 2113051044

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd.  
NIP 19880129 201903 1 009

Suwarli, S.Pd., M.Or.  
NIP 19891212 202421 1 041

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.  
NIP 19741220 200912 1 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

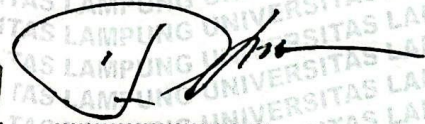
**Ketua : Joan Siswoyo, M.Pd.**



**Sekretaris : Suwarli, S.Pd, M.Or.**



**Penguji Utama : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**

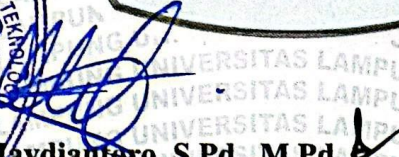


**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.**

**NIP-19870504 201404 1 001**



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 09 Maret 2026**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rakha Anas Maulana  
NPM : 2113051044  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung

Bandar Lampung, 09 Maret 2026

Yang membuat pernyataan



**Rakha Anas Maulana**  
NPM 2113051044

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Rakha Anas Maulana lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 28 Januari 2003, merupakan anak empat dari lima bersaudara, dari pasangan Bapak Ir. Safroni dengan Ibu Rostina Penulis mengawali pendidikan formal di TK Kemala Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung pada tahun 2008 hingga tahun 2009. Penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri

1 Sukarame

Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung pada tahun 2009 hingga tahun 2015. Kemudian penulis menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 21 Bandar Lampung selesai pada tahun 2019. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 12 Bandar Lampung pada tahun 2018 hingga tahun 2021. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada tahun 2021.

## **MOTTO**

*“Pusing adalah bagian dari manusia yang hidup dan mau bekerja, hanya orang mati lah yang tidak akan merasakan pusing” (Rakha)*

# **PERSEMBAHAN**

## *Bismillaahirrahmaanirrahiim*

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukkan setiap jalan yang aku lewati. Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga kupersembahkan karya ini untuk:

### **Ayahanda Ir. Safroni dan Ibunda Rostina**

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tiada terhingga atas semua kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga dan tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.

### **Untuk Kakak dan Adik ku serta Keluarga Besar Tercinta**

Yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan keceriaan baru ditengah perjuangan untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Sahabat-sahabatku yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurya memiliki kalian dalam hidupku.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat

Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2021

Dan

**Almamater tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Sekolah Menengah Atas di Perkotaan dan Pedesaan Provinsi Lampung". Tak lupa shalawat teriring salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumul Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani dan

sekaligus sebagai Penguji telah memberikan saran, kritik, motivasi, dan semangat kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Suwarli, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing II atas jasanya dalam memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau- beliau berikan kepada saya.
8. Ketua Komisi Indonesia Skateboard Lampung dan Para Skateboarder/Skate di Komisi Indonesia Skateboard Lampung yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.
9. Skateboarder/Skate Pemula di Komisi Indonesia Skateboard Lampung yang telah membantu dengan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Kakak dan Adikku yang telah selalu memberikan dukungan. Terima kasih atas doa, semangat, dan bantuan yang kalian berikan disetiap tahapan dalam menyusun skripsi ini.
11. Sahabatku Yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit, tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurya memiliki kalian dalam hidupku.
12. Tim Kebugaran Jasmani (12 Naga) yang telah membantu langsung turun ke lapangan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih atas dukungan dan bantuan yang kalian berikan dalam menyusun skripsi ini.
13. Sahabat-sahabatku Kosan El Classico, yang tidak bisa disebutkan satu-satu. Terima kasih atas doa dan dukungannya selama penyusunan skripsi ini sampai selesai.

semangat, dan keceriaan yang kalian hadirkan sebagai penghapus lelah disetiap tahapan dalam menyusun karya ini.

14. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2021 khususnya kelas B. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang telah diberikan selama ini.
15. Umumnya untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga tak ada lagi duka nestapa di dada, tapi suka dan bahagia juga tawa dan canda selalu tercurahkan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Bandar Lampung, 09 Maret 2026  
Penulis



**Rakha Anas M**  
NPM 2113051044

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>v</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.8 Penjelasan Judul .....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
1.1 Pendidikan Olahraga .....	8
1.2 Hakikat Olahraga .....	10
1.3 Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi.....	11
1.4 Belajar Gerak .....	14
1.5 Belajar Gerak Dalam Latihan Olahraga .....	16
1.6 Pengertian Keterampilan Gerak .....	17
1.7 Klasifikasi keterampilan gerak.....	18
1.8 Unsur Kemampuan yang membentuk keterampilan gerak .....	20
1.9 Sarana Prasarana <i>Skateboard</i> .....	22
1.10 Permainan <i>Skateboard</i> .....	24
1.11 Komponen Biomotor <i>Skateboard</i> .....	25
1.12 Teknik Dasar <i>Skateboard</i> .....	25
1.13 Daya Ledak Otot Tungkai dan Manfaat Dalam Permainan <i>Skateboard</i> .....	28
1.14 Otot Tungkai .....	30
1.15 Hakikat Latihan .....	33
1.16 Tujuan Latihan .....	34
1.17 Prinsip-Prinsip Latihan.....	35
1.18 Model Latihan <i>Skipping</i> Dan <i>Box jump</i> .....	36
1.18.1 Model latihan <i>skipping</i> .....	37
.....	40
1.19 Penelitian Yang Relevan .....	43
1.20 Kerangka Berfikir.....	44
1.21 Hipotesis .....	45

<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
3.1 Metode Penelitian.....	47
3.2 Populasi dan Sampel .....	47
3.2.1 Populasi.....	47
3.2.2 Sampel.....	48
3.3 Variabel Penelitian .....	49
3.4 Data Penelitian .....	49
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	50
3.6 Desain Penelitian.....	51
3.7 Instrumen Penelitian.....	52
3.8 Variabel Penelitian .....	54
3.8.1 Variabel Independen .....	55
3.8.2 Variabel Dependen.....	55
3.9 Program Latihan.....	55
3.10 Prosedur Penelitian.....	56
3.11 Teknik Pengumpulan Data .....	57
3.12 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	57
3.12.1 Uji Validitas .....	57
3.12.2 Uji Reliabilitas .....	58
3.13 Teknik Analisis Data.....	59
3.13.1 Uji Prasyarat.....	59
3.13.2 Uji Hipotesis .....	61
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>63</b>
1.1 Hasil Penelitian .....	63
1.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	63
1.1.2 Uji Persyaratan Analisis.....	69
1.1.3 Hasil Uji Hipotesis .....	70
1.2 Pembahasan.....	72
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
5.1 Kesimpulan .....	75
5.2 Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen 1 ( <i>Skipping</i> ).....	64
2. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Trick</i> Dasar <i>Ollie</i> Kelompok Eksperimen 1.....	65
3. Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen 2 ( <i>Box jump</i> ).....	66
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Trick</i> Dasar <i>Ollie</i> Kelompok Eksperimen 2.....	68
5. Uji Normalitas .....	69
6. Uji Homogenitas.....	70
7. Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen 1 dan 2.....	71
8. Uji Perbandingan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan 2.....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Konsep Olahraga .....	11
2. Konsep Pembinaan .....	13
3. <i>Skateboard</i> .....	22
4. <i>Skate park</i> .....	24
5. <i>Street park</i> .....	24
6. <i>Step Snap Ollie</i> .....	26
7. <i>Step Pop Ollie</i> .....	27
8. <i>Step Slide Ollie</i> .....	27
9. <i>Step Truck Ollie</i> .....	27
10. <i>Step Land Ollie</i> .....	28
11. Tulang pada bagian tungkai.....	31
12. Otot di bagian tungkai .....	31
13. <i>Skipping</i> Dua Kaki Bersamaan.....	37
14. <i>Skipping</i> Satu Lutut Diangkat .....	38
15. <i>Skipping</i> Satu Saki Bergantian .....	38
16. <i>Skipping</i> Satu Kaki Bergantian Sambil Berjalan.....	39
17. <i>Skipping Double</i> Rotasi.....	40
18. Model Latihan <i>Box jump</i> .....	40
19. <i>Box jump</i> Sikap Samping .....	41
20. <i>Box jump</i> Sikap Membelakangi.....	41
21. <i>Box jump</i> Sikap Awal Lompat Kanan Kiri .....	42
22. <i>Box Jump Double box</i> .....	42
23. Desain Penelitian .....	51
24. Ordinal Pairing .....	52
25. <i>Trick</i> Dasar <i>Ollie</i> .....	54
26. Diagram Batang Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 1 .....	65
27. Diagram Batang Hasil Kemampuan <i>Trick</i> Dasar <i>Ollie</i> Pada Kelompok Eksperimen 1 .....	66
28. Diagram Batang Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen 2 .....	67
29. Diagram Batang Hasil Kemampuan <i>Trick</i> Dasar <i>Ollie</i> Pada Kelompok Eksperimen 2.....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	80
2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	81
3. Program Latihan <i>Skipping</i> .....	82
4. Program Latihan <i>Box jump</i> .....	106
5. Uji Validitas Instrumen.....	134
6. Uji Reliabilitas.....	135
7. Ranking Hasil <i>Pre-test</i> dan Ordinal Pairing.....	136
8. Hasil <i>Pre-test</i> Kemampuan <i>Trick</i> Dasar ( <i>Ollie</i> ) <i>Skateboard</i> .....	137
9. Hasil <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Trick</i> Dasar ( <i>Ollie</i> ) <i>Skateboard</i> .....	138
10. Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen 1.....	139
11. Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen 2.....	140
12. Uji Normalitas <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 1 .....	141
13. Uji Normalitas <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 2.....	142
14. Tabel Liliefors Normalitas.....	143
15. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen 1.....	144
16. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen 2.....	145
17. Uji Pengaruh Latihan Kelompok Eksperimen 1 Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Trick</i> Dasar ( <i>Ollie</i> ) <i>Skateboard</i> .....	146
18. Uji Pengaruh Latihan Kelompok Eksperimen 2 Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>Trick</i> Dasar ( <i>Ollie</i> ) <i>Skateboard</i> .....	147
19. Uji Perbandingan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	148
20. Tabel Uji T Statistika .....	149
21. Dokumentasi <i>Pre-test</i> .....	150
22. Dokumentasi <i>Post-test</i> .....	151
23. Dokumentasi Treatment <i>Skipping</i> .....	152
24. Dokumentasi Treatment <i>Box jump</i> .....	153

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Skateboard* adalah salah satu olahraga *extreme* yang sedang berkembang di Indonesia. Dalam olahraga *skateboard* keahlian yang dipertandingkan adalah melakukan trik. Banyak trik yang bisa digunakan dalam olahraga *skateboard*, dan trik dasar yang sering di pelajari pemain *skateboard beginner* adalah trik *Ollie*, karena trik ini adalah trik dasar untuk menuju trik lain nya, banyak trik bergantung pada trik dasar ini. Trik *Ollie* memiliki komponen utama kekuatan *power* otot tungkai dan koordinasi kaki. Latihan meningkatkan *power* pada otot tungkai sangat penting pada trik *ollie* dan untuk meningkatkan *power* tungkai, latihan yang dilakukan juga harus bersifat kuat dan cepat. Salah satu latihan yang tepat untuk mencapai *power* yang diinginkan adalah latihan *plyometric* dengan metode latihan *box jump* dan *skipping rope*. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh metode latihan *box jump* dan *skipping rope* terhadap peningkatan tinggi trik *ollie* dalam olahraga *skateboard* bagi pemain *beginner*.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh. Olahraga juga dapat diartikan sebagai aktivitas yang melibatkan fisik dan keterampilan untuk hiburan sedangkan Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mencapai prestasi tertentu. Olahraga prestasi dilakukan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan

LSD ( Lampung *Skateboard Division* ) merupakan komunitas *skateboard* pertama yang terbentuk di kota bandar lampung, LSD di bentuk pada tahun 2009, Kegiatan yang di lakukan LSD yaitu berlatih *skateboard* hampir di

setiap harinya, yang bertempat di Lampung Skate plaza PKOR, awal mula LSD di bentuk di pelataran GSG UNILA , dan sampai sekarang LSD memiliki jumlah anggota ratusan namun sekarang komunitas *skateboard* memiliki komunitas dan tempat latihan masing-masing dan tersebar di berbagai daerah Lampung namun masih dalam pantauan LSD.

Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat singkatnya (Sajoto, 1995:17).Tungkai sebagai salah satu anggota gerak bagian bawah tubuh yang memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Tungkai melibatkan tulang-tulang pembentuk otot tungkai baik atas maupun bawah. Tulang-tulang pembentuk otot meliputi, tulang-tulang kaki, tulang-tulang tibia dan fibula, serta tulang femur (Reven, 1981: 14). Pada kesempatan ini penulis akan meneliti tentang pengaruh latihan *skipping* dan latihan *box jump* yang tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai . Lingkup yang dilatih dalam latihan *skipping* dan *box jump* adalah *power* otot tungkai. Melalui latihan ini percaya dapat membakar kalori serta meningkatkan *power* otot tungkai.

Latihan *skipping* adalah latihan kardio sederhana yang berdampak besar bagi *power* otot tungkai sehingga dengan latihan tersebut diharapkan dapat memberikan efektifitas dan meningkatkan hasil *jump smash*. Bayu (2010:2) mengatakan, “Lompat tali dikenal dengan istilah *skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya”.Kemudian menurut penelitian dari departemen kesehatan dan kinesiologi Georgia State University, dengan lompat tali akan menggerakkan otot betis, paha, perut, dada,punggung, bahu dan lengan. Purwanto (2013:1) mengatakan, “Lompat tali yang merupakan salah satu bentuk olahraga cardio ini, ternyata melibatkan banyak otot tubuh sehingga lebih efektif dari olahraga lainnya.

Latihan ini memerlukan otot paha, betis, bahu dan biseps secara bersamaan”. “Sasaran ataupun tujuan dalam lompat tali adalah: Meningkatkan daya tahan, meningkatkan power dan kekuatan otot kaki dan lengan, meningkatkan kekuatan cardiovascular, membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, membantu mengembangkan koordinasi tangan dan kaki, membantu mengembangkan keseimbangan tubuh yang baik” (Faruq, 2009:23). Dari beberapa pendapat ahli di atas terlihat bahwa latihan *skipping* ini memiliki peranan penting dalam meningkatkan *power* otot tungkai sehingga keterampilan seseorang dalam bermain bulutangkis akan menjadi jauh lebih baik.

Latihan *box jump (jump to box)* adalah latihan melompat ke atas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (Donald A. Chu, 1992 : 48). Program latihan untuk mengembangkan kekuatan dan daya ledak otot dapat dilakukan dengan latihan latihan tahanan (*resistance exercise*), di mana kita harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban, beban itu bisa berupa beban dari luar (*external resistance*), ataupun anggota tubuhnya sendiri. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul . “ Pengaruh latihan *skipping* dan latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai skater di komunitas Lampung *Skateboard Division*”.

Pada saat saya melakukan observasi pada komunitas lampung *Skateboard Division* ditemukan adanya masalah yaitu pada saat melakukan *ollie* lompatan tidak tepat sehingga landingnya tidak sempurna, rendahnya pengetahuan teknik dasar *ollie* dikarenakan minimnya pola latihan yang diberikan pelatih.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada komunitas lampung *Skateboard Division* untuk meningkatkan kemampuan lompatan *ollie* dalam permainan *skateboard* dengan latihan *box*

*jump* dan *skipping rop*

## 1.2 Identifikasi Masalah

1. Gerakan lompatan yang dilakukan pada saat melakukan *trick dasar ( ollie )* belum maksimal
2. Belum ada latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan melompat saat melakukan *trick dasar ( ollie )* pada skater.
3. Kurang tingginya lompatan pada saat melakukan *trick dasar (ollie)* sehingga lompatan tidak sempurna.
4. Kurangnya keinginan dan keseriusan skater untuk mencapai latihan yang maksimal.

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah di uraikan agar tidak menyimpang dari masalah di atas maka di perlukan batasan masalah yaitu pengaruh latihan *skipping* dan latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai *skater* pemula di komunitas lampung *Skateboard Division*, Provinsi Lampung.

## 1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang di kemukakan, maka penelitian ini perlu adanya rumusan masalah, adapun masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap daya ledak otot tungkai *skater* pemula di komunitas lampung *Skateboard Division* ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai *skater* pemula di komunitas lampung *Skateboard Division* ?
3. Apakah ada perbedaan antara latihan *skipping* dan latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai *skater* pemula di komunitas lampung *Skateboard Division* ?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang di rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap daya

ledak otot tungkai *skater* pemula di komunitas lampung *Skateboard Division*

2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai skater pemula di komunitas lampung *Skateboard Division*
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara latihan *skipping* dan latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai *skater* pemula di komunitas lampung *Skateboard Division*

## 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat di peroleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti  
Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam olahraga *skateboard* dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran dalam olahraga *skateboard*
2. Bagi pelatih  
Sebagai salah satu metode dalam melatih atlet khususnya dalam *skipping* dan *box jump* untuk daya ledak otot tungkai.
3. Bagi ekstrakurikuler / *Skate school*
  - a. Untuk memberikan informasi dalam memperkaya pengetahuan tentang *latihan skipping* dan *latihan box jump* terhadap daya ledak otot tungkai
  - b. Salah satu pertimbangan dalam melaksanakan pembinaan dan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai *skater* pemula.

## 1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1. Tempat Penelitian  
Lokasi yang di gunakan pada penelitian ini di Gedung C PKOR Lampung.
2. Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini adalah latihan *skipping* dan latihan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai *skater* pemula di komunitas lampung *Skateboard Division*.

### 3. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 10 orang *skater* pemula di lampung *Skateboard Division*.

## 1.8 Penjelasan Judul

### 1. Pengaruh

Pengertian pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesian (2005:849) ialah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

### 2. Latihan

Suharno (1985:5) menyimpulkan “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan di beri beban-beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya”.

### 3. *Skipping*

Menurut Chrissie Gallagher (2006:99) “*skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (Cardio Vaskeler) yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

### 4. *Box jump*

Latihan *jump to box* adalah latihan meloncat ke atas kotak balok kemudian meloncat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (Donald A. Chu, 1992 : 48).

### 5. Daya ledak

Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat singkatnya (Sajoto, 1995:17).

### 6. Otot Tungkai

Tungkai sebagai salah satu anggota gerak bagian bawah tubuh yang

memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Tungkai melibatkan tulang pembentuk otot tungkai baik atas maupun bawah. Tulang pembentuk otot meliputi, tulang-tulang kaki, tulang-tulang *tibia* dan *fibula*, serta tulang *femur* (Reven, 1981: 14).

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Pendidikan Olahraga

Pada hakikatnya pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki potensi spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Achmad Munib, 2004: 142).

Hal di atas menjelaskan bahwa pendidikan merupakan suatu upaya yang terencana, yang dilakukan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Potensi yang dimiliki oleh setiap peserta didik tentu berbeda-beda, yang nantinya adalah tugas seorang pendidik untuk mampu melihat dan mengasah potensi-potensi yang dimiliki peserta didiknya sehingga mampu berkembang menjadi manusia berguna bagi masyarakat, bangsa dan negara.

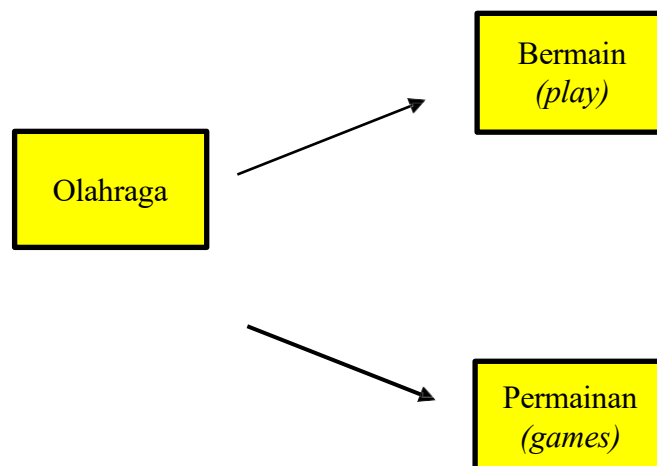
Pendidikan mempunyai tugas untuk menghasilkan generasi yang baik, manusia-manusia yang lebih berbudaya, manusia sebagai individu yang memiliki kepribadian yang lebih baik. Tujuan pendidikan di suatu negara akan berbeda dengan tujuan pendidikan di negara lainnya, sesuai dengan dasar negara, falsafah hidup bangsa, dan ideologi negara tersebut. Di Indonesia dikenal istilah Pendidikan Nasional, adapun yang dimaksud dengan pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman.

Sedangkan tujuan dari pendidikan nasional sebagaimana yang tercantum di dalam UU No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan sangat berguna dalam kehidupan manusia. Menurut Agus Taufiq, dkk (2011: 1.3) pendidikan setidaknya memiliki ciri sebagai berikut: (1) Pendidikan merupakan proses mengembangkan kemampuan, sikap, dan bentuk-bentuk tingkah laku lainnya di dalam masyarakat, dimana dia hidup, (2) Pendidikan merupakan proses sosial, dimana seseorang dihadapkan pada pengaruh lingkungan yang terpilih dan terkontrol (khususnya yang datang dari sekolah) untuk mencapai kompetensi sosial dan pertumbuhan individual secara optimum, (3) Pendidikan merupakan proses pengembangan pribadi atau watak manusia.

## **2.2 Hakikat Olahraga**

Apabila kita mempelajari sejarah perkembangan olahraga, maka konsep tentang olahraga tidak selalu sama dan sukar dipahami. Namun demikian, olahraga telah menjadi salah satu pembicaraan orang sehari-hari. Pada umumnya orang memiliki pengertian yang berbeda tentang olahraga walaupun mereka menganalisis bagian-bagian konsep tetapi tetap mengandung banyak kebimbangan karena adanya perbedaan-perbedaan pendapat tersebut. Mungkin aspek yang paling mengacaukan orang adalah hubungan antara konsep - konsep yang serupa. Kita ketahui bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu dari konsep-konsep yang mempunyai hubungan erat. Sekurang-kurangnya ada dua konsep lain yang tidak dapat dihindari hubungannya dengan olahraga, yang mempunyai sumbangan besar dalam membawa konsep olahraga kearah focus yang lebih jelas.



Gambar 1. Konsep Olahraga  
Sumber: Suranto, H. (1991:3)

Konsep-konsep yang akan dibahas dalam bab ini, ialah bermain sebagai hal yang paling umum dan mendasar. Olahraga memperoleh nilai sentralnya dari bermain. Permainan adalah bermain yang telah mempunyai bentuk atau peraturan-peraturan. Namun demikian, kesemuanya itu tidak sederhana seperti nampaknya. Karna itu perlu adanya analisis tentang bermain, permainan dan olahraga sebelum kita dapat memulai menetapkan apa hakikat olahraga, dan bagaimana menentukan hubungan antara olahraga dengan konsep-konsep lain yang ada itu.

### 2.3 Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi

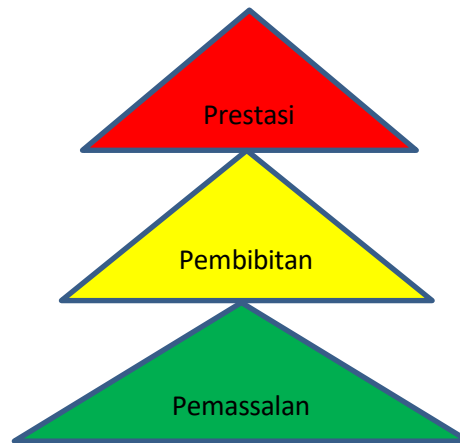
Pembinaan Olahraga (KONI, 1998:5) adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pada pola pembinaan ada dua aspek yang harus diperhatikan, dan yang pertama adalah latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan Pola Pembinaan berdasar pertumbuhan dan perkembangan anak meliputi :

1. Latihan dari cabang olahraga dari spesialisasi harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet.
2. Perhatian harus difokuskan pada kelompok otot, kelenturan persendian, stabilitas dan penggiatan anggota tubuh.

