

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP *POWER*
OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMA NEGERI 8 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rico Nanda Saputra

NIM : 06061082025127

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET SMA NEGERI 8 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rico Nanda Saputra

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025127

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

**PENGARUH LATHIAN *SKIPPING* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
DI SMA NEGERI 8 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

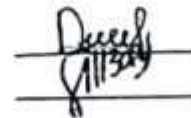
Rico Nanda Saputra
Nomor Induk Mahasiswa 06061082025127
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 24 November 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Destriani, M.Pd
2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd



Indralaya, November 2023
Mengetahui
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rico Nanda Saputra

NIM : 06061082025127

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 8 Palembang” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika. Keilmuan berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, November 2023

; membuat pernyataan,



Nanda Saputra

NIM. 06061082025127

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunianya yang telah diberikan serta berkat ridhonya, sholawat serta salam untuk Nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 8 Palembang" ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (SPd). Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Destriani, M.Pd selaku dosen pembimbing saya dan Ibu Silvi Aryanti, M.Pd selaku dosen penguji saya yang telah selalu bersedia membimbing meluangkan waktunya untuk selama ini serta memberikan saya ilmu yang banyak tentang penulisan skripsi dan saran-saran tentang penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE, M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Destriani, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 8 Palembang yang telah mengizinkan, mendukung dan membantu selama penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengerjaan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi serta seni.

Palembang, 03 November 2023



Rico Nanda Saputra

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaannirahim

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat dan rahmat, serta hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa sholawat serta salam tercurah kepada Nabi Agung Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia ini.

Alhamdulillah berkat izin ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 8 Palembang" Penulis skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dan isi, maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik serta saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati yang terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya bagi dunia olahraga.

Wassalam



Rico Nanda Saputra

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaannirahim

Diawali dengan lantunan syukur kepada Allah SWT, inginku ungkapkan terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberikan semangat, nasihat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan duka dalam perjuangan dibangku perkuliahan ini. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- Kedua Orang tuaku Papiku Alm. Saibun AS dan Mamiku tercinta Sepriana, S.Pd yang telah sabar membesarkan, mendidik, dan selamanya selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesan. Gelar sarjana ini kupersembahkan kepadamu Papi dan Mami Ku tercinta.
- Saudaraku Prayoga Eka Saputra, S.P, Okta Hadi Saputra, S.A.N, Rizky Nanda Saputra, dan adikku Aditiya Panca Saputra yang selalu memberikan semangat dan selalu mendoakan saya dalam mencapai keberhasilan.
- Keluarga besarku Kakek, nenek, paman, bibi, sepupu dan lainnya.
- Terima kepada Kemenpora, Dispora, KemenPUPR, dan Pemprov Sumsel yang telah memberikan beasiswa, akomodasi, dan fasilitas selama perkuliahan ini.
- Terima kasih juga kepada Bpk Drs. Gatot Sulistianoro Dewa Broto, MBA, dan rekan-rekan yang telah memperjuangkan masa depan kami.
- Ibu Destriani, M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus menjadi dosen pembimbing saya atas nasihat dan masukannya untuk saya agar lebih baik dan tetap menjadi yang terbaik.
- Ibu Silvi Aryanti, M.Pd selaku dosen penguji saya yang selalu sabar dalam

membimbing saya serta memberikan arahan dan semangat kepada saya.

- Terima kasih kepada Bapak Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
- Kepala Sekolah SMA Negeri 8 Palembang, dan seluruh jajaran guru di SMA Negeri 8 Palembang yang telah menerima dan memberikan waktu untuk melaksanakan penelitian.
- Sahabat-sahabatku M Putra Bungsu, Mohammad Hidayat, Yongki Priyadi, Rangga Wijaya, Gerhard Sinaga, M Faisol Ade Prastian dan Jordy Evenetus Selalu memberikan semangat, saran dan dorongan sampai terbentuknya skripsi ini.
- Teman-teman seperjuanganku (Ibnu Yasa, Budi Pratama, AL Farid Harahap, Fernando, M Aldo Teja, Sandi Abdiansyah, Pratama Anugerah Esa, Nazmi Alvin, dan Endang Pratiwi) yang telah memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini.
- Terima kasih untuk teman-teman Kelas A yang selalu bersama, berjuang dan memberikan pertolongan dalam penulisan skripsi maupun dalam pembelajaran.
- Serta semua pihak yang memberikan bantuan serta motivasi dari awal hingga akhir yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

