

# Pengaruh Metode *Box Jump* Dan *Skipping Rope* Terhadap Peningkatan Kemampuan Trik *Ollie* Dalam Olahraga *Skateboard* Pada *Skater Beginner* Di *Msd Skateboarding Muncar*

Adityas Firda Yasmira<sup>1)</sup>, Danang Ari Santoso<sup>2)</sup>, Wawan Setiawan<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan

<sup>2,3)</sup> Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas PGRI Banyuwangi, Jl. Ikan Tongkol 01 Banyuwangi  
Email: danangarisantoso@gmail.com

---

**Abstrak** – *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*.

**Kata kunci** – *Box Jump*, *Skipping Rope*, *Trik Ollie*

---

## PENDAHULUAN

Olahraga dari berbagai cabang di seluruh dunia telah mengalami banyak perkembangan dari awal manusia mengenal olahraga sampai di jaman *modern* seperti saat ini [1]. Olahraga adalah salah satu kegiatan yang dimana segala apa yang dilakukan manusia dapat disalurkan oleh alat yang digunakan oleh suatu individu atau berkelompok [2]. Dalam perkembangannya di dunia olahraga bermunculan jenis olahraga baru, salah satunya olahraga *extreme* yang terdengar belum populer dan dikenal di Indonesia namun perkembangan olahraga *extreme* di dunia sudah cukup berkembang dan populer. Olahraga ini tidak di praktikan di sekolah karena beberapa dari olahraga ini memiliki tingkat resiko yang tinggi. Olahraga ini di perlukan kesiapan mental dan fisik serta memiliki kemampuan khusus untuk memainkan nya. sebagai contoh *Moto-x*, *bmx*, *sky surfing*, *paraceiling*, *skateboard* dan lain sebagainya

*Skateboard* adalah salah satu olahraga *extreme* yang sedang berkembang di Indonesia. Olahraga ini banyak di mainkan oleh remaja karena permainan ini mengekspresikan kebebasan melakukan apa saja dalam bentuk gerakan atau trik dalam *skateboard*. *Skateboarding* pertama kali muncul di California pada 1950-an, ketika peselancar mendapat ide mencoba berselancar di jalanan. Tidak ada yang benar-benar tahu siapa yang membuat papan pertama, tampaknya beberapa orang datang dengan ide yang sama pada saat yang sama. Beberapa orang telah mengklaim telah menciptakan *skateboard*

terlebih dahulu, tetapi tidak ada yang dapat dibuktikan, dan *skateboard* tetap merupakan ciptaan spontan [3].

Dalam bermain *skateboard* keahlian yang dipertandingkan adalah melakukan trik. banyak trik yang bisa digunakan dalam olahraga *skateboard*, sebagai contoh *kickflip*, *indy grab*, *airwalk grab*, *boardslide* dan trik yang sering di pelajari pemain *skateboard beginner* adalah trik *Ollie*, karena trik ini adalah trik dasar untuk menuju trik lain nya, banyak sekali trik bergantung pada trik dasar ini. Gerakan ini adalah gerakan melompat. Dimana pemain meluncur dan melompat pada posisi tertentu dan kembali ke tanah lagi. Meskipun teknik ini terlihat sederhana, namun teknik ini sangat penting, karena teknik ini sebagai dasar dalam melakukan trik-trik pada *skateboard*. Mengingat *Ollie* adalah manuver yang akan selalu terlibat dalam trik *skateboard* yang lain, maka sangat penting bagi para *skateboarder* untuk berlatih teknik dasar ini agar pada teknik selanjutnya *skateboarder* bisa lebih maksimal. Dalam melakukan *Ollie*, komponen utama adalah keseimbangan, kekuatan, koordinasi, dan *power* otot tungkai [4]



Gambar 1 Trik Ollie

Oleh karena itu, latihan meningkatkan *power* pada otot tungkai sangat penting pada olahraga ini. 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*.

Latihan *plyometric* adalah bentuk latihan *explosive power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi [5], banyak bentuk latihan *plyometric* contohnya *squat jump*, *zig zag hops*, *depth jump*, *box jump*, *skipping rope* dll.

Disini penulis memakai metode latihan *box jump* dan *skipping rope*. Dan *Box jumps* itu sendiri adalah latihan khusus untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Latihan ini merupakan bagian dari latihan *depth jumps*. Otot-otot yang dikembangkan pada latihan *box jumps* antara lain *flexi* paha, *ekstensi* lutut, *aduksi* dan *abduksi* yang melibatkan otot-otot *gluteus medius* dan *minimus*, *adductor longus*, *brevis*, *magnus*, *minimus* dan *halucis* [6] latihan *box jump* lebih fokus ke *power* otot tungkai yang sangat penting untuk gerakan trik *ollie*.



Gambar 2 Metode Latihan Box Jump

Dan terdapat satu metode latihan lagi yakni metode latihan *skipping rope*. Bagi sebagian orang, *skipping* tentu bukan hal yang asing lagi, karena sudah umum dan banyak di pakai oleh masyarakat Indonesia untuk berolahraga. gerakan melompat-lompat tentunya akan memberikan tekanan pada otot di bagian tungkai dan secara tidak langsung akan meningkatkan kekuatan otot tungkai [7]. latihan ini lebih terfokus ke koordinasi gerakan dan keseimbangan yang juga punya peranan penting dalam melakukan trik *ollie* dalam olahraga *skateboard*.