3. Pengembangan kemampuan fungsional dan morfologis sampai tingkat tertinggi yang akan diperlukan untuk membangun tingkat ketrampilan teknik dan taktik yang tinggi secara efisien.
4. Pengembangan penguasaan keterampilan adalah sebagai persyaratan pokok yang diperlukan untuk memasuki tahap spesialisasi dan prestasi.
5. Prinsip perkembangan penguasaan teknik dan keterampilan harus didasarkan pada fakta bahwa semuanya ada saling ketergantungan satu sama lain antara semua organ, sistem tubuh manusia dan antara dengan faktor psikologis.
6. Latihan khusus untuk suatu cabang olahraga yang mengarah kepada perubahan morfologis dan fungsional.
7. Spesialisasi adalah salah satu komponen yang didasarkan pada pengembangan keterampilan terpadu yang diterapkan dalam program latihan bagi anak-anak (pemula) sampai pada tingkatan taruna sampai remaja.

Pola pembinaan dengan menggunakan sistem bertahap. Keterampilan gerak dapat mulai diperbaiki dari gerakan yang besar sampai gerakan yang sulit terpadu. kecenderungan perkembangan dari yang sederhana menuju perkembangan yang kompleks dan dari perkembangan yang kasar sampai halus. Kegiatan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan prestasi diperlukan tahap persiapan yaitu dengan adanya pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat pemain agar dapat dihasilkan bibit-bibit pemain yang berprestasi secara profesional.

Meningkatkan untuk pembinaan kualitas atlet menjadi lebih berdaya saing tinggi sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah kejuaraan yang bergengsi. Perlu digunakannya (Kamiso, 1998:18), sistem piramida yang komponen-komponennya terdiri dari, pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi.



Gambar 2. Konsep Pembinaan  
Sumber: Direktorat Jenderal Olahraga (2003: 4)

Salah satu komponen terpenting tersebut, tidak dilaksanakan dengan benarmaka tidak akan dihasilkan atlet andalan yang berkualitas dan berprestasi. Oleh karena itu untuk menghasilkan atlet yang berkualitas, perlu diadakannyapemasslan olahraga, sehingga kemudian seorang pelatih akan mengetahui sertadapat menilai mana atlet potensial dan berbakat untuk dimasukan pada tahappembibitan. Tahap prestasi akan berada pada tahap selanjutnya dimana pelatih telah memiliki program latihan untuk meningkatkan prestasi, sehingga dengan berjalanya tahapan-tahapan tersebut diharapkan dapat mampu menghasilkan atlet yang berkulitas dan berprestasi.

Sedangkan tahapan berikutnya adalah tahapan evaluasi dimana seorang pelatih mengadakan evaluasi untuk menganalisa dan menilai kinerja atlet dan tim secara keseluruhan, sesaat setelah pertandingan maupun pasca kejuaraan atau kompetisi berakhir. Sangat diperlukan guna melihat kekurangan dan kelebihan atlet maupun tim secara lengkap dan terperinci, sehingga setelah evaluasi dilakukan, mereka mengerti kesalahan masing-masing, dan diharapkan dapat diperbaiki sedini mungkin, agar tercipta prestasi yang lebih baik dari sebelumnya untuk atlet maupun tim. Atlet dan tim yang berprestasi dan berkualitas tinggi harus melakukan ketiga komponen tersebut secara berkelanjutan, dengan pengawasan ketat dari pelatih. Terdapat apabila atlet yang sudah sampai di masa puncaknya atau masa keemasannya karena faktor

usia, maka perlu diadakannya regenerasi atlet. Dimana yang muda menggantikan atlet yang telah uzur, tentunya dengan kualitas yang harus lebih baik. Apabila kesalahan dapat diminimalisir dan ditekan, serta komponen-komponen tersebut dijalankan sebagaimana mestinya, maka akan didapatkan atlet yang berkualitas dan berprestasi.

## 2.4 Belajar Gerak

Proses belajar gerak menurut Herman Tarigan (2019: 39) adalah Segala tindakan untuk mencapai suatu tujuan selalu memerlukan proses, dan proses itu berlangsung dalam bentuk rangkaian kejadian dari waktu ke waktu. Proses belajar gerak juga berlangsung dalam rangkaian kejadian dari waktu ke waktu. Apa yang terjadi pada diri pelajar bisa dilihat dari segi tahapan apa yang dilakukan dan yang bisa dicapai apabila ia melakukan kegiatan belajar gerak secara terus-menerus. Proses belajar gerak yang bertujuan untuk menguasai gerakan keterampilan berlangsung dalam 3 tahapan atau fase, yaitu:

- a. Fase Kognitif
- b. Fase Asosiatif
- c. Fase Otonom

### 1) Fase Kognitif

Fase kognitif merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini anak berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang dipelajari, kemudian mencoba untuk melakukan berulang-ulang. Pada fase ini efektifitas kognitif atau aktivitas berfikir masih menonjol karena harus berusaha memahami bagaimana bentuk gerakan dan bagaimana harus melakukannya. Pada saat anak mencoba berulang-ulang melakukan gerakan, gerakannya masih sangat dipengaruhi oleh fikirannya. Ia berusaha menampilkan bayangan gerakan yang ada dalam fikirannya ke dalam gerakan tubuh yang senyatanya. Untuk menampilkan bayangan gerakan ke dalam gerakan yang senyatanya, pada awalnya seringkali anak masih mengalami kesulitan. Namun dengan cara mengulang-ulang melakukan bagian demi bagian gerakan, ia akan semakin mampu

melakukannya dengan bentuk gerakan yang makin menyerupai dengan gerakan yang dibayangkan. Pada fase kognitif, apabila gerakan keterampilan yang dipelajari cukup rumit dan meliputi rangkaian gerakan yang bermacam-macam, didalam mempraktekkannya dilakukan dengan cara mempraktekkan bagian demi bagian gerakan. Dengan demikian anak akan lebih mudah menguasainya.

## 2) Fase Asosiatif

Fase asosiatif merupakan fase kedua dalam belajar gerak keterampilan. Yang membatasi antara fase *kognitif* dan fase *asosiatif* adalah dalam hal rangkaian gerakan yang bisa dilakukan oleh anak. Pada fase *asosiatif*, anak sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian-bagian secara keseluruhan. Merangkaikan bagian-bagian gerakannya sudah bisa dilakukan terlebih dahulu. Pada fase *asosiatif* ini, dengan cara melakukan rangkaian gerakan secara berulang-ulang, penguasaan atas gerakan akan semakin meningkat.

Peningkatan penguasaan atau keterampilan gerak akan nampak dalam hal: gerakan makin lancar, makin sesuai dengan kemauan atau makin sesuai dengan bayangan gerakan yang ingin dilakukan, kesalahan gerakan makin berkurang dan makin konsisten, dan pelaksanaannya makin halus. Setelah anak mampu melakukan rangkaian gerakan dengan baik, ia kemudian memasuki fase yang terakhir yaitu fase *otonom*.

## 3) Fase Otonom

Fase otonom merupakan fase akhir dalam belajar gerak keterampilan. Pada fase ini anak mencapai tingkat penguasaan gerakan yang tertinggi. Anak bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otonom dan secara otomatis. Gerakan bisa dilakukan secara otonom artinya adalah bahwa anak mampu melakukan gerakan keterampilan tertentu walaupun pada saat bersamaan ia harus melakukan aktivitas lainnya. Misalnya pada pemain bolavoli, ia harus melakukan smash dengan baik

walaupun harus sambil memperhatikan posisi pengeblok dan mencari posisi lawan yang lemah. Sedangkan gerak yang bisa dilakukan secara otomatis adalah gerakan yang bisa dilakukan seperti yang dikehendaki walaupun ia tidak memikirkan unsur-unsur bentuk gerakan yang ingin dilakukan itu. Misalnya pada pemain bolavoli yang mendapatkan umpan, begitu ia mengamati situasi permainan dan memutuskan bahwa harus melakukan smash pool, maka tanpa berfikir smash poll itu gerakannya bagaimana, ia mampu melakukannya dengan baik.

## 2.5 Belajar Gerak Dalam Latihan Olahraga

Seseorang yang melakukan kegiatan latihan olahraga bisa memetik manfaat dalam beberapa hal. Melalui latihan olahraga bisa di kembangkan kemampuan-kemampuan fisik, mental, emosional, dan social. Kemampuan fisik yang berkembang melalui latihan olahraga meliputi :

1. Kualitas daya fisik
2. Kualitas keterampilan gerak

Untuk meningkatkan kualitas daya fisik yang di perlukan adalah latihan fisik. Latihan fisik adalah bentuk latihan yang di atur berdasarkan prinsip-prinsip pembebanan terhadap fungsi organ-organ tubuh, dan bertujuan meningkatkan daya fisik, yaitu meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelincahan, fleksibilitas dan sebagainya. Teori-teori yang bisa di gunakan untuk melandasi penyusunan program latihan fisik adalah teori-teori "*Physical Conditioning*". Untuk meningkatkan kualitas keterampilan gerak yang di perlukan adalah belajar gerak. Seperti telah di kemukakan di depan bahwa belajar gerak adalah belajar yang menekankan pada respon muscular yang di ekspresikan dalam gerakan tubuh.

Belajar gerak bertujuan untuk menguasai pola-pola gerak keterampilan tertentu, dan mampu menerapkanyapada berbagai tuntunan keadaan yang di hadapi . Teori-teori yan bisa digunakan untuk melandasi penyusunan program untuk meningkatkan kualitas keterampilan gerak adalah teori-teori belajar

gerak. Dengan uraian tersebut menjadi jelas bahwa kedudukan gerak dalam latihan olahraga adalah dalam segi peningkatan kualitas keterampilan gerak yang menjadi bagian penting dalam mencapai prestasi olahraga tertinggi.

## **2.6 Pengertian Keterampilan Gerak**

Keterampilan gerak merupakan factor yang sangat penting dalam olahraga. Prestasi olahraga yang tinggi tidak terlepas dari factor keterampilan gerak. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kebenaran mekanika tubuh, berpengaruh terhadap penggunaan efisiensi penggunaan tenaga. Oleh karena itu dalam upaya mencapai prestasi olahraga yang tinggi, pembinaan kualitas keterampilan gerak sama pentingnya dibanding pembinaan kualitas daya fisik. Seringkali terjadi kasus evaluasi terhadap hasil pertandingan tingkat tinggi yang keliru menyimpulkannya. Misalnya dalam pertandingan *Skateboard*, seorang pemain kalah karena kehabisan tenaga. Dari hasil itu langsung di simpulkan bahwa staminanya jelek dan harus di latih lebih keras.

Kesimpulan semacam itu bisa saja benar, namun bisa juga salah. Kesimpulan itu salah apabila ternyata habisnya tenaga justru terjadi karena penggunaan tenaga yang terlalu boros, dan bukan staminanya yang jelek. Penggunaan tenaga yang terlalu boros sering terjadi karena gerakan-gerakan yang dilakukan salah dari segi prinsip mekanika tubuh. Kalau ternyata hal itu yang terjadi, pemberian latihan yang semakin keras justru akan menghancurkan prestasi atlet.

Kemampuan fisik manusia ada batasnya untuk menanggung pembebanan latihan ; dan apabila intensitas latihan sudah mencapai batas kemampuan itu, maka intensitas latihan tidak mungkin ditingkatkan lagi. Dalam kasus seperti itu usaha yang bisa dilakukan adalah meningkatkan efisiensi gerakan dengan cara melatih gerakan yang secara mekanik bentuk atau polanya benar ; atau dengan kata lain meningkatkan keterampilan gerak. Oleh karena itu pelatih olahraga perlu memahami secara baik mengenai teori keterampilan gerak agar mampu menanganinya dengan baik.