MOTTO

“Manusia berhak lelah tetapi tidak untuk berhenti, jadi bangunlah selesaikan apa yang sudah kamu mulai” (Penulis)

“Berdirilah tegak dengan kakimu sendiri” (Prayoga Eka Saputra)

“Bergerak belum tentu berhasil, diam sudah dipastikan gagal” (Najwa Sihab)

“Tuhanmu lebih mengetahui apa yang ada didalam hatimu” (QS. Al Isra : 25)

“Kita memiliki hak untuk berharap, tapi Allah lah pemilik rahasia untuk jawabannya” (Putra)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap *power* otot tungkai pada kegiatan ekstrakurikuler basket SMA Negeri 8 Palembang. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu *quasy eksperimen*. Dengan menggunakan rancangan atau desain penelitian “*pretest dan posttest one group*”. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian ini yaitu tes *vertical jump*. Dari hasil pengolahan data dan analisa data dengan menggunakan uji T. Pada hasil test awal atau *pretest* rata-rata mendapatkan 22,1 dan pada saat *posttest* rata-rata 32,7. Setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan uji-T terdapat $t_{hitung} = 14,07$ dan $t_{tabel} = 1,70$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,50$) dan jumlah sampel ($N = 30$). Implikasi dari penelitian ini terdapat pengaruh latihan *vertikal jump* terhadap *power* otot tungkai pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Palembang.

Kata kunci : *Vertical Jump, power, Otot Tungkai, Basket*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of skipping training on leg muscle power in extracurricular basketball activities of SMA Negeri 8 Palembang. The method used in this study is experimental quasy. By using the design or research design "pretest and posttest one group". The sample in this study amounted to 30 people. This research instrument is a vertical jump test. From the results of data management and data analysis using the T test, the average test results or pretest get 22.1 and at the time of the posttest the average is 32.7. After calculations using the T-test there are $t_{hitung} = 14.07$ and $t_{tabel} = 1.70$, then $t_{(calculate)} > t_{tabel}$ with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$). The implication of this study is the effect of vertical jump training on leg muscle power in extracurricular activities of SMA Negeri 8 Palembang.

Keywords : Vertical Jump, Power, Leg Muscle, Basketball

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| PRAKATA | v |
| KATA PENGANTAR | v |
| PERSEMBAHAN | vii |
| MOTTO | ix |
| ABSTRAK | x |
| ABSTRACT | xi |
| DAFTAR ISI | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| Daftar LAMPIRAN | xvii |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Permasalahan Penelitian | 4 |
| 1.2.1 Identifikasi Masalah | 4 |
| 1.3 Batasan Masalah | 5 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II | 6 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1 Hakikat Latihan | 7 |
| 2.1.1 Pengertian Latihan | 7 |
| 2.1.2 Tujuan Latihan | 7 |
| 2.1.3 Prinsip Latihan | 8 |
| 2.2 Kebugaran Jasmani | 9 |

| | |
|---|-----------|
| 2.3 Ekstrakurikuler | 10 |
| 2.4 Power | 11 |
| 2.5 <i>Power</i> Otot Tungkai..... | 11 |
| 2.6 Hakikat <i>Skipping</i> | 11 |
| 2.6.1 Pengertian <i>Skipping</i> | 11 |
| 2.6.2 Macam-Macam Latihan <i>Skipping</i> | 12 |
| 2.6.3 Tujuan Latihan <i>Skipping</i> | 12 |
| 2.7 Hakikat Bola Basket | 13 |
| 2.7.1 Pengertian Bola Basket | 13 |
| 2.8 Teknik <i>Jump Shoot</i> | 13 |
| 2.9 Vertical Jump..... | 14 |
| 2.10 Penelitian Yang Relevan | 14 |
| 2.11 Kerangka Berpikir..... | 15 |
| 2.12 Hipotesis | 16 |
| BAB III | 16 |
| METODE PENELITIAN..... | 17 |
| 3.1 Jenis Penelitian | 17 |
| 3.2 Rancangan Penelitian..... | 17 |
| 3.3 Variabel Penelitian | 18 |
| 3.4 Definisi Operasional Variabel | 18 |
| 3.5 Populasi Dan Sampel Penelitian..... | 18 |
| 3.5.1 Populasi..... | 18 |
| 3.5.2 Sampel..... | 19 |
| 3.6 Tempat Dan Waktu Penelitian..... | 19 |
| 3.7 Instrumen Penelitian | 19 |
| 3.8 Teknik Pengumpulan Data | 21 |
| 3.9 Teknik Sampling..... | 22 |
| 3.10 Teknik Analisis Data | 22 |
| 3.11 Uji Normalitas Data..... | 22 |