Gambar 3 Metode Latihan Skipping Rope

Kedua metode latihan yang menurut peneliti dapat meningkatkan kemampuan tinggi juga koordinasi karena latihan ini terfokus meningkatkan daya ledak *power* otot tungkai. dan setelah peneliti melakukan *observasi* di komunitas *msd skateboarding muncar*, peneliti mengidentifikasi banyak pemain *beginner* yang kurang tinggi dalam kemampuan trik *Ollie*, yang membuat mereka susah untuk melakukan trik lain nya. Dalam melakukan trik *Ollie*, Dengan uraian latar belakang diatas maka peneliti menggunakan judul penelitian “ Pengaruh latihan *Box Jump* dan *Skipping Rope* terhadap peningkatan kemampuan trik *Ollie* dalam olahraga *skateboard*, karena menurut peneliti dengan metode

latihan *Plyometric* berpengaruh dalam peningkatan kekuatan dan *power* secara substansial pada otot tungkai yang akan berpengaruh langsung terhadap pemain *skateboard*.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian kuantitatif. *praeksperimen* dengan metode desain *one group pretest- posttest design*. Responden terdiri dari 18 orang yang terbagi menjadi dua kelompok dengan 9 orang kelompok metode latihan *box jump* dan 9 orang kelompok metode latihan *skipping rope*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. frekuensi latihan 3 kali setiap minggunya dalam waktu 8 minggu. Dan untuk pengolahan data menggunakan instrument rekaman video yang selanjutnya akan diolah melalui *software kinovea*. berdasarkan skala yang diketahui di meteran yang ditempel di *marker*. Rekaman video gerak tehnik *ollie* diawali dengan posisi *skater* berdiri di atas papan lalu melakukan trik *ollie*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis data setelah dilakukan nya *pre test* setelah itu di berikan *treatment* dan pengujian akhir atau *post test* terdapat pgararuh positif setelah di berikan metode latihan *box jump* dan *skipping rope* terhadap peningkatan kemampuan trik *ollie* dalam olahraga *skateboard*. Dengan deskripsi data pre test dan post test metode latihan *box jump* dan *skipping rope* ada pada tabel di bawah ini :

TABEL 1  
HASIL ANALISIS STATISTIK

Statistik	Rentang pre test - post test	Statistik	Rentang pre test - post test
N	9	N	9
Rata rata	15,22	Rata rata	4,954
Minimal	8,68	Minimal	2,3
Maksimal	26,1	Maksimal	6,98

*Box jumps* itu sendiri adalah latihan khusus untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Latihan ini merupakan bagian dari latihan *depth jumps*. Otot-otot yang dikembangkan pada latihan *box jumps* antara lain *flexi* paha, *ekstensi* lutut, *aduksi* dan *abduksi* yang melibatkan otot-otot *gluteus medius* dan *minimus*, *adductor longus*, *brevis*, *magnus*, *minimus* dan *halucis* [6] latihan *box jump* lebih fokus ke *power* otot tungkai yang sangat penting unuk gerakan trik *ollie*. Latihan *box jump* itu sendiri akan memberikan adaptasi pada otot tungkai dan dapat meningkatkan kemampuan kaki untuk melakukan gerakan *pop* pada saat melakukan trik *ollie*.

Demikian pula perolehan data dari *box jump* pada kemampuan trik *ollie* dalam olahraga *skateboard* menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan melakuka trik. Hal ini dapat dilihat dari data rata rata perolehan data *pre test* ke *post test* setelah diberikan *treatment* meningkat 15,22 cm yang dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan selama 8 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu dengan latihan *box jump* terhadap kemampuan trik *ollie* dalam olahraga *skateboard* di *MSD Skateboarding muncar*.

Dan terdapat satu metode latihan lagi yakni metode latihan *skipping rope*. *Skipping* menumbuhkan kemampuan untuk mengkoordinasi gerakan-gerakan yang berbarengan dari kaki dan tangan [8]. latihan ini lebih terfokus ke koordinasi gerakan dan keseimbangan yang juga punya peranan penting dalam melakukan trik *ollie* dalam olahraga *skateboard*. dalam metode latihan ini memberikan efek adaptasi dalam meningkatkan koordinasi kaki yang sangat penting dalam melakukan trik *olli*. Dan perolehan data dari metode *skipping rope* pada kemampuan trik *ollie* dalam olahraga *skateboard* menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan melakukan trik. Hal ini dapat dilihat dari data rata rata perolehan data *pre test* ke *post test* setelah diberikan *treatment* meningkat 4,954 cm yang dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh setelah diberikan perlakuan selama 8 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu dengan latihan *box jump* terhadap kemampuan trik *ollie* dalam olahraga *skateboard* di *MSD Skateboarding muncar*.

Dan dari uji analisis data Uji T menggunakan software *spss 16.0* kedua metode latihan ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan trik *ollie* dalam olahraga *skateboard* di *msd skateboarding muncar* dari perbandingan efektifitas metode latihan dari *box jump* dan *skipping rope* tidak terdapat perbedaan signifikasi metode latihan yang dapat disimpulkan kedua metode ini dapat di pilih alah satu untuk di terapkan dalam metode latihan meningkatkan kemampuan trik *ollie* dalam olahraga *skateboarding* di *MSD Skateboarding muncar*.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data kajian hasil penelitian dan pembahasan