

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK ATLET PUTRA PBV GARUDA MUDA *VOLLEYBALL* MAGETAN

Tri Yoga Adi Saputra, Machfud Irsyada

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
tri.21036@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-07-2025; **Direview:** 02-07-2025; **Diterima:** 18-07-2025;
Diterbitkan: 18-07-2025

Abstrak

Salah satu komponen yang paling penting dalam peningkatan prestasi atlet yaitu komponen fisik. Dilihat dalam permainan bolavoli tidak memiliki batasan waktu dalam pertandingannya maka seorang atlet bolavoli harus memiliki daya tahan yang kuat. Daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen yang penting dalam permainan bolavoli, maka dari itu daya tahan aerobik harus ditingkatkan semaksimal mungkin dalam latihan. Peningkatan kondisi fisik yang optimal dapat dilakukan melalui latihan yang terprogram dan berpedoman pada prinsip latihan, seperti latihan *skipping*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap daya tahan aerobik atlet putra PBV Garuda Muda *Volleyball* Magetan. Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan yaitu eksperimental yang menggunakan dua sistem pengambilan data yaitu: *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini melibatkan 16 sampel atlet putra PBV Garuda Muda *Volleyball* Magetan yang berusia 14-16 Tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, hasil nilai latihan *skipping* signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya adanya pengaruh latihan *skipping* terhadap daya tahan aerobik pada sampel penelitian.

Kata Kunci: Atlet, *Skipping*, Daya Tahan Aerobik, Bolavoli

Abstract

One of the most important components in improving athlete performance is the physical component. Seen in volleyball games there is no time limit in the match, a volleyball athlete must have strong endurance. Aerobic endurance is one of the important components in volleyball games, therefore aerobic endurance must be increased as much as possible in training. Improving optimal physical condition can be done through programmed training and guided by the principles of training, such as skipping training. This study aims to determine the effect of skipping training on the aerobic endurance of male athletes PBV Garuda Muda Volleyball Magetan. Quantitative research with a research design used is experimental which uses two data collection systems, namely: pretest and posttest. This study involved 16 samples of male athletes PBV Garuda Muda Volleyball Magetan aged 14-16 years. The results of this study show that the results of the skipping training value significance p of $0.000 < 0.05$, which means there is an effect of skipping training on aerobic endurance in the research sample.

Keywords: *Athletes, Skipping, Aerobic Endurance, Volleyball.*

1. PENDAHULUAN

Saat ini olahraga telah menjadi aktivitas yang umum dilakukan oleh masyarakat Indonesia dan telah menyatu dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai jenis olahraga tersedia, dan apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh serta teratur, dapat berperan dalam menjaga kesehatan serta meningkatkan performa tubuh. Secara umum olahraga dapat diartikan sebagai suatu bentuk aktivitas fisik maupun mental yang bermanfaat untuk memelihara serta meningkatkan

kualitas kesehatan seseorang setelah melakukannya (Moh et al., 2024). Menurut Prisdwiyanto & Jatmiko., (2021) Olahraga diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu olahraga yang berfokus pada pencapaian prestasi dan olahraga yang bertujuan untuk pendidikan. Olahraga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas yang dilakukan baik oleh atlet maupun nonatlet dengan tujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan kemampuan yang dimiliki setiap orang baik atlet maupun nonatlet, yang dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Kondisi fisik yang baik juga penting bagi semua orang

karena membuat seseorang tidak merasakan kelelahan yang berlebih saat melakukan kegiatan sehari-hari (Priswadiyanto & Jatmiko, 2021). Menurut Prima & Kartiko., (2021) Komponen kondisi fisik yang dapat dikembangkan yaitu meliputi kelentukkan, kekuatan, kelincahan, power, kecepatan dan daya tahan. Dalam bidang olahraga, daya tahan aerobik merupakan salah satu unsur kebugaran fisik yang memiliki peranan penting bagi seorang atlet.