| | |
|--|-----------|
| 3.12 Uji Hipotesis | 24 |
| BAB IV | 26 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 26 |
| 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian..... | 26 |
| 4.2 Hasil Penelitian | 26 |
| 4.1 Tabel Hasil Pretest..... | 26 |
| 4.3 Analisis Data | 33 |
| 4.3.1 Uji Normalitas Data..... | 33 |
| 4.3.2 Uji Hipotesis | 35 |
| 4.4 Pembahasan | 38 |
| BAB V | 41 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 41 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 41 |
| 5.2 Saran | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA | 42 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|-----------|
| Tabel 4. 1 Data Hasil Pretest dan Posttest Vertical Jump | 26 |
| Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Awal (Pretest) | 28 |
| Tabel 4.3 Data Pretest Vertical Jump | 28 |
| Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Akhir (Posttest)..... | 31 |
| Tabel 4.5 Data Posttest Vertical Jump | 32 |
| Tabel 4. 6 Data Hasil Pretest dan Posttest | 36 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir | 16 |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian | 17 |
| Gambar 3.2 Gerakan vertical jump (Liwyanto, 2016) | 20 |
| Gambar 3.3 Penilaian Loncat Tegak (Marc Briggs, 2013) | 21 |
| Gambar 4.1 Hasil Data Pretest | 30 |
| Gambar 4.2 Hasil Data <i>Posttest</i> | 32 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----------|
| Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup | 46 |
| Lampiran 2. Usul Judul | 47 |
| Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal | 48 |
| Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal | 49 |
| Lampiran 5. Permohonan Penelitian | 50 |
| Lampiran 6. Surat Penelitian Dinas Pendidikan Provinsi SUMSEL | 51 |
| Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian SMA Negeri 8 Palembang | 52 |
| Lampiran 8. Intensitas Latihan | 53 |
| Lampiran 9. Program Latihan..... | 55 |
| Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian..... | 63 |
| Lampiran 11. Data Pretest dan Posttest | 65 |
| Lampiran 12. Daftar uji hipotesis..... | 66 |
| Lampiran 13. Daftar Uji-t | 67 |
| Lampiran 14. Persetujuan Seminar Hasil | 68 |
| Lampiran 15. Bukti Perbaikan Seminar Hasil..... | 69 |
| Lampiran 16. Bukti Perbaikan Ujian Akhir | 70 |
| Lampiran 17. Lembar Persetujuan Ujian Akhir | 71 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari dunia pendidikan melalui pengenalan lingkungan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Menurut UU tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga di Indonesia terbagi atas: olahraga prestasi, olahraga rekreasi, dan salah satunya yaitu olahraga pendidikan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 Ayat 2 yang berbunyi: “Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan, baik pada jalur pendidikan formal melalui kegiatan intrakurikuler dan atau ekstrakurikuler, maupun non formal melalui bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan”.

Lembaga pendidikan formal ialah sebuah pendidikan yang mempunyai aturan dan sistematis mempunyai tahapan pendidikan yang dimulai dari SD hingga perguruan tinggi. Pendidikan formal ini mempunyai batasan usia yang berlaku di SD sampai SLTA. (Morgan, 2017) tempat pendidikan ini ialah sekolah. Disekolahan permainan bola basket ialah tahapan pada materi pelajaran Penjas yang tercantum pada kurikulum. Mata pelajaran ini diadakan seminggu sekali dan tidak diajarkan disetiap sesi tetapi hanya tiga sesi tatap muka selama satu semester. Mengingat waktu pembelajaran yang hanya berlangsung selama tiga jam dalam satu sesi di setiap minggu dan tidak memungkinkan siswa untuk mengembangkan ketrampilan atau bakat nya kearah yang lebih baik, sekolah menyediakan latihan di luar jam pelajaran dengan membentuk jam ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler pada sekolah berupaya agar mengajarkan serta eningkatkan kemampuan serta minat murid pada olah raga, salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