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara *efisien* dan *efektif*. Keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Makin kompleks pola gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan control tubuh yang harus dilakukan dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Keterampilan gerak di peroleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan.

Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang harus diperlukan oleh setiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan factor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang berbakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

## **2.7 Klasifikasi keterampilan gerak**

Keterampilan gerak dapat dikaji berdasarkan karakteristiknya dan kemudian di klasifikasi berdasarkan kesamaan karakteristik pada pola-pola gerak tertentu. Dengan pengklasifikasian itu pelatih olahraga bisa menggunakan untuk mempermudah menganalisis gerak yang dilatihkan kepada atlet.

Keterampilan gerak bisa diklasifikasikan berdasarkan beberapa sudut pandang yaitu :

- a. Klasifikasi berdasarkan kecermatangerakan
- b. Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan akhir gerakan
- c. Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan
- d. Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan

Berdasarkan kecermatannya, keterampilan gerak dibedakan menjadi 2 macam, yaitu :

- a. Keterampilan gerak agal ( gross motor skill)
- b. Keterampilan gerak halus (fine motor skill)

Keterampilan gerak agal adalah keterampilan gerak yang melibatkan otot-otot besar sebagai otot-otot penggerak utama. Misalnya gerakan meloncat. Sedangkan keterampilan gerak halus adalah keterampilan yang melibatkan otot-otot halus sebagai otot-otot penggerak utama. Misalnya keterampilan gerak menarik pelatuk senapan.

1. Klasifikasi berdasarkan titik awal dan akhir gerakan

Dari sudut pandang bisa di tandai atau tidaknya pada bagian gerakan mana merupakan awal dari gerakan dan pada bagian mana merupakan akhir dari gerakan. Keterampilan gerak bisa diklasifikasikan menjadi 3 macam yaitu:

- a. Keterampilan gerak *diskret*
- b. Keterampilan gerak *serial*
- c. Keterampilan gerak *kontinyu*

Keterampilan gerak *diskret* adalah keterampilan gerak yang dengan mudah bisa ditandai awal dan akhir gerakan. Contohnya adalah gerakan mengguling kedepan sekali dalam senam lantai. Keterampilan gerak *serial* adalah keterampilan gerak diskret yang dilakukan berulang kali terus-menerus. Contohnya adalah mengguling kedepan berulang kali. Keterampilan gerak *kontinyu* adalah yang tidak dengan mudah ditandai titik awal dan akhir gerakan. Contohnya adalah gerakan bermain tenis. Dalam bermain tenis, pemain bergerak dalam berbagai macam pola gerak yang harus dilakukan terus menerus sesuai dengan keadaan bola.

2. Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan

Berdasarkan stabilitas lingkungan, keterampilan gerak dibedakan menjadi 2 macam yaitu :

- a. Keterampilan gerak tertutup
- b. Keterampilan gerak terbuka

Keterampilan gerak tertutup adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah dan gerakannya dilakukan semata-mata karena stimulus dari dalam diri pelaku sendiri tanpa di pengaruhi oleh stimulus dari luar. Contohnya dalam gerakan senam lantai ; disini pelaku memulai gerakan berdasarkan kemauannya sendiri. Demikian merasa sudah siap, ia mulai melakukannya.

Keterampilan gerak terbuka adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang berubah-ubah dan gerakannya dilakukan selain karena stimulus dari dalam diri pelaku juga dipengaruhi oleh stimulus dari luar dirinya. Contohnya dalam bermain sepak bola ; pemain melakukan gerakannya selain karena kemaunnya sendiri juga berdasarkan keadaan pergerakan bola teman dan lawan bermainnya. Kesemuanya merupakan stimulus yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan.

## **2.8 Unsur Kemampuan yang membentuk keterampilan gerak**

Agar dapat memiliki keterampilan gerak yang baik, seseorang harus belajar dan berlatih melakukan pola-pola gerak keterampilan yang bermacam-macam dalam jangka waktu yang relatif lama. Belajar dan berlatih yang perlu di tingkatkan, pada umumnya untuk meningkatkan kualitas fungsi-fungsi yang merupakan unsur-unsur kemampuan yang membentuk keterampilan gerak. Secara garis besar ada 3 kelompok kemampuan yang membantu keterampilan gerak, yaitu:

- a. Kemampuan fisik
- b. Kemampuan mental
- c. Kemampuan emosional

### **1. Kemampuan Fisik**

Fisik sebagai fungsi untuk melakukan gerakan, kualitasnya perlu baik agar gerakan bisa terampil. Dalam unsur fisik ini, yang membentuk keterampilan gerak meliputi:

- a. Kekuatan
- b. Ketahanan
- c. Kecepatan
- d. *Fleksibilitas*
- e. *Agilitas*
- f. *Power*
- g. Stamina
- h. Keseimbangan
- i. *Kinetic sense*

Keterlibatan setiap unsur kemampuan fisik tersebut dalam melakukan keterampilan gerak yang bermacam-macam tidak selalu sama; ada unsur yang dominan untuk suatu keterampilan tertentu dan ada yang dominan untuk keterampilan gerak yang lain. Misalnya unsur ketajaman indra penglihatan, kecepatan reaksi, dan kecepatan gerak akan dominan perannya dalam keterampilan gerak terbuka dimana obyek geraknya bergerak dengan cepat. Contohnya adalah dalam bermain tennis meja. Sedangkan agar keterampilan gerak bermain tennis meja tersebut tetap bisa dilakukan dalam jangka waktu lama, unsur ketahanan fisik sangat berperan.

## 2. Kemampuan mental

Kemampuan mental adalah kemampuan yang memerlukan fungsi pikir. Dalam kemampuan mental termasuk juga kemampuan imajinasi. Unsur-unsur kemampuan yang termasuk dalam kemampuan mental meliputi 9 unsur, yaitu:

- a. Kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan
- b. Kecepatan memahami rangsangan (*stimulus*)
- c. Kecepatan membuat keputusan
- d. Kemampuan memahami hubungan jarak
- e. Kemampuan menaksir obyek yang bergerak
- f. Kemampuan menaksir irama

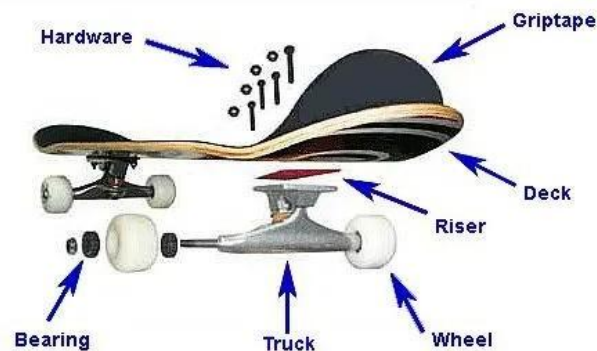
- g. Kemampuan mengingat gerak
- h. Kemampuan memahami mekanika gerakan
- i. Kemampuan berkonsentrasi

### 3. Kemampuan emosional

Kemampuan emosional juga berperan penting dalam menghasilkan penampilan gerak yang terampil. Kemampuan emosional yang berpengaruh pada saat melakukan gerak terhadap kualitas penampilannya meliputi: Kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan

- a. Tidak ada gangguan emosional
- b. Merasa perl dan mau melakukan gerakan
- c. Bersikap positif terhadap prestasi belajar gerak

## 2.9 Sarana Prasarana *Skateboard*



Gambar 3. *Skateboard*

Sumber: ariffinlagi.wordpress.com (2009)

1. Deck: Permukaan papan *skateboard*, memiliki berbagai ukuran yang menyesuaikan tempat bermain si pengguna. Untuk street *skateboard*, cenderung menggunakan *skateboard* deck berukuran kecil antara 7,5–8,25 inci. Untuk *skateboard* dengan permainan transisi, seperti pada bowl atau pool, cenderung menggunakan *skateboard* deck berukuran besar antara 8,25–9,0 inci

2. Truck: bagian logam berbentuk T yang dipasang di bagian bawah dek untuk menjaga roda dan bantalan tetap terpasang.
3. Wheel: komponen penting dari papan luncur yang terbuat dari karet sintetis atau plastik poliuretan. wheel memiliki berbagai bentuk dan kekerasan yang memengaruhi kemampuan manuver, kecepatan, dan trik yang bisa dilakukan.
4. Riser: Bantalan plastik keras yang menaikkan tinggi keseluruhan *skateboard*
5. Grip tape : alas seperti ampelas yang direkatkan di bagian atas papan luncur, berfungsi untuk membantu sepatu mencengkeram papan sehingga mencegah tergelincir
6. Hardware: baut yang terdiri dari delapan buah yang digunakan untuk menyatukan antara deck *skateboard* dan truck
7. Bering: potongan logam bundar yang terdiri dari delapan buah, dan di bagi menjadi empat di setiap wheel terdiri dari dua buah bering yang menghubungkan antara ke empat roda untuk dipasang ke as truck.

Park *skateboarding* dan street *skateboarding*.

Park *skateboard*:

- Lintasannya berupa mangkuk beton berlubang
- Memiliki beberapa elemen berbeda, seperti jalur landai, quarter pipe, dan gundukan
- Kompetisi taman terdiri dari babak penyisihan dan babak final
- Lintasannya menyerupai mangkuk dengan beberapa rintangan berbeda
- Atlet dapat mengumpulkan kecepatan dan momentum untuk melakukan trik di udara



Gambar 4. *Skate park*  
 Sumber: ge.globo.com (2023)

### *Street skateboard*

1. Menggunakan lingkungan perkotaan sebagai taman bermain
2. Menggunakan fasilitas-fasilitas kota seperti taman, tempat duduk, dan pegangan besi
3. Para pemain *skateboard* jalanan menggunakan lingkungan perkotaan sebagai taman bermain



Gambar 5. *Street park*  
 Sumber: ge.globo.com (2023)

## **2.10 Permainan *Skateboard***

*Skateboard* pertama kali dimainkan awalnya lebih mirip seperti *scooter* dengan bagian bawah terdiri dari atas *roda rollerskate* yang disambungkan. Awalnya berupa dua roda, yaitu roda depan dan belakang dengan kemudi stang seperti sepeda sehingga lebih dikenal dengan nama "*Otoped*". Suatu

saat seseorang (sampai sekarang tidak diketahui siapa namanya) mencoba melepas stang *skuter* tersebut, kemudian lahirlah yang kita kenal dengan nama *Skateboard*. Pada tahun 1950-an, waktu surfing menjadi sangat digemari orang, sebagian maniak surfing memikirkan alat yang bisa membuat mereka meluncur didarat agar bisa mendapatkan rasa yang sama dengan pada saat mereka mengendalikan ombak seperti peselancar. Sehingga olahraga *Skateboard* terilhami dari surfing. Hubungan inilah yang menyebabkan terjadinya persamaan *Skateboarding* dengan *Surfing*, dari manuver dan gaya, model dan gaya hidup. Setelah melewati beberapa modifikasi, akhirnya dibuatlah *truck* yang akan membuatnya lebih mudah untuk bermanuver.

### **2.11 Komponen Biomotor *Skateboard***

Secara garis besar biomotor di pengaruhi oleh kebugaran energi dan otot. Menurut Mustika (2013) kebugaran energi adalah komponen sumber energi yang menyebabkan terjadinya gerak. Sedangkan kebugaran otot adalah keseluruhan dari komponen-komponen biomotor yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan kelincahan. Adapun komponen kemampuan biomotor yang diperlukan dalam olahraga *skateboard* adalah :kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan dan kelincahan.

### **2.12 Teknik Dasar *Skateboard***

Berikut adalah beberapa teknik dasar bermain *skateboard*:

1. Menjaga keseimbangan: Teknik dasar yang pertama adalah belajar menjaga keseimbangan tubuh dengan melatih kekuatan kaki.
2. Melompat atau *ollie*: Teknik ini dilakukan dengan mengangkat papan *skateboard* dan menghentakkan kaki di ujung papan sampai terangkat tinggi.
3. *Kickflip*: Teknik ini merupakan tantangan baru dalam belajar *skateboarding*.
4. *Heelflip*: Teknik ini mirip dengan *kickflip*, tetapi putaran papan dikontrol oleh tumit, bukan kaki depan.