Daya tahan aerobik ialah kesanggupan tubuh melakukan kerja terus menerus selama mungkin tanpa merasakan kelelahan yang berlebih, pekerjaan yang dilakukan dengan intensitas rendah dengan waktu yang lama, yang lebih dari lima menit (Jonas Solissa, 2023). Menurut Satria., (2019) Beberapa hal yang dapat memengaruhi daya tahan tubuh antara lain tingkat intensitas latihan, seberapa sering latihan dilakukan (frekuensi), lamanya waktu latihan (durasi), faktor genetik, usia, serta jenis kelamin seseorang. Salah satu metode untuk meningkatkan daya tahan aerobik adalah dengan melakukan latihan. Latihan merupakan segala bentuk usaha yang dilakukan secara terencana dan berulang-ulang untuk meningkatkan kondisi fisik dengan peningkatan beban, durasi, atau intensitas latihan secara bertahap dari waktu ke waktu (Nur Afqiet al., 2024).

Latihan *skipping* merupakan salah satu jenis latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Seperti yang dikatakan Ummah., (2019), latihan *skipping* dapat meningkatkan berbagai aspek kebugaran fisik, seperti daya tahan tubuh, kelincahan, dan kecepatan gerakan kaki. Latihan *skipping* adalah jenis olahraga yang cukup murah untuk dilakukan (Shelemo, 2023). Olahraga ini juga berfungsi untuk meningkatkan kesehatan jantung serta memperbaiki metabolisme tubuh (Pramudani & Kumaidah, 2018). Latihan ini tidak hanya sederhana dan mudah diakses, tetapi juga dapat dilakukan di berbagai tempat tanpa memerlukan peralatan yang rumit. *Skipping* merupakan salah satu olahraga sederhana yang dapat mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani (Ahmad Yanuar Syauki et al., 2021). Berdasarkan penjelasan di atas peneliti ingin melakukan penelitian yang difokuskan untuk menambah daya tahan aerobik melalui latihan *skipping*. Maka dari itu peneliti tertarik untuk memberikan judul ” Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Putra PBV Garuda Muda *Volleyball* Magetan”.

2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan penerapan teknik sampling. Metode kuantitatif digunakan untuk menganalisis data numerik dari hasil pengambilan data *pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra PBV Garuda Muda

Volleyball Magetan yang berusia 14 – 16 Tahun, dengan penentuan jumlah sampel dilakukan melalui metode *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 April sd 16 Juni 2025 di Gedung olahraga SMA Negeri 1 Parang Kabupaten Magetan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara *pretset* dan *posttest* melalui tes *Multistage Fitness Test*.

Data yang diperoleh dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis dimulai dengan pengujian normalitas data untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *paired sample t-test* guna untuk mengetahui signifikansi dari data yang telah didapat.

3. HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap daya tahan aerobik pada atlet putra PBV Garuda Muda *Volleyball* Magetan. Penelitian ini berlangsung selama delapan minggu dengan melibatkan 16 atlet putra sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest* dan *post-test*. Analisis data pada penelitian ini meliputi uji normalitas data dan uji hipotesis.

Tabel 1. Hasil *pretest* dan *posttest* *Multistage Fitness Test*

NO	<i>Multistage Fitness Test</i>				
	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	Keterangan
1	RDT	28,7	29,5	0,8	Meningkat
2	FRA	32,4	32,9	0,5	Meningkat
3	AGT	32,6	33,2	0,6	Meningkat
4	ADK	30,2	30,6	0,4	Meningkat
5	RFQ	30,6	31,4	0,8	Meningkat
6	RFI	33,2	33,6	0,4	Meningkat
7	TMT	30,2	31	0,8	Meningkat
8	LCY	31,8	32,4	0,6	Meningkat
9	GZI	32,6	32,9	0,3	Meningkat
10	ARY	39,9	40,2	0,3	Meningkat
11	FRY	43,9	44,5	0,6	Meningkat
12	RZA	38,2	38,5	0,3	Meningkat
13	TRO	37,5	38,2	0,7	Meningkat
14	RYN	41,5	42	0,5	Meningkat
15	ALS	31,8	32,4	0,6	Meningkat
16	NZR	31,8	32,6	0,8	Meningkat
	Jumlah	546,9	555,9	9	
	Rata-rata	34,1813	34,7438	0,5625	
	SD	4,53582	4,46915	0,18574	
	Minimal	28,7	29,5	0,3	
	Maksimal	43,9	44,5	0,8	

Dari tabel tersebut diperoleh data *pretest* dan *posttest* dari atlet yang diberikan latihan *skipping* selama 18 kali pertemuan atau selama 6 minggu, yang merupakan hasil dari tes daya tahan aerobik menggunakan *instrument Multistage Fitness Test* sebelum dan sesudah perlakuan latihan *skipping*. Yang menghasilkan nilai rata-rata *pretestnya* yaitu 34,1813 dan *posttestnya* 34,7438 . Dengan mempunyai selisih 0,5625 antara *pretest* dan *posttestnya*. Nilai yang didapat minimal *pretest* adalah 28,7 dan *posttest* adalah 29,5, sedangkan nilai maksimal *pretest* adalah 43,9 dan

posttest 44,5. Dengan standar deviasi pretest 4,53582 dan posttest adalah 4,46915.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Latihan	Nilai p	Sig	Keterangan
Pretest Skipping	0,023	0,05	Normal
Posttest Skipping	0,017	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas latihan *skipping* menunjukkan bahwa terdapat signifikansi data *pretest* sebesar 0,023 dan pada data *posttest* sebesar 0,017. Dengan demikian, berdasarkan hasil latihan tersebut, data sampel dapat dikatakan berdistribusi normal karena tingkat signifikansi lebih dari 0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* merupakan sampel yang berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Hipotesis

LATIHAN	SIG	KETERANGAN
Pretest Skipping	0,000	Berpengaruh
Posttest Skipping		Berpengaruh

Pada data tabel tersebut, menunjukkan bahwa latihan *skipping* memiliki nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$. Yang mengindikasikan bahwa adanya perbedaan yang signifikan. Artinya, hipotesis yang berbunyi 'Terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap daya tahan aerobik atlet putra PBV Garuda Muda Volleyball Magetan.' diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *skipping* memberikan pengaruh terhadap daya tahan aerobik pada sampel penelitian.

4. PEMBAHASAN

Latihan adalah suatu proses yang dirancang secara terstruktur dan terencana dengan tujuan meningkatkan kemampuan teknik dan kondisi fisik. Istilah latihan yang berasal dari kata *exercises* merujuk pada rangkaian kegiatan utama dalam upaya meningkatkan fungsi sistem organ tubuh manusia (D Ananzar & J Mistar, 2022). Salah satu komponen yang paling penting dalam peningkatan prestasi atlet yaitu komponen fisik. Menurut Prima & Kartiko., (2021) Komponen kondisi fisik yang dapat di kembangkan yaitu meliputi kelentukkan, kekuatan, kelincahan, power, kecepatan dan daya tahan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan atlet bolavoli, dilihat dalam permainan bolavoli tidak memiliki batasan waktu dalam pertandingannya maka seorang atlet bolavoli harus memiliki daya tahan yang kuat. Daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen yang penting dalam permainan bolavoli, maka dari itu daya tahan aerobik harus ditingkatkan semaksimal mungkin dalam latihan. Peningkatan kondisi fisik yang optimal dapat dilakukan melalui latihan yang terprogram dan berpedoman pada prinsip prinsip latihan, pemilihan program latihan untuk meningkatkan tinggi spike penting untuk dilakukan.

Metode latihan *skipping* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Seperti

yang dikatakan Ummah., (2019), latihan *skipping* meningkatkan semua kondisi fisik tubuh, termasuk daya tahan, kelincahan, dan kecepatan kaki selain itu melatih kemampuan gerak pergelangan tangan yang lebih lentur dan kuat. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan latihan *skipping* sebagai *treatment*, dari hasil penelitian tersebut terdapat adanya pengaruh latihan *skipping* terhadap daya tahan aerobik pada sampel yang telah diberikan latihan sesuai program latihannya.

Komponen kondisi fisik sangat diperlukan oleh atlet salah satunya adalah daya tahan pada tubuh, daya tahan tubuh ada dua yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Daya tahan aerobik dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan terarah, salah satu latihan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh adalah latihan *skipping* latihan *skipping* yang terprogram dapat meningkatkan daya tahan aerobik. Dari data hasil penelitian didapatkan data *pretest* paling rendah adalah 28,7 dan paling tinggi adalah 43,9 sedangkan dari hasil *posttest* paling rendah adalah 29,5 dan paling tinggi adalah 44,5 data tersebut didapatkan dari hasil tes sampel sebelum dan sesudah diberikan latihan dengan data paling rendah adalah pemain dengan posisi *middle blocker* dan paling tinggi adalah pemain dengan posisi *outside hitter*. Data yang diperoleh dari latihan *skipping* dapat dijelaskan bahwa data *pretest* memiliki rata-rata 34,18125 dan *posttest* 34,74375. Dilihat dari hasil penelitian tersebut bahwasanya latihan *skipping* dapat meningkatkan daya tahan aerobik.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Uraian pembahasan yang dibahas dalam bab ini merupakan kesimpulan dan saran, yang dijelaskan untuk menjelaskan rumusan masalah dengan data yang telah didapatkan dan menjadi hasil penelitian. . Data yang diperoleh dari latihan *skipping* dapat dijelaskan bahwa data *pretest* memiliki rata-rata 34,18125 dan *posttest* 34,74375. Berdasarkan penjelasan hasil penelitian data dan hasil pembahasan di atas maka dari itu peneliti didapatkan kesimpulan bahwasanya terdapat pengaruh dari latihan *skipping* terhadap daya tahan aerobik pada atlet putra PBV Garuda Muda Volleyball Magetan, hal tersebut dapat dibuktikan bahwa latihan *skipping* memiliki nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$. Yang mengindikasikan bahwa adanya perbedaan yang signifikan artinya, hipotesis yang berbunyi 'Terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap daya tahan aerobik atlet putra PBV Garuda Muda Volleyball Magetan'.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, khususnya kepada seluruh dosen yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- 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. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.270>
- D Ananzar, & J Mistar. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan pemberat kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS): Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(2), 9–19. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors>
- Jonas Solissa. (2023). Hubungan Daya Tahan Aerobik, Kekuatan Otot, dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 451–458. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i1.281>
- Moh, R., Sekolah, Z., Keguruan, T., Pendidikan, I., Kuningan, M., & Penulis, I. K. (2024). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola di MTs Pui Kasturi*. 4. <https://doi.org/10.62383/hardik.v1i4.675> Available Online at: <https://journal.lpkd.or.id/index.php/Hardik>
- Nur Afiqi, A., Irsyada, M., Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F. (2024). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga Pengaruh latihan Half Squat Jump dan Knee Tuck Jump terhadap tinggi lompatan atlet bolavoli pj-voc tenggulun*. 7, 250–257.
- Pramudani, A. H., & Kumaidah, E. (2018). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Vertical Jump Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro 1. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(4), 1755–1762.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Priswadiyanto, M. F., & Jatmiko, T. (2021). Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 155–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39570>
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- SHELEMO, A. A. (2023). Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap VO2Max dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Taekwondo Mapan Club Surabaya
- Ummah, M. S. (2019). Tingkat Kebugaran Aerobik Atlet Bolavoli Yuniior Sleman United Volleyball Club