Pengertian bola basket dimainkan pada dua tim diantaranya terdiri pada 5 orang permainan. Tujuan tim ini untuk memasukkan bola ke keranjang musuh serta

mencegah musuh untuk mendapatkan skor, dalam permainan bola basket terdapat komponen penting yang mesti dimiliki pada semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket contohnya, kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*) dan salah satunya daya ledak (*power*).

Penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Palembang. SMA Negeri 8 Palembang ialah sebuah sekolah favorit yang terletak di Kecamatan Sebrang Ulu II, Kota Palembang, Provinsi Sumatra Selatan. Dari segi fasilitas, SMA Negeri 8 Palembang merupakan sekolah yang bisa disebut maju, hal ini terlihat dari kelengkapan sarana prasarana diberbagai bidang yang berkaitan dengan pembelajaran. Beberapa fasilitas yang dimiliki di antaranya; Lapangan sepak bola, bola voli dan bola basket. Selain untuk kegiatan pembelajaran lapangan-lapangan ini juga dipakai untuk kegiatan ekstrakurikuler.

Setelah peneliti melakukan observasi disekolah di SMA Negeri 8 Palembang setiap tahun beberapa ekstrakurikuler selalu melakukan perlombaan. Dari beberapa ekstrakurikuler, ekstrakurikuler bola basket ialah sebuah permainan yang di gemari oleh siswa, terlihat dari banyaknya siswa yang antusias mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Di kota Palembang cukup banyak kompetisi bola basket yang di gelar, sehingga berpengaruh kepada antusiasme siswa di kota Palembang untuk mengikuti ekstrakurikuler bola basket pada tahun ajaran 2023/2024. Di tahun sebelumnya SMA Negeri 8 Palembang cukup banyak mengikuti kegiatan perlombaan bola basket salah satunya *Developmental Basketball League (DBL)* namun belum mampu menjuarai perlombaan tersebut.

Berdasarkan observasi yang sudah dikerjakan pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Palembang, teknik dasar dalam permainan bola basket belum sepenuhnya dikuasai dengan baik diantaranya ialah permainan ini ialah lompatan, meskipun mereka memiliki postur tubuh tinggi tetapi sangat rendah sekali saat melakukan lompatan dikarenakan *power* otot tungkai yang bisa dibilang lemah contohnya saat mereka *jump shot* dan *lay up* mudahnya lawan untuk memblok bola tersebut ditambah lagi sering tidak tepat sasaran saat melakukan *shot* atau *passing* yang tentu saja membuat kerugian bagi tim mereka, tentu saja itu semua terjadi

dikarenakan *power* otot tungkai yang lemah.

Hal ini sesuai dengan (Sastra et al., 2019) *power* ialah unsur yang cukup utama dikerjakan dengan membuat gerakan meledak seta gabungan dengan unsur kekuatan serta kelincahan, sementara menurut Sajoto dalam (Ruliyadi, 2015) bahwa *power* atau kekuatan otot adalah potensi seorang untuk menggunakan tenaga dengan optimal serta waktu yang singkat. Semakin besar *power* otot tungkai yang diberikan, akan semakin tinggi jugaloncatan yang dihasilkan. Dengan demikian agar meningkatkan kekuatan tungkai dibutuhkan pelatihan yang tepat, efisien dan terarah. sehingga dibutuhkan latihan-latihan untuk menunjang peserta kegiatan kegiatan ekstrakurikuler dalam meningkatkan hasil tersebut dengan melakukan latihan *skipping* untuk meningkatkan *power* otot tungkai agar dapat melakukan teknik dan cara bermainnya yang lebih maksimal.