5. *Airwalk grab*: Teknik ini dilakukan dengan meraih ujung papan dengan satu tangan saat melayang di udara.
6. Putaran tendangan: Teknik ini membuat gerakan mengukir menjadi lebih efisien.
7. Teknik jatuh: Teknik ini penting dikuasai agar belajar main *skate* bisa lebih aman dan mengurangi resiko cedera.

### **Step-step Trick Dasar Ollie**

*Ollie* adalah trik dasar dalam *skateboard* yang memungkinkan skater melompat bersama papan tanpa bantuan tangan. Gerakan ini dilakukan melalui kombinasi hentakan tail, lompatan, geseran kaki depan, serta kontrol tubuh di udara. *Ollie* menjadi dasar bagi banyak trik lanjutan dalam *skateboarding*. Trik ini pertama kali diperkenalkan oleh Alan “*Ollie*” Gelfand pada tahun 1978. Adapun langkah-langkah dasar untuk melakukan *Ollie* adalah sebagai berikut:

#### 1) Snap

Gerakan dimulai dengan posisi jongkok ringan untuk menyiapkan tenaga. Tekan dan hentakkan tail papan ke tanah menggunakan kaki belakang sebagai dorongan awal.



Gambar 6. *Step Snap Ollie*  
Sumber: [howtoskate.com](http://howtoskate.com) (2018)

#### 2) Pop

Saat tail menyentuh tanah, papan akan mulai terangkat. Pada saat yang sama, lompatlah ke atas dan angkat tubuh agar papan dapat naik mengikuti gerakan.



Gambar 7. Step Pop *Ollie*  
Sumber: [howtoskate.com](http://howtoskate.com) (2018)

### 3) Slide

Geser kaki depan ke arah hidung papan untuk membantu mengangkat dan meratakan papan di udara. Gerakan ini juga berfungsi menjaga keseimbangan.



Gambar 8. Step Slide *Ollie*  
Sumber: [howtoskate.com](http://howtoskate.com) (2018)

### 4) Tuck

Ketika papan sudah berada di udara, tarik lutut ke arah dada untuk memaksimalkan ketinggian lompatan dan mempertahankan kontrol.



Gambar 9. Step Truck *Ollie*  
Sumber: [howtoskate.com](http://howtoskate.com) (2018)

## 5) Land

Saat turun, posisikan kedua kaki tepat di atas baut (bolts) papan. Tekuk lutut untuk menyerap benturan dan menjaga pendaratan tetap stabil.



Gambar 10. Step Land *Ollie*  
Sumber: [howtoskate.com](http://howtoskate.com) (2018)

### 2.13 Daya Ledak Otot Tungkai dan Manfaat Dalam Permainan *Skateboard*

Menurut M. Sajoto (1995: 8) bahwa "Daya ledak otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Latihan meningkatkan *power* pada otot tungkai sangat penting pada olahraga ini. Untuk meningkatkan *power* tungkai, di butuhkan jenis latihan yang dirancang untuk menghasilkan tinggi lompatan serta meningkatkan kekuatan otot betis dan paha, biasanya digunakan untuk meningkatkan performa pada atlet dalam hal ini *skateboarder*.

Menurut Correa, dkk. (2017) Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi. Performa otot yang tinggi tersebut ditentukan oleh kekuatan dan daya tahan otot. Menurut Arsil (1999 : 71) daya ledak adalah salah satu komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Sedangkan menurut Corbin dalam Arsil (1999 : 71), "daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara eksplosif

atau dengan cepat. Daya ledak adalah merupakan salah satu aspek dari kebugaran tubuh. Jadi daya ledak merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan hampir disemua cabang olahraga.

Daya ledak otot bisa disebut juga dengan *power* atau juga dinamakan an-aerobik *power* karena kerjanya adalah system an-aerobik yang memerlukan waktu yang cepat serta tenaga yang kuat. Daya ledak otot seseorang dapat diukur atau diketahui dengan cara tes. Adapun macam-macam tes daya ledak otot, antara lain yaitu tes *power* dan tes loncat tegak. Adapun wujud gerak dari *power* adalah selau bersifat eksplosif.

#### 1. Manfaat *power*

Adapun kegunaan *power* adalah :

Untuk mencapai prestasi maksimal Dapat mengembangkan teknik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak Memantapkan mental bertanding atlet Simpanan tenaga *anaerobik* cukup besar (Suharno, 1985: 59).

#### 2. Penerapan Konsep *Power* dalam Olahraga *Skateboard*

Contoh penerapan konsep *power* dalam olahraga adalah ketika *skater* tidak menguasai *trick* dasar *ollie* yang baik dari segi kekuatan dan kecepatan kaki, maka kemungkinannya adalah dia tidak memiliki *power* yang sempurna. Untuk meningkatkan *power* kaki pemain *skateboard* dapat dikembangkan melalui penambahan latihan kekuatan dan kecepatan otot kaki.

#### 3. Bentuk Latihan *Power* yang Bisa Digunakan

Beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan *power* diantaranya adalah dengan melakukan latihan latihan lunges, gerakan loncat katak, *straight leg raise*, *high jump* dan dilanjutkan dengan latihan kecepatan. Dapat pula melakukan latihan *pliometri*k. Konsep latihan pliometri untuk meningkatkan *power* adalah latihan yang dilakukan dengan cara meregangkan (memanjangkan) otot tertentu sebelum mengkontraksikannya (memendean) secara *eksplosif*.

#### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak

##### a. Kekuatan

Jensen (1979) mengemukakan kekuatan merupakan komponen tubuh untuk mempergunakan kekuatan otot untuk menerima beban. Sedangkan menurut Pete (1984) menyatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal. Herre dalam Arsil (1999:74) membagi kekuatan menjadi tiga macam, yaitu :

1. Kekuatan Maksimal
2. Kekuatan daya ledak
3. Kekuatan daya tahan

##### b. Kecepatan

Menurut Bompa dalam Arsil (1999:75), mengatakan faktor yang mempengaruhi suatu kecepatan adalah penurunan waktu reaksi, kemampuan menahan tahanan serta elastisitas otot. Menurut Astrand dalam Arsil (1999:75), faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin.

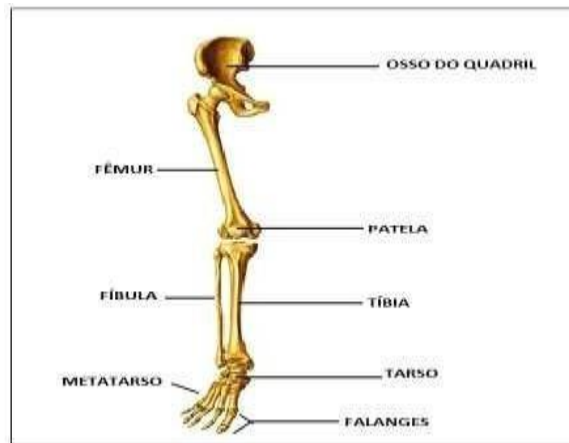
### 2.14 Otot Tungkai

Tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Tungkai melibatkan tulang-tulang pembentuk otot tungkai baik atas maupun bawah. Tulang-tulang pembentuk otot meliputi, tulang-tulang kaki, tulang-tulang *tibia* dan *fibula*, serta tulang *femur* (Reven, 1981: 14).

Dalam penelitian ini tujuan yang akan dilakukan yaitu terfokus pada otot tungkai, berikut gambar dari tulang dan otot tungkai Anggota gerak bawah dikaitkan pada batang tubuh dengan perantara gelang panggul, meliputi :

- a. Tulang pangkal paha (*Coxae*)
- b. Tulang paha (*Femur*)
- c. Tulang kering (*Tibia*)
- d. Tulang betis (*Fibula*)

- e. Tempurung lutut (*Patela*), tulang pangkal kaki (*Tarsalia*)
- f. Tulang telapak kaki (*Meta Tarsilia*)
- g. Ruas jari-jari kaki (*Phalan gea*) (Syaifuddin 1997 : 31).



Gambar 11. Tulang pada bagian tungkai  
Sumber: Diktat Anatomi (2011)



Gambar 12. Otot di bagian tungkai .  
Sumber: Diktat Anatomi (2011)

Permainan *skateboard* terdiri atas beberapa teknik dasar, di antaranya; *up and down*, *nost tail tap*, *tick-tack*, *push*, *ollie*, *kick flip* dan *hell flip*, Dari berbagai teknik tersebut ada beberapa teknik yang membutuhkan lompatan untuk melakukan teknik tersebut, misalkan seperti teknik *ollie*, *kick flip* dan *hell flip*.

Dalam jurnal ( Helena Jelita Hera dkk. Vol 9 No 1 (2021)) Salah satu teknik dasar mematikan yang paling sering dilakukan oleh seorang pemain bulutangkis adalah smash yaitu sekitar 53,9 % dilakukan dalam permainan. Hal ini dikarenakan dalam permainan bulutangkis, smash sangat membantu pemain dalam mencetak point. Adapun ciri-ciri dari pukulan tersebut yaitu kuat, tajam, dan laju shuttlecock yang cepat. Oleh karena itu, selain dibutuhkan kekuatan dan harmonisasi dari gerakan tubuh juga diperlukannya kemampuan fisik yang baik seperti daya ledak otot baik pada tungkai maupun pada lengan. Salah satu wadah yang digunakan untuk membina dan meningkatkan kemampuan dari pemain bulutangkis di negara Indonesia khususnya pada permainan bulutangkis.

Berbagai research dalam cabang olahraga dilakukan dengan tujuan untuk memberikan solusi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan proses pelatihan khususnya pada cabang olahraga bulutangkis yang mungkin tidak disadari oleh para pelatih. Salah satu unsur dari kemampuan fisik yang berperan dalam permainan bulutangkis yaitu daya ledak otot. Daya ledak otot merupakan kemampuan otot-otot tubuh untuk menghasikan kontraksi yang besar dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot dapat berasal dari tungkai dan lengan. daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot-otot pada tungkai untuk menghasilkan kontraksi yang besar dalam waktu yang singkat sedangkan,

Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot-otot pada lengan untuk menghasilkan kontraksi yang besar dan maksimal dalam waktu yang singkat. Alasan utama seorang pemain bulutangkis harus mempunyai daya ledak otot dalam permainan bulutangkis khususnya saat melakukan pukulan smash dikarenakan, daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam menghasilkan locatan sedangkan daya ledak otot lengan berperan dalam gerakan memukul shuttlecock dan kedua hal itu berlangsung secara cepat dan bersamaan. Adapun manfaat lain dari adanya daya ledak otot yaitu dapat mempengaruhi akurasi dari pukulan maupun lemparan. Pada permainan bulutangkis, keakuratan pukulan khususnya pukulan smash menjadi salah

satu faktor yang menentukan tingkat keberhasilan pemain. Itulah sebabnya pemain dengan akurasi pukulan yang besar akan lebih unggul dibandingkan pemain dengan akurasi pukulan yang kecil.

### 2.15 Hakikat Latihan

Menurut Fox dan Matheus dalam Sajoto (2007:138), dikemukakan bahwa frekuensi latihan 3-5 kali per minggu adalah cukup efektif. Sedangkan Brooks dan Fahey dalam Sajoto (2007:138), mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali perminggu dengan waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu untuk latihan, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat, dengan waktu setiap kali pertemuan 90 menit. Latihan dalam penelitian ini mempunyai intensitas maksimal (irama cepat), volume latihan 3 set pada 4 sesi pertama dan terus meningkat secara bertahap. Dengan 1 set repetisi 10 kali membutuhkan waktu 10-12 detik. Dalam penelitian ini peneliti berusaha memberikan arahan dan contoh gerakan latihan *skipping* dan latihan *box jump* sebelum latihan dilaksanakan. masing-masing latihan 20 repetisi dan meningkat 4 repetisi setiap 3 kali pertemuan, setiap pertemuan 4 set, dilakukan dengan irama secepat mungkin perlakuan dilakukan 3x seminggu dengan lama pemberian 16 kali tatap muka.

Menurut Sukadiyanto (2005:1), Menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005:7), adalah:

1. Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.

2. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat. Ada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan. Berdasarkan pendapat para pakar di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses secara teratur yang dilakukan seseorang untuk memperoleh hasil yang memuaskan bisa berupa aktivitas fisik juga lainnya.

### **2.16 Tujuan Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005:8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005:9), menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus
3. Menambah dan menyempurnakan teknik
4. Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain
5. Meningkatkan kualitas psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan pendapat pakar di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah meningkatkan kualitas yang akan dicapai.

Sehubungan dengan hal tersebut untuk mencapai hasil yang maksimal maka tujuan sasaran latihan harus tepat dan sesuai.

### 2.17 Prinsip-Prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan beban dilaksanakan untuk meningkatkan kekuatan otot, peningkatan ini apabila otot dirangsang secara berulang-ulang dapat mengatasi beban yang dihadapi atau diberikan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2010: 13). Sedangkan prinsip latihan menurut Bompa (2003:321), adalah sebagai berikut:

1. prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan
2. prinsip pengembangan menyeluruh
3. prinsip spesialisasi
4. prinsip individual,
5. prinsip bervariasi
6. model dalam proses latihan
7. prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12), menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

1. prinsip kesiapan
2. individual
3. adaptasi
4. beban lebih
5. progresif
6. spesifik
7. variasi
8. pemanasan dan pendinginan
9. latihan jangka panjang
10. prinsip berkebalikan,
11. tidak berlebihan
12. sistematis.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet. Menurut Harsono (1988: 102-122), untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu:

1. prinsip beban lebih (over load principle)
2. prinsip perkembangan menyeluruh (multilateral development)
3. prinsip kekhususan (spesialisasi)
4. prinsip individual
5. intensitas latihan
6. kualitas latihan
7. variasi latihan
8. lama latihan
9. prinsip pulih asal.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan (readiness), prinsip kesadaran (awareness) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (over load), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (long term training), prinsip berkebalikan (reversibility), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (clarity).

### **2.18 Model Latihan *Skipping* Dan *Box jump***

Menurut Chirssie Gallanher (2006:99) ”*Skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (Cardio Vaskuler ) yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan, *power* dan kecepatan. Menurut Muhammad Muhyil Faruq (2009:23) sasaran atau tujuan latihan *skipping* adalah (1) mengembangkan daya tahan (2) mengembangkan kekuatan kaki dan lengan (3) mengembangkan kekuatan kardiovaskuler (4) membantu memahami rutme gerakan melalui gerakan ini (5) membantu kordinasi gerakan tangan dan kaki (6) mengembangkan keseimbangan tubuh. (Hadi 2007) Latihan plyometric adalah metode latihan

untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan *isometric (eksentrik- kosentrik)*. Yang mempergunakan beban dinamik. *Box jump* adalah salah satu bentuk latihan plyometric. *Box jump* merupakan latihan melompat untuk meningkatkan intensitas melompat dan melompat dengan menggunakan sebuah kotak dengan menggunakan tungkai bersama-sama ( Donald A Chu, 1992 :48 ).

### 2.18.1 Model latihan *skipping*

#### 1. *Skipping* dua kaki bersamaan



Gambar 13. *Skipping* Dua Kaki Bersamaan  
Sumber: mensfitness.com (2018)

- 1) Cara Melakukan Gerakan
  - a) Sikap berdiri tegak
  - b) memegang pegangan *skipping*.
  - c) Tempatkan tali di belakang tubuh,
  - d) lalu ayunkan tali kedepan dengan 2 kaki melompat melewati tali
- 2) Tujuan Gerakan
  - a) Meningkatkan daya ledak otot tungkai

## 2. *Skipping* satu lutut diangkat



Gambar 14. *Skipping* Satu Lutut Diangkat  
Sumber: mensfitness.com (2018)

- 1) Cara melakukan gerakan
  - a) Sikap berdiri tegak,
  - b) memegang pegangan *skipping*.
  - c) Tempatkan tali di belakang tubuh,
  - d) lalu ayunkan tali kedepan dengan lutut kaki diangkat melompat melewati tali *skipping*.
- 2) Tujuan Gerakan
  - a) Meningkatkan daya ledak otot tungkai

## 3. *Skipping* satu saki bergantian



Gambar 15. *Skipping* Satu Saki Bergantian  
Sumber: mensfitness.com (2018)

- 1) Cara melakukan gerakan
  - a) Sikap berdiri tegak,
  - b) memegang pegangan *skipping*.
  - c) Tempatkan tali di belakang tubuh,
  - d) lalu ayunkan tali kedepan dengan 1 kaki secara bergatian melompat melewati tali *skipping*
- 2) Tujuan Gerakan
  - a) Meningkatkan daya ledak otot tungkai

1) ***Skipping* satu kaki bergatian sambil berjalan**



Gambar 16. *Skipping* Satu Kaki Bergatian Sambil Berjalan  
Sumber: beautyjournal.id (2018)

- 1) Cara melakukan gerakan
  - a) Sikap berdiri tegak,
  - b) memegang pegangan *skipping*.
  - c) Tempatkan tali di belakang tubuh,
  - d) lalu ayunkan tali kedepan dengan 1 kaki secara bergatian melompat melewati tali *skipping*
- 2) Tujuan Gerakan
  - a) Meningkatkan daya ledak otot tungkai

## 2) *Skipping Double* rotasi



Gambar 17. *Skipping Double* Rotasi  
Sumber: mensfitness.com (2018)

- 1) Cara melakukan gerakan
  - a) Sikap berdiri tegak,
  - b) memegang pegangan *skipping*.
  - c) Tempatkan tali di belakang tubuh,
  - d) lalu ayunkan tali kedepan dengan 1 kaki secara bergatian melompat melewati tali *skipping*
- 2) Tujuan Gerakan
  - a) Meningkatkan daya ledak otot tungkai

### 2.18.2 Model latihan *box jump*

#### 1. *Box jump* Sikap depan



Gambar 18. Model Latihan *Box jump*  
Sumber: beautyjournal.id (2018)

- a) berdiri dengan posisi kaki membuka selebar pinggul,
- b) posisi Badan menghadap ke kotak ,jongkok sedikit dan Langsung melompat dari tanah ke kotak, gunakan lengan ayun ganda ,kaki mendarat ke tanah secara spontan, dan Ulangi

## 2. *Box jump* Sikap samping



Gambar 19. *Box jump* Sikap Samping  
Sumber: ireborn.co.id (2019)

- a) berdiri dengan posisi kaki membuka selebar pinggul,
- b) posisi Badan menghadap ke kotak ,jongkok sedikit dan Langsung melompat dari tanah ke kotak, gunakan lengan ayun ganda ,kaki mendarat ke tanah secara spontan, dan Ulangi

## 3. *Box jump* Sikap membelakangi



Gambar 20. *Box jump* Sikap Membelakangi  
Sumber: beautyjournal.id (2018)

- a) berdiri dengan posisi kaki membuka selebar pinggul,
- b) posisi Badan menghadap ke kotak ,jongkok sedikit dan Langsung melompat dari tanah ke kotak, gunakan lengan ayun ganda ,kaki mendarat ke tanah secara spontan, dan Ulangi

#### ***4. Box jump sikap awal lompat kanan kiri***



Gambar 21. *Box jump* Sikap Awal Lompat Kanan Kiri  
Sumber: ireborn.co.id (2019)

- a) berdiri dengan posisi kaki membuka selebar pinggul,
- b) posisi Badan menghadap ke kotak ,jongkok sedikit dan Langsung melompat dari tanah ke kotak, gunakan lengan ayun ganda ,kaki mendarat ke tanah secara spontan, dan Ulangi

#### ***5. Box Jump Double box***



Gambar 22. *Box Jump Double box*  
Sumber: ireborn.co.id (2019)

- a) berdiri dengan posisi kaki membuka selebar pinggul di atas box1,
- b) lalu lompat kebawah tanah,dan melompat lagi ke box ke 2

## 2.19 Penelitian Yang Relevan

Guna kesempurnaan dan kelengkapan penelitian ini, maka penelitian merujuk beberapa peneliti terdahulu yang pokok permasalahannya hampir sama atau relevan. Berikut beberapa penelitian yang relevan tersebut :

1. Rahmansyah (2017). Lampung. Berdasarkan hasil perhitungan uji t di peroleh nilai t hitung = 4.45 > t tabel = 2.26 dan hasil penelitian adalah (1) latihan *plyometric* (jump to box) terbukti berpengaruh terhadap tinggi lompatan. (2) latihan *skipping* juga terbukti berpengaruh terhadap tinggi lompatan .(3)latihan *skipping* lebih baik di bandingkan latihan *plyometric box jump* untuk meningkatkan tinggi lompatan .
2. Ridhitia Istiawan (2020) Lampung Berdasarkan hasil perhitungan uji-t di peroleh nilai t hitung sebesar = 2,106 dan t table (dk=28) = 2.048 karena t hitung = 2.106 > t tabe = 2,048 dan hasil penelitian adalah (1) latihan *skipping* terbukti berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai (2) latihan naik turun bangku terbukti berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai (3) latihan *skipping* lebih besar pengaruhnya terhadap daya ledak otot tungkai pemain *skateboard* Lampung *Skateboard Division*.
3. Nasrudin Badu (2020) Makasar Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa:(1) Ada pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan tendangan *shooting* dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 3 Enrekang terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai 5,6000 meningkat menjadi 11,8000; (2) Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan *shooting* dalam permainan futsal siswa SMA Negeri 3 Enrekang terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai 6,2000 meningkat menjadi 9,8000; dan (3)Ada perbedaan pengaruh antara latihan *box jump* dan latihan *skipping*

terhadap kemampuan tendangan shooting dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang. Kemampuan tendangan dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang sebesar  $11,8000 < 9,8000$ . Kesimpulan bahwa latihan *box jump* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *skipping* terhadap kemampuan tendangan *shooting* dalam permainan futsal pada siswa SMA Negeri 3 Enrekang.

## 2.20 Kerangka Berfikir

Berdasarkan pada kajian teori yang telah dikemukakan di atas, Maka dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut: Latihan adalah salah satu faktor tercapainya kemampuan atau prestasi dalam bidang olahraga khususnya permainan Bulutangkis . Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan kemampuan otot tungkai khususnya daya ledak atau *power* sangat penting sangat penting. *Power* tungkai dapat ditingkatkan melalui bentuk-bentuk latihan yang merangsang otot untuk selalu berkontraksi dengan cepat baik saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*).

Dalam peningkatan *power* tungkai tentunya tak lepas dari unsur kekuatan dan kecepatan, jadi dapat dikatakan dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan pasti juga berkaitan dengan *power*. Latihan *skipping* adalah bentuk latihan plyometric. Untuk melakukan gerakan *skipping* ini diawali dengan posisi berdiri dengan salah satu kaki, kedua lengan berada di samping badan dengan memegang ujung tali *skipping*, kemudian ayunkan tali *skipping* melewati kepala sampai kaki dan meloncatnya, lakukan gerakan *skipping* secepat mungkin, repetisi 20x menggunakan 2 kaki bersamaan, dan satu kaki secara bergantian masing- masing kaki 10x bergantian kaki kanan dan kaki kiri secara langsung.

Latihan *box jump* adalah bentuk latihan yang tujuannya untuk meningkatkan *power* tungkai kaki. Untuk melakukan gerakan Latihan *box jump* adalah latihan meloncat ke atas kotak balok kemudian meloncat turun kembali ke

belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (Donald A. Chu, 1992 : 48).

Uraian geraka *jump to box* adalah sebagai berikut :

1. Awalan : Berdiri dengan posisi kaki membuka selebar pinggul
2. Pelaksanaan : 1) Posisi badan menghadap ke kotak 2) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak 3) Gunakan lengan ayun ganda 4) Kaki mendarat ke tanah secara spontan 5) Dan ulangi.
3. Perlengkapan : Kotak dengan tinggi 6 – 12 inci (Chu, 1992:31).
4. Pemberian latihan *skipping* dan latihan *box jump* merupakan suatu metode latihan yang mampu melatih kekuatan *power* tungkai . Dengan memberikan latihan *box jump* dan latihan *skipping* diharapkan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Liwa.

## 2.21 Hipotesis

Menurut Arikunto (2010:67), hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Menurut Sukardi (2003:42), hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara dan bersifat teoritis.

Ha (1) = Adanya pengaruh besaran metode latihan *skipping* terhadap kemampuan *ollie* pada Pemula Di Komunitas Lampung *Skateboard Division*

Ho (1) = Tidak Ada pengaruh besaran metode latihan *skipping* terhadap kemampuan *ollie* pada Pemula Di Komunitas Lampung *Skateboard Division*

Ha (2) = *box jump* berpengaruh besar terhadap keterampilan *ollie* terhadap pada Pemula Di Komunitas Lampung *Skateboard Division*

Ha (2) = *box jump* tidak berpengaruh besar terhadap keterampilan *ollie* pada Pemula Di Komunitas Lampung *Skateboard Division*

Ha (3) = Ada perbedaan terhadap kedua metode latihan *skipping* dan *box jump* terhadap kemampuan *ollie* pada Pemula Di Komunitas Lampung *Skateboard Division*

Ho (3) = Tidak ada perbedaan terhadap kedua metode latihan *skipping* dan *box jump* terhadap kemampuan *ollie* pada Pemula Di Komunitas Lampung *Skateboard Division*

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu cara tertentu yang digunakan untuk meneliti suatu permasalahan sehingga mendapatkan hasil atau tujuan yang diinginkan. Menurut Arikunto (2006 : 3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah “Two Groups 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 (Sugiyono, 2007: 64). Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan *skipping* dan *box jump* terhadap daya ledak otot tungkai skater pemula di komunitas lampung *Skateboard Division*.

#### 3.2 Populasi dan Sampel

##### 3.2.1 Populasi

Pengertian populasi menurut Hadi (1984:220) bahwa populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Sudjana (2005 :5) mengemukakan bahwa: ”Totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran”.

Kuantitatif maupun Kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap yang ingin dipelajari sifat-sifatnya, dinamakan populasi. Sedangkan menurut Arikunto (2006 :108) mengungkapkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah skater pemula di lampung *Skateboard Division* sebanyak 8 orang.

### 3.2.2 Sampel

Sampel menurut pendapat (Sugiyono, 2014 : 81), adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria tertentu adapun pertimbangan sampel tersebut adalah:

1. Aktif bermaina *skateboard* di dalam komunitas
2. Di karenakan banyaknya anggota yang tidak konsisten aktif di lakukan pembatasan sample agar kondusif dan tidak berjalan dengan lancar
3. sanggup mengikuti program latihan selama 14 kali pertemuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 10 skater, Sugiyono (2014: 85) menyatakan purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Adapun prosedur pembagian kelompok A dan kelompok B adalah dengan menggunakan ordinal pairing. Langkah pertama adalah melakukan pretest pada pertemuan pertama yaitu melakukan pretest, lalu kemudian hasil tersebut diranking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil ranking pretest tersebut dibuat ordinal pairing berdasarkan ranking yang diperoleh anak latih. Hasil pengelompokan berdasarkan *Ordinal Pairing*

### 3.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian Suharsimi Arikunto (2010: 99). Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah objek atau gejala-gejala dalam penelitian yang bebas dan tidak tergantung dengan hal-hal dilambangkan dengan (X) dan variabel terikat adalah objek atau gejala-gejala yang keberadaannya tergantung atau terikat dengan hal-hal yang mempengaruhi dilambangkan (Y). Tiga variable tersebut yaitu :

1. Variabel bebas (X1) yaitu pengaruh latihan *skipping*
2. Variabel bebas (X2) yaitu pengaruh latihan *box jump*
3. Variabel terikat (Y) yaitu daya ledak otot tungkai .

### 3.4 Data Penelitian

Menurut Surisman (2010) “ Data dapat diartikan sebagai keterangan yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah”. Dalam sebuah penelitian diperlukan data untuk menentukan harga atau informasi- informasi yang diamatinya, data adalah segala sesuatu yang bisa berbentuk benda hal atau orang bentuk bilangan yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah. Berikut ini diberikan macam-macam data ditinjau dari beberapa segi.

#### 1. Menurut Sifatnya

Dalam hal ini data di bagi menjadi dua bagian, yaitu :

##### a. Data Kualitatif

Adalah data yang berbentuk kategori atau atribut, contohnya :

- Harga emas hari ini mengalami kenaikan
- Sebagian dari produksi barang”A” pada perusahaan “X” rusak.

##### b. Data kuantitatif

Adalah data yang berbentuk bilangan, contoh :

- Luas bangunan hotel adalah 5700 m
- Tinggi badan sandy mencapai 170 cm
- Banyak perguruan tinggi di kota “B” ada 4 buah

## 2. Menurut Cara Memperolehnya

Dalam hal ini di bagi menjadi dua bagian, yaitu :

### a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diolah sendiri oleh suatu organisasi serta diperoleh langsung dari objeknya (Surisman, 2010). Contohnya : Pemerintah melalui biro pusat statistik (BPS) ingin mengetahui jumlah penduduk indonesia, maka BPS mengirimkan petugas-petugasnya mendatangi secara langsung rumah tangga yang ada di indonesia.

### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dalam bentuk sudah jadi, sudah dikumpulkan dan diolah oleh pihak lain, biasanya data itu dicatat dalam bentuk publikasi-publikasi (Surisman, 2010). Contohnya : Misalkan seorang peneliti memerlukan data mengenai jumlah penduduk di sebuah kota dan tahun 1960 sampai 1970, maka orang itu dapat memperolehnya di BPS.

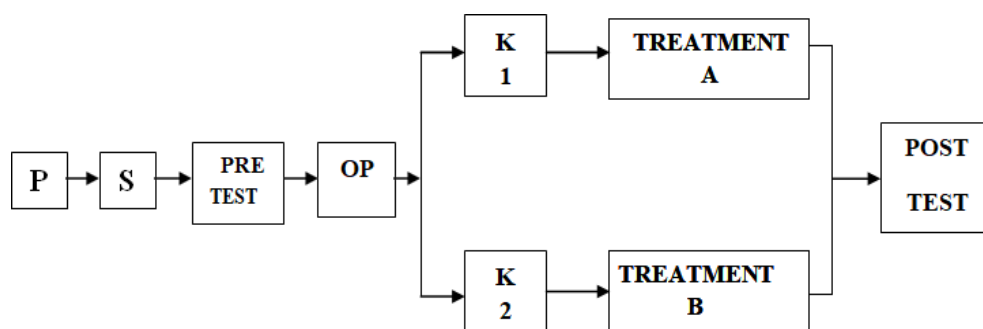
## 3.5 Definisi Operasional Variabel

Penelitian Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *skipping* adalah latihan cara melakukan loncat dengan *skipping* yang diulang-ulang makin lama makin bertambah bebannya dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai dalam melakukan loncatan.
2. Latihan *jump to box* adalah latihan meloncat ke atas kotak balok kemudian meloncat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama (Donald A. Chu, 1992 : 48).
3. Tinggi loncatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan loncatan setinggi-tingginya yang diukur menggunakan mistar *Hight jump*.

### 3.6 Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah 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. Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 23. Desain Penelitian  
Sumber : Sugiyono (2015: 82)

Keterangan :

- P : Populasi  
 S : Sampel  
 Pre test : Tes awal daya ledak otot tungkai  
 OP : ordinal pairing pengelompokan  
 K 1 : kelompok latihan *Skipping*  
 K 2 : kelompok latihan *Box jump*  
 Treatment A : kelompok eksperimen (latihan *skipping* )  
 Treatment B : kelompok eksperimen (latihan *box jump* )  
 Post Test : tes akhir daya ledak otot tungkai

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes kemampuan *ollie*, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau poin. Dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal pada Pemula Di Komunitas Lampung *Skateboard Division* tersebut. Kemudian dilakukan perbandingan, dari skor atau poin tes

kemampuan dribble yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium *ordinal* (Sutrisno Hadi, 2000), berpatokan dengan hasil ranking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *Ordinal Pairing*, sebagai berikut



Gambar 24. Ordinal Pairing  
Sumber: (Ahyar dkk,2020)

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau treatment sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh metode latihan *box jump dan skipping* terhadap keterampilan *ollie* dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

### 3.7 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan memberikan hasil yang lebih baik. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa tes kemampuan *trick* dasar

*Ollie* yang dilakukan melalui rekaman video dan lembar observasi. Tes dilakukan pada saat pretest dan posttest dengan menggunakan protokol evaluasi kemampuan *Ollie* sebanyak 3 set, setiap set terdiri dari 10 percobaan.

Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan keberhasilan melakukan *trick* dasar *Ollie* secara konsisten, yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan motorik dan daya ledak tungkai akibat latihan *plyometrik*.

### 1) Definisi Keberhasilan *Ollie*

Sebuah percobaan *Ollie* dinyatakan berhasil apabila memenuhi kriteria berikut:

- a. Papan *skateboard* terangkat sepenuhnya dari tanah.
- b. Skater mendarat kembali di atas papan tanpa jatuh.
- c. Skater mampu mempertahankan kontrol setelah mendarat (minimal tetap stabil/bergerak  $\pm 1-2$  meter).

Jika salah satu kriteria tidak terpenuhi, percobaan dinyatakan tidak berhasil.

### 2) Prosedur Pelaksanaan Tes

1. Skater berdiri di atas *skateboard* pada posisi awal.
2. Skater melakukan *Ollie* sebanyak 10 kali dalam satu set.
3. Tes dilakukan sebanyak 3 set, dengan waktu istirahat 2–3 menit antar-set.
4. Seluruh percobaan direkam menggunakan video untuk penilaian ulang oleh peneliti.
5. Data keberhasilan dicatat menggunakan lembar observasi.

### 3) Skor Tes

- a. Skor utama penelitian adalah jumlah keberhasilan dari seluruh percobaan:
- b. Total keberhasilan = Set 1 + Set 2 + Set 3
- c. Rentang skor: 0–30.

- d. Skor tambahan (opsional):
- e. Keberhasilan per set
- f. Persentase keberhasilan
- g. Pola perubahan antar-set (indikator kelelahan motorik)

#### 4. Petunjuk Instrumen

- Tujuan : Mengukur kemampuan melakukan *trick* dasar *Ollie* secara konsisten.
- Alat : *Skateboard*, kamera/HP untuk merekam, lembar observasi.
- Pelaksanaan : Skater melakukan *Ollie* berulang sesuai format tes.
- Penilaian : Setiap percobaan diberi skor 1 (berhasil) atau 0 (gagal):



Gambar 25. *Trick* Dasar *Ollie*  
 Sumber : *braille skateboard 2022*

### 3.8 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2022: 39) variabel penelitian merupakan atribut, sifat, atau karakteristik yang dimiliki oleh individu, objek, atau kegiatan, yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis serta dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini menggunakan 2 (dua) variabel independen dan variabel dependen.

### 3.8.1 Variabel Independen

Menurut Sugiyono (2022:39), variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen. Variabel independen/bebas dilambangkan dengan (X) dan dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah latihan *plyometrik skipping* dan *box jump*.

### 3.8.2 Variabel Dependen

Menurut Sugiyono (2022:59), variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau merupakan akibat dari adanya variabel independen. Variabel terikat dilambangkan dengan (Y). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *trick* dasar (*ollie*) dalam olahraga *skateboard*.

## 3.9 Program Latihan

Program latihan dalam penelitian ini bertujuan untuk patokan pelaksanaan latihan dalam usaha memperoleh hasil yang optimal terhadap Daya Ledak Otot Tungkai skater di komunitas lampung *Skateboard Division* Program latihan dalam penelitian ini bertujuan untuk patokan pelaksanaan latihan dalam usaha memperoleh hasil yang optimal terhadap Daya Ledak Otot Tungkai skater di komunitas lampung *Skateboard Division* . Menurut Bumpa (1999 : 48) . mengatakan bahwa tes untuk mengevaluasi hasil latihan dapat dilaksanakan setelah antara 4– 6 minggu, dengan latihan seminggu 3 kali.

Pertemuan pertama digunakan untuk pretest kemudian pertemuan berikutnya digunakan untuk treatment, sedangkan pertemuan terakhir digunakan untuk posttest. Adapun waktu yang dibutuhkan dalam satu kali latihan adalah 90-120 menit. Sehingga total pertemuan ada 16 kali pertemuan, pertemuan pertama digunakan untuk pretest kemudian pertemuan berikutnya digunakan untuk treatment, sedangkan pertemuan terakhir digunakan untuk *Post Test*.

### 3.10 Prosedur Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### 1. Tes Awal (Pree-test)

Tes awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan dasar peserta dalam melakukan *trick ollie* sebelum diberikan latihan *plyometrik*. Pada tahap ini, setiap peserta diminta melakukan tiga set percobaan, dan pada setiap set dilakukan sepuluh kali loncatan *ollie*. Setiap percobaan dinilai berdasarkan keberhasilan peserta dalam mengeksekusi *ollie* dengan benar sesuai kriteria teknik yang telah ditetapkan. Hasil penilaian dari seluruh percobaan pada tes awal dicatat untuk memperoleh gambaran kemampuan awal peserta. Data ini juga menjadi acuan untuk dibandingkan dengan hasil tes setelah treatment.

#### 2. Treatment atau Perlakuan (X)

Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama eksperimen I melakukan latihan *Skipping*, dan kelompok eksperimen II Latihan *box jump*. Untuk melakukan *skipping* ini diawali dengan posisi berdiri dengan salah satu kaki, kedua lengan berada di samping badan dengan memegang ujung tali *skipping*, kemudian ayunkan tali *skipping* melewati kepala sampai kaki dan meloncatinya, lakukan gerakan *skipping* dengan 2 kaki bersamaan secepat mungkin, repetisi 20x, dan satu kaki secara bergantian masing-masing kaki 10x bergantian kaki kanan dan kaki kiri secara langsung. Kemudian latihan *Box jump*, skater berdiri di depan kotak balok lalu meloncat ke atas kotak balok kemudian meloncat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama, dengan repetisi 20 x dan meningkat setiap tiga kali pertemuan, setiap pertemuannya 4 set dan Frekuensi : 3 kali perminggu, dengan lama latihan 4 menit dan setiap setnya 1 menit.

### 3. Tes Akhir (*Post-test*)

Tes akhir dilakukan setelah seluruh rangkaian latihan *plyometrik* selesai diberikan. Prosedur tes sama seperti pada tes awal, yaitu peserta melakukan tiga set percobaan dengan sepuluh loncatan *ollie* pada setiap set. Keberhasilan setiap percobaan dicatat sesuai standar penilaian yang digunakan pada *Pre-test*. Hasil tes akhir ini kemudian dibandingkan dengan tes awal untuk mengetahui peningkatan kemampuan *trick* dasar *ollie* para peserta. Perbandingan ini menjadi dasar dalam menentukan ada atau tidaknya pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan melakukan *ollie* pada pemula di komunitas Lampung *Skateboard Division*.

## 3.11 Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini digunakan tes. Nurhasan (2001:3) menjelaskan tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.

Memperoleh data-data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar, karena data-data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula. Arikunto (2006:265). Pengambilan data dilakukan dengan pemberian test dan pengukuran. Peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan test dan pengukuran dilapangan.

## 3.12 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 3.12.1 Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen tes benar-benar mampu mengukur kemampuan *trick* dasar *ollie* pada pemula. Dalam penelitian ini digunakan validitas empiris dengan teknik korelasi Product Moment Pearson. Validitas empiris dilakukan dengan mengorelasikan skor

setiap item (misalnya setiap set tes: Set 1, Set 2, Set 3) dengan skor total. Semakin tinggi korelasinya, semakin valid item tersebut dalam mengukur kemampuan *ollie*. Berikut rumus Korelasi Product Moment:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$	= Koefisien korelasi
$n$	= Jumlah responden
$\sum XY$	= Jumlah hasil kali skor item dengan skor total
$\sum X$	= Jumlah skor item
$\sum Y$	= Jumlah skor total

Setiap item dihitung korelasinya terhadap total skor. Apabila korelasi tinggi, berarti item tersebut benar-benar mengukur kemampuan *ollie*.

Kriteria Validitas:

- 1) Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, maka Instrumen valid
  - 2) Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, maka Instrumen tidak valid
- Instrumen dengan validitas empiris yang baik menunjukkan bahwa tes (3 set×10 percobaan) benar-benar mengukur kemampuan melakukan *ollie*.

### 3.12.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat keajegan atau konsistensi instrumen. Karena instrumen tes berupa beberapa set yang mengukur kemampuan yang sama, maka reliabilitas dihitung menggunakan Alpha Cronbach. Berikut rumus Alpha Cronbach:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum V_i}{V_t}\right)$$

Keterangan:

$\alpha$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Jumlah item

$\sum V_i$  = Jumlah varians tiap butir

$V_t$  = Varians total

Hasil uji reliabilitas jika menunjukkan nilai koefisien reliabilitas lebih besar dibandingkan  $r$  tabel yaitu 0,707, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian ini. Instrumen dikatakan reliabel apabila hasil pengukuran kemampuan *ollie* konsisten pada setiap set pengujian.

### 3.13 Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) yaitu tes *trick ollie* menggunakan *skateboard*. Menghitung hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

#### 3.13.1 Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi:

##### 1. Uji Normalitas Data

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lilliefors (Sudjana, 2005: 466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus :  $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$  ( $S$  masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel).
2. Tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku kemudian hitung peluang  $F(z_i) = P(z \leq z_i)$ .

3. Selanjutnya hitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih atau sama dengan  $S(z_i)$ , maka :  $S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$
4. Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya.
5. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar  $L_0$
6. Kriteria pengujian adalah jika  $L_{hitung} < L_{tabel}$  maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika  $L_{hitung}$  berdistribusi tidak normal, sedangkan jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$  maka variabel berdistribusi tidak normal.

## 2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki variansi yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai berikut:

$H_0$  : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

$H_i$  : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

Harga  $F_{hitung}$  tersebut kemudian dikonsultasikan dengan  $F_{tabel}$  untuk di uji signifikansinya dengan  $\alpha = 0,05$ . Selanjutnya bandingkan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  dengan ketentuan apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  artinya  $H_0$  diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  artinya  $H_0$  ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

### 3.13.2 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t.

#### 1. Independent Samples T-Test

Uji-t ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

- X1 = Rerata Skor I
- X2 = Rerata Skor II
- n1 = Banyak Data Sampel I
- n2 = Banyak Data Sampel II
- S1<sup>2</sup> = Varians Sampel I
- S2<sup>2</sup> = Varians Sampel II

Kriteria pengujian apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_a$  diterima.

#### 2) Paired Samples T-Test

Uji-t ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok sampel yang berpasangan.

$$t = \frac{\bar{D}}{SD / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

- $\bar{D}$  = Rerata Peningkatan Skor
- SD = Standar Deviasi Peningkatan Skor
- n = Banyak Data Sampel

Kriteria pengujian apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  maka  $H_a$  diterima. Jika hasil kemampuan *ollie* setelah diberi latihan/*treatment* lebih besar dari sebelum diberi latihan, maka  $H_a$  diterima.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrik Skipping* terhadap kemampuan *trick* dasar *ollie* pada pemula *skateboard*.
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrik Box jump* terhadap kemampuan *trick* dasar *ollie* pada pemula *skateboard*.
- 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *Post-test* kelompok latihan *Skipping* dan *Box jump*.

Hal ini berarti kedua latihan memiliki efektivitas yang relatif sama dalam meningkatkan kemampuan *ollie* pada pemula *skateboard*. Secara keseluruhan, latihan *plyometrik* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *trick* dasar *ollie*, dan baik *Skipping* maupun *Box jump* sama-sama dapat digunakan sebagai program latihan yang efektif.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih dan komunitas *skateboard*, latihan *plyometrik* seperti *Skipping* dan *Box jump* dapat dijadikan bagian dari program latihan rutin untuk meningkatkan kemampuan *trick* dasar, terutama *ollie*.
- 2) Bagi peserta latihan, disarankan untuk melakukan latihan *plyometrik* secara konsisten dengan intensitas yang sesuai agar memperoleh adaptasi fisik yang optimal.

- 3) Bagi Penelitian selanjutnya disarankan menambah variasi latihan, memperpanjang durasi program, dan melibatkan kelompok kontrol agar hasilnya lebih kuat.
- 4) Untuk pengembangan pembinaan, program latihan dapat dikembangkan tidak hanya pada teknik *ollie*, tetapi juga trik dasar *skateboard* lainnya yang membutuhkan daya ledak, keseimbangan, dan koordinasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Munib. 2004. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. UPT UNNES PRESS, Semarang.
- Agus, Taufik, dkk. 2011. *Pendidikan Anak di SD*. Universitas Terbuka, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. P.T Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Balai Pustaka, Padang.
- Badu, Nasrudin. 2020. *Pengaruh Latihan Box jump dan Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Tendangan Shooting Pemain Futsal SMA Negri 3 Engkareng*. Disertasi, Makasar.
- Bompa, Tudor. 2003. *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hunt Publishing Company, USA.
- Dwi ari wibowo. 2022. *Profil kemampuan biomotor pada atlet Sepatu roda fist tulungagung 2022*. Skripsi. UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
- Depadiknas. 2003. *Teknik Pemanduan Bakat Olahraga Bagian Proyek Garuda Emas*. KONI Pusat. Jakarta.
- HAI online. 2018. *Sejarah Skateboarding, Salah Satu Olahraga yang Ada di Asian Games 2018*
- Istiawan, Ridhitia. 2020. *Pengaruh Latihan Skipping dan Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bulutangkis*. Skripsi. Universitas Lampung, Lampung.
- Khusnul. 2022. *Meningkatkan kemampuan teknik ollie pada Olahraga skateboard melalui metode latihan calf Raises dan jumping jack*. journal. Universitas Malang.

- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Dahara Prize, Semarang.
- Pramudya, I.A. (2016). *Survei Perkembangan Olahraga Extreme Skateboard Di Kabupaten Banjarnegara*. (Skripsi) Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Raven. 1981. *Atlas Anatomi untuk Umum dan Mahasiswa Kedokteran*. Djambatan, Jakarta.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize, Semarang.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize, Semarang.
- Subarjah, Herman. 2000. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis Konsep dan Metode DEPDIKNAS DirektoratJendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Jendral Olahraga, Jakarta*.
- Sugiarto, Icu. 2002. *Total Badminton*. CV Setyaki Eka Anugrah, Solo. Sugiyono. 2015. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan R N D*. Alfabeta, Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2016. *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. UNY, Yogyakarta.
- Surisman. 2010. *Statistika Dasar. Modul Untuk Mahasiswa Penjaskes Universitas Lampung*, Lampung.
- \_\_\_\_\_. 2013. *Statistika. Modul Untuk Mahasiswa Penjas Evaluasi Hasil Pembelajaran*. Lampung.
- Surya, Bayu. 2010. *Rope Skipping. Nuansa Candika*, Bandung.
- Tony hawk, Ensiklopedia Britannica. 1998. *Skateboarding*. California.
- Tarigan, Herman. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Hamim Grup, Metro Lampung.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem UNP.
- Waskito G.N. (2017). *Pengaruh Latihan Four Quadrant Jump Terhadap Peningkatan Tinggi Ollie Pada Skateboarder*. (Skripsi) Progam Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta