

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP TINGKAT KESEGERAN
JASMANI PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN
ANGKATAN 2019**

Eko Sanjaya¹, Saifu², Muhammad Rusli³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Ilmu Keolahragaan/Mahasiswa
Email: eko110469@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani/Dosen
Email: syaifulpeandor@gmail.com

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/Pendidikan Jasmani/Dosen
Email: muhruslifkip@gmail.com

(Received: 12 Maret 2020; Reviewed: 1 April 2020; Accepted: 22 Mei 2020; Published: 4 Juni 2020)



©2019 – **Olympic Journal**. Ini adalah artikel dengan akses terbuka
dibawah licensi CC BY-NC-4.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>).

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of skipping training on the physical fitness level of the 2019 class of Physical Sciences students. The population in this study was all of the 2019 classics of physical science students, carried out by proportional selection so that a sample of 42 male students male and female students were not included in this study. The instrument used in this study was the Indonesian physical fitness test, to measure the independent variables of the exercise effect using a statistical test (difference test) of two means at a significant level of 0.05. The results of this study found that there was a significant influence, skipping training on the physical fitness level of the 2019 class of sports science students where $t_{count} = 7.03 > t_{table} (0.05; 42) = 2.10$.

Keywords: *Exercise, Skipping, Freshness, Physicality.*

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2019 yang berjumlah 53 orang, di lakukan seleksi secara *proposive sampling* sehingga di peroleh sampel sebanyak 42 orang mahasiswa laki-laki dan mahasiswi putri tidak diikut sertakan dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani Indonesia, untuk mengukur variabel bebas pengaruh latihan menggunakan uji statistik (uji perbedaan) dua mean pada taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian ini di temukan bahwa ada pengaruh yang bermakna, latihan *skipping* terhadap tingkat kesegaran jasmani mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2019 dimana $t_{hitung} = 7,03 > t_{table} (0,05;42) = 2,10$.

Kata Kunci: *Latihan, Skipping, Kesegaran, Jasmani.*

PENDAHULUAN

Olahraga bagian dari kehidupan manusia, dengan berolahraga kebugaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat di tingkatkan sehingga untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki waktu disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Menurut Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar.S (2013), Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi atau pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Salah satu alasan mahasiswa melakukan olahraga adalah mahasiswa mendapatkan kebugaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga mahasiswa bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik. Olahraga juga dimaksudkan untuk pencapaian prestasi bagi mahasiswa yang menggelutinya.

Menurut UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “olahraga yaitu segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social”. Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Siswa yang memperoleh kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas di rumah dan disekolah dalam mengikuti pembelajaran dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan kebugaran jasmani yang demikian siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi serta bergairah dalam menerima materi pelajaran baik di ruangan maupun di lapangan.

Peningkatan kebugaran jasmani dalam upaya peningkatan fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Meskipun pada awalnya sering menemui permasalahan, namun pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kebugaran jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah, tidak mustahil bahwa pembinaan kebugaran jasmani akan berhasil dengan baik. Semakin banyak masyarakat melakukan latihan jasmani, berarti semakin berhasil pembinaan kebugaran jasmani dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia. Diketahui bahwa pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga. Pada dasarnya semua macam latihan atau olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai sarana latihan, misalnya skipping.

Skipping merupakan olahraga yang sejak zaman dulu digemari dari berbagai Negara. Olahraga *skipping* merupakan olahraga yang menggunakan seutas tali untuk melakukan lompatan. Olahraga *skipping* ini digemari oleh atlet-atlet dari berbagai macam cabang, misalnya sepak bola, bola voli, badminton, tinju dan olahraga yang lain. Olahraga *skipping* digemari karena dengan melakukan olahraga *skipping* ini dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan. Olahraga ini sampai saat ini masih menjadi pilihan dari berbagai cabang olahraga. Saat ini perkembangan skipping juga sangat hebat, *skipping* mengalami perkembangan dari segi variasi penggunaan maupun bahan yang di gunakan, zaman dahulu *skipping* di gunakan hanya untuk melompat satu atau dua macam lompatan saja namun sekarang variasi penggunaan *skipping* sangat variatif dan berkembang berbagai macam variasi, selain itu bahan yang digunakan untuk membuat *skipping* pada zaman dulu hanya tali saja dan pegangannya hanya dari kayu, namun sekarang dengan berkembangnya zaman bahan *skipping* bias dari plastik yang bahannya ringan dan mudah digunakan.

Menurut Surya (2010), lompat tali dikenal dengan istilah *skipping*. “*Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya”. Sedangkan Menurut Gallagher (2006), lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan *cardiovascular* yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *skipping* adalah suatu bentuk latihan *cardiovascular* yang menggunakan sebuah tali dengan kedua ujung tali dipegang menggunakan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya untuk dapat meningkatkan daya tahan kecepatan dan tinggi lompatan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan rancangan eksperimen yang ingin mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2019. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *skipping* sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa ilmu keolahragaan (IKOR) angkatan 2019 UHO. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti, berjumlah 53 orang mahasiswa, yang terdiri dari putri 11 orang dan putra 42 orang. Teknik penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu berdasarkan jenis kelamin putra berjumlah 42 orang, memiliki umur 16-19 tahun.

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah tes TKJI dalam pelaksanaan tes ini yang terdiri dari: 1) lari 60 meter, 2) gantung siku 60 detik, 3) baring duduk 60 detik, 4) loncat tegak dan 5) lari 1200 meter untuk putra menurut Pedoman Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis uji statistika yang disajikan secara kumulatif sebagai berikut: 1) analisis deskriptif, untuk menghitung rata-rata yang dicapai dari masing- masing variabel yang diamati, 2) standar deviasi, untuk mengetahui ukuran penyimpangan skor dari angka rata-rata kelompok, 3) uji homogenitas data tes awal kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian hipotesis dengan uji statistika uji-t (Sugiyono, 2008).

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi variabel penelitian yang dimaksudkan terdiri dari nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi seperti pada tabel berikut:

Tabel 1: Rata-rata dan Standar Deviasi Kesegaran Jasmani Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019

Variabel	Mean (Rata-rata)	Standar Deviasi (S)
Kesegaran Jasmani		
<i>Pre</i> -Tes	14,38	2,56
<i>Post</i> -Tes	16,21	3,22

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa: 1) rata-rata tingkat kesegaran jasmani kelompok mahasiswa sebelum perlakuan (*pre*-tes) = 14,38 sedangkan standar deviasi = 2,56, 2) rata-rata kesegaraan jasmani kelompok mahasiswa sesudah perlakuan (*post*-tes) = 16,21 sedangkan standar deviasi = 3,22. Lebih jelasnya gambaran deskripsi variabel penelitian dijelaskan dalam kelas interval seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 2: Deskripsi Tingkat Kesegaran Mahasiswa sebelum Perlakuan (*Pre*-Tes)

Kelas Interval	Frekuensi	%
22- 25 (BS)	0	0
18 – 21 (B)	4	9,52
14 – 17 (S)	34	80,95
10 – 13 (K)	4	9,52
5 – 9 (KS)	0	0
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani kelompok sampel sebelum perlakuan (*pree-tes*) adalah: 1) tidak ada (%) mahasiswa yang berada pada rentang nilai 22- 25 kategori (BS), 2) ada 4 orang (9,52%) mahasiswa yang yang berada pada rentang nilai 18 – 21 kategori (B), 3) ada 34 orang (80,95%) mahasiswa yang yang berada pada rentang nilai 14 –17 kategori (S), 4) ada 4 orang (9,52%) mahasiswa yang yang berada pada rentang nilai 10 – 10 kategori (K), 5) tidak ada (%) mahasiswa yang berada pada rentang nilai 5- 9 kategori (KS). Sedangkan deskripsi tingkat kesegaran jasmani kelompok mahasiswa setelah perlakuan (*Post-tes*) dapat dijelaskan berikut ini:

Tabel 3: Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani setelah Perlakuan (*Post-Tes*)

Kelas Interval	Frekuensi	%
22- 25 (BS)	0	0
18 – 21 (B)	10	23,80
14 – 17 (S)	32	76,19
10 – 13 (K)	0	0
5 – 9 (KS)	0	0
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa setelah diberi latihan (*post-tes*) adalah: 1) tidak ada (%) mahasiswa yang berada pada rentang nilai 22- 25 kategori (BS), 2) ada 10 orang (23,80%) mahasiswa yang yang berada pada rentang nilai 18 – 21 kategori (B), 3) ada 32 orang (76,19 %) mahasiswa yang yang berada pada rentang nilai 14 – 17 kategori (S), 4) tidak ada (0%) mahasiswa yang yang berada pada rentang nilai 10 – 10 kategori (K), 5) tidak ada (%) mahasiswa yang berada pada rentang nilai 5- 9 kategori (KS)

Uji Persyaratan Analisis

Rumus yang digunakan untuk uji homogenista varians adalah statistik Uji F, yaitu:
Fariansi Terkecil

$$t = \frac{3,22^2}{2,56^2} = \frac{4,24}{3,57} = 1,29$$

Oleh karena $t_{hitung} = 1,29 < t_{tabel} (42 : 0,05) = 2,70,15$ maka O_1 ditolak dan O_2 diterima. Kesimpulan oleh karena tolak O_1 dan O_2 diterima. Artinya data berasal dari populasi yang homogen. Dengan demikian dapat dilanjutkan dengan uji statistik infrensial yaitu uji perbedaan dua mean.

Pengujian hipotesis

Harga –Harga yang diketahui:

X_1 (Rata-Rata Sampel pertama = 14,38

X_2 = (Rata-Rata Sampel kedua = 16,21

$S_1 = 2,56$

$S_2 = 3,22$

$N = 42$

$t = 0,76$

Perhitungan:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2} - 2r \left(\frac{S_1}{\sqrt{N_1}} \right) \left(\frac{S_2}{\sqrt{N_2}} \right)}}$$
$$= \frac{14,38 - 16,21}{\sqrt{\frac{3,57}{42} + \frac{4,24}{42} - 1,52 \left(\frac{1,89}{\sqrt{42}} \right) \left(\frac{2,06}{\sqrt{42}} \right)}}$$
$$= \frac{14,38 - 16,21}{\sqrt{0,85 + 0,100 - 1,52 \left(\frac{1,89}{6,22} \right) \left(\frac{2,06}{6,22} \right)}}$$
$$= \frac{14,38 - 16,21}{\sqrt{0,95 - 1,52(0,30)(0,33)}}$$
$$= \frac{14,38 - 16,21}{\sqrt{0,95 - 0,1518}}$$
$$= \frac{14,38 - 16,21}{\sqrt{0,7982}}$$
$$= \frac{-1,83}{0,8934}$$
$$= -2,048$$

Kesimpulan: Oleh karena $t_{hitung} = 7,03 > t_{tabel} (0,05 : 42) = 2,10$, maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kesegaran jasmani kelompok sampel.

PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen karena dalam penelitian ini terdapat satu bentuk latihan yang dieksperimenkan yaitu latihan *skipping* (lompat tali) yang diuji cobakan pada sampel, untuk melihat pengaruhnya terhadap peningkatan kesegaran jasmani. Hal ini sesuai dengan pendapat Sudjana (2006) bahwa suatu penelitian dikatakan penelitian eksperimen jika sampelnya diambil secara *proposive* sampling, ada perlakuan (*treatment*) dan kelompok pembanding (perlakuan *pree*-tes dan *post*-tes). Dalam penelitian ini unsur-unsur tersebut sudah dipenuhi, oleh karena itu penelitian ini dikatakan sebagai penelitian eksperimen.

Latihan *skipping* yang diberikan kepada kelompok mahasiswa adalah merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan indikatornya kecepatan, kekuatan, kelincahan dan daya tahan jantung paru. Penelitian ini menggunakan *desain one group pree-tes* dan *post-tes*. Artinya dalam penelitian ini hanya terdapat 1 kelompok perlakuan, dan kelompok tersebut sebelum diberi latihan *skipping* terlebih dahulu kelompok sampel dilakukan tes awal (*pree-tes*) untuk mengetahui kemampuan awalnya. Dan selanjutnya diberi latihan selama 6 (enam) minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini sesuai dengan pendapat Soekarman (1989), bahwa latihan baru dapat memperlihatkan tanda-tanda perubahan atau efek latihan jika latihan dilakukan paling kurang selama enam minggu. Untuk memenuhi prinsip *overload* (penambahan beban) maka, diberikan penambahan set pada minggu ketiga dan minggu kelima. Adapun penambahan beban tersebut dengan menambahkan jumlah set. Hal ini sesuai dengan pendapat Bempa (1994), bahwa suatu program latihan tidak akan ada pengaruhnya jika latihan berat bebannya itu-itu saja atau dengan kata lain bebannya tidak pernah ditingkatkan. Lebih lanjut dikatakan bahwa penambahan beban dapat berupa peningkatan set, berat beban yang diangkat atau mempersingkat waktu istirahat.

Memudahkan pengawasan program latihan maka sampel diatur dalam 6 (enam) kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang. Setelah kelompok pertama selesai mengikuti program latihan baru dilanjutkan pada kelompok yang lainnya secara berurutan. Setelah seluruh sampel mengikuti program latihan selama 6 minggu, dilanjutkan dengan tes akhir (*post-tes*) yang, dimana kelompok sampel terlebih dahulu diistirahatkan satu hari, hal ini dimaksudkan agar seluruh siswa telah pulih kelelahannya sehingga pelaksanaan tes dapat dilakukan secara optimal oleh seluruh sampel. Tes yang dilakukan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari lari cepat 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, lompat tegak dan lari 1200 meter

Berdasarkan uji statistik, dengan uji perbedaan dua rata-rata (uji t), ditemukan hasilnya bahwa $t_{hitung} = 7,03 > t_{tabel} (0,05 : 45) = 2,10$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan kebugaran jasmani pada kelompok mahasiswa sebelum dan sesudah latihan diberikan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kebugaran jasmani dapat dibuktikan. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Giam Teh (1987), bahwa *skipping* adalah latihan peningkatan kebugaran jasmani dan kardiovaskular yang baik sehingga metode lain akan sulit untuk menyaingi, terutama ketika bicara tentang kebugaran jasmani dan daya tahan. Selain itu, *skipping* tidak membebani lutut seperti berlari dan melompat sehingga *skipping* sangat baik untuk mengolah setiap kelompok otot dalam tubuh. Setiap otot bekerja ekstra keras hanya untuk membuat anda tegak dan mengencangkan otot-otot khususnya otot-otot yang digunakan pada saat berlari dan melompat.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Kharis Fajar (2018) dengan judul pengaruh latihan *plyometric* terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. Dimana hasil ini terbukti dari rata-rata hasil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) *pree-test* sebesar 16.6000 sedangkan *post-test* 18.2000. Selanjutnya analisis statistik uji-t juga didapatkan nilai hitung sebesar 5.812 lebih besar dari $t_{tabel} = 3.579$, Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap kebugaran Penjaskesrek jasmani Universitas Kahuripan Kediri tahun 2017/2018.

Hasil penelitian dipertegas oleh Ahmad Choirul Anwar (2015) dengan judul pengaruh olahraga tradisional *wok dhor* dalam meningkatkan kebugaran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang. Hasil dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia meliputi tes lari cepat 50 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump*, lari 1000 meter, mengalami peningkatan dilihat dari data rerata total nilai yang diperoleh *pree-test* 15,45 dan *post-test* 16,75 meskipun dalam kriteria sedang. Teknik analisis data penelitian menggunakan *paired t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan olahraga tradisional *wok dhor* dapat meningkatkan kebugaran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $7,10 > 2,09$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah olahraga tradisional *wok dhor* berpengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani santriwan usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa dan hasil yang diperoleh ada pengaruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis uji statistika yang disajikan secara kumulatif dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan tahun 2019 UHO.

SARAN

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani khususnya pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2019, latihan *skipping* sebagai alternatif bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada ke dua orang tua serta keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi kepada penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Choirul Anwar (2015). *Pengaruh Olahraga Tradisional Wok Dhor dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Santriwan Usia 13-15 Tahun di Pondok Pesantren Roudlatut Thalibin Rembang*. Universitas Negeri Semarang. ISSN 2252-6528.
- Bompa, OT. 1994. *Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*. Ed. IOWA Kendal Hunt Publishing Company.
- Bayu Surya. 2010. *Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT Sinergi Pustaka Indonesia. Jakarta.
- Giam Teh, K.C. 1987. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Penerbit Binarupa Aksara, Jakarta.
- Gallagher, Chrissie. 2006. *Latihan Kebugaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kementerian Pendidikan Nasional (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Muhammad Kharis Fajar (2018). *Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018*. Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan. Volume 1, Nomor 2, September 2018; p-ISSN: 2620-6277, e-ISSN: 2620-6285.
- Soekarrman, (1989). *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. PT. Masagung Jakarta.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakkar.
- Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementerian. Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.