Ada beberapa bentuk latihan yang dapat diberikan untuk melatih *power* otot tungkai seperti *weight training* dan *plyometric training*. *Weight training* ialah sebuah pelatihan yang memakai beban untuk sebuah latihan dengan maksud agar meningkatkan kebugaran otot sedangkan *plyometric training* ialah pelatihan yang maksudnya mengkaitkan gerakan cepat dan otot untuk menghasilkan gerakan eksplosif. Secara umum latihan ini digolongkan jadi dua ialah 1. *Low impact exercies* ialah usaha tinggal yang benar dengan intensitas kecil seperti *skipping* dan semacamnya, 2. *Hight Impact Exercieses* ialah pelatihan *Plyometric* yang cukup memusatkan dari kekuatan serta kecepatan semuanya. *Low impact exercies* ialah sebuah pelatihan yang cukup baik bagi dilakukan bagi para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Bola basket dikarenakan latihan tersebut dilakukan dengan intensitas yang rendah sehingga peserta didik tidak merasakan kelelahan yang berlebihan, disamping itu dengan menggunakan *low impact exercise* kemungkinan terjadinya cedera sangat rendah. Menurut (Destriani, 2021) Tujuan latihan serta sasaran utama latihan bertujuan membantu atlet memaksimalkan keterampilan dan prestasinya meliputi empat aspek yaitu fisik, teknis, taktis, dan spiritual.

Skipping merupakan bagian dari latihan dari *low impact exercies* dan sebuah pelatihan efektif untuk mengembangkan kekuatan daya tungkai.pengertian

skipping ialah sebuah kegiatan yang memakai tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan lewat kepala sampai kaki melompatinya, sedangkan menurut *skipping* ialah sebuah jenis berlatih kardio sederhana yang dampak besar untuk tubuh sedangkan menurut (Hadiyatullah 2016) *skipping* ialah sebuah bentuk pelatihan memakai tali dan diloncati berterusan yang telah diaturkan. Jadi karenanya ini semua ahli kebugaran mengatakan *skipping* ialah olahraga serta pelatihan baik bisa dimiliki siapa saja. agar memahami hasil latihan yang baik serta efektif mesti dilakukan kajian terkait peningkatan tingginya lompatan peneliti akan menggunakan metode eksperimen untuk meningkatkan lompatan yang maksudnya ialah untuk memberi hasil tinggi lompat optimal jenis gerakan ini adalah pelatihan daya tungkai jadi dari pelatihan ini diharapkan bisa mendatangkan dampak yang baik dari hasil perkembangan tingginya lompatan.

Berdasarkan opservasi dilapangan peneliti melihat siswa saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA 8 Palembang, rata-rata siswa sudah memiliki teknik dasar permainan bola basket, namun apabila diperhatikan lebih cermat lagi masih terdapat kelemahan saat melakukan *jump shot* dan *lay up* akibatnya bola masih dapat di *block* oleh lawan, sedangkan tujuan *jump shot* adalah untuk mencetak poin. Melihat cara siswa saat olahraga di SMA Negeri 8 Palembang belum memiliki ketrampilan *jump shot* dengan baik, maka mereka harus memiliki *power* otot tungkai dengan baik untuk melakukan gerakan *jump shot* yang benar. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti mencoba memberikan solusi diatas dengan metode latihan *Skipping Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang*.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Sesuai persoalan yang ditemukan dapat dielaskan dibawah ini:

1. Kurangnya tinggi lompatan murid putra pada ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 8 Palembang.
2. Kurang maksimalnya hasil dari teknik *jump shoot* darimurid putra

ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 8 Palembang.

3. Belum diketahui ada atau tidak pengaruh latihan *skipping* terhadap *power* otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Palembang.

1.3 Batasan Masalah

Sesuai batasan persoalan tersebut, rumusan masalah pada kajian ini ialah agar mengetahui pengaruh Latihan *skipping* terhadap *power* otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 8 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini ialah supaya mengetahu Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 8 Palembang?

1.5 Tujuan penelitian

Tujuan peneltian ini ialah agar mengetahui pengaruh melalui pelatihan *skipping* pada *power* otot tungkai Dari murid ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 8 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut manfaat pada penelitian ini ialah:

Manfaat teoritis:

1. Bagi siswa diinginkan mampu bisa mengetahui teori tentang latihan *skipping* karena dapat mengembangkan kemampuan pada olah raga bola basket.
2. Untuk peneliti atau guru, hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi variasi dalam melatih siswa ekstrakurikuler.
3. Manfaat bagi peneliti yaitu untuk menambah ilmu dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

Manfaat Praktis:

1. Manfaat untuk ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 8 Palembang

memberikan varian dalam pelatihan serta latihan yang dapat berdampak pada berkembangnya siswa serta pelatihnya sampai nantinya bisa mengembangkan potensi ekstrakurikuler dengan menyeluruh.

2. Manfat bagi peneliti berikutnya ialah dengan ada penelitian tersebut dapat jadi landasan bagi mengerjakan kajian. Penelitian ini bisa menambah pengetahuan terkait pengaruh latihan *skipping* pada *power* otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. (2019). Penerapan Pendidikan Karakter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Melalui Metode Pembiasaan. *DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan*, 12(2), 183–196.
- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162.
- Ahmad Yanuar Syauki, Bambang Yunanto, & Siti Maesaroh. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61–75.
- Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(2), 80–102.
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42.
- Anse. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. 16(1), 1–14.
- Apta Mylsidayu, & Kurniawan, F. (2015). Definisi Latihan. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2013–2015.
- Aryanti, S., & Hartati. (2020). *The Effect of Front Cone Hops Exercise on Limb Muscle Power in Basketball Extracurricular*. 422(Icope 2019), 155–157.
- Aryanti, S., Victorian, A. R., & Yusfi, H. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Servis Forehand Bulutangkis Bagi Siswa Putra Sekolah Menengah Atas. *Sebatik*, 22(2), 181–187.
- Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.
- FIBAOOfficialBasketballRules2022_v1.2_.pdf*. (n.d.).
- Geralis, R. H., Janwar, M., & ... (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh

- Melalui Modifikasi Pembelajaran Permainan Tradisional Siswa Kelas X Ips 4 Sma Negeri 4 *Artikel Pendidikan Anak ...*, 2(1), 27–35.
- Hadiyatullah. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Peningkatan Lompatan Block Pada Permainan Bolavoli. *Unesa*, 28–31.
- Harun, M. F., Januarito, O. B., & Wahyudi, U. (2017a). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sma Negeri 1 Kauman Kabupaten Tulungagung. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 166.
- Harun, M. F., Januarito, O. B., & Wahyudi, U. (2017b). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sma Negeri 1 Kauman Kabupaten Tulungagung. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 166–179.
- Liwyanto, A. Z. (2016). *Pengaruh Latihan Squat-Jump Dan Skipping Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Tendangan Penalti*. 1–23.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56.
- Nabawi, A. S., & Setijono, H. (2017). The Influence of Creatine Monohydrate on Strength and Endurance After Doing Physical Exercise With Maximum Intensity. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 4(2), 53–58.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Nurul, I. (2016). Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kardiovaskular Endurance pada Kelompok Cabang Olahraga Beladiri. *Skripsi. FK Universitas Hasanuddin Makassar*.
- Pramudani, A. H., & Kumaidah, E. (2018). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Vertical Jump Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(4), 1755–1762.
- Prasetiadi, A. (2016). Hubungan Antara Panjang Lengan Kekuatan Otot Lengan

- Koordinasi Mata Tangan Dan Daya Ledak (Power) Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Tahun Ajaran 2015/2016 Sma Negeri 8 Purworejo Kabupaten Purworejo Provinsi Jawa Tengah. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2).
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17.
- Rosmawati, F.-U., Darni, F.-U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurunji kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44–52.
- Sari, O. N. K., Hartati, H., & Aryanti, S. (2019). Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 148–155.
- Sastra, I., Sukirno, S., & Yusfi, H. (2019). Hubungan Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Smash Open Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
- Sugiyono. (2018). Kinerja Pegawai Di Bkdpsda Di Kabupaten Halmahera Utara the Effect of Organizational Commitment and Organizational Culture on Employee Performance of Bkdpsda in Halmahera Utara Regency. *Jurnal EMBA*, 6(4), 1968–1977.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Sumarsono, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1–8.
- Susanto, Y. R., & Nurharsono, T. (2022). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Pada Klub Putra Dukun Basketballl Magelang Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 243–248.
- Wanena, T., & Muhammad, J. (2022). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shot Bolabasket. *Sains Olahraga :*

Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 4(1), 24.

Yusuf, H. (2018). *Harvard Step Test Pada Mahasiswapjkr Tahun2016 / 2017 Ikip Budi Utomo*. 180, 1–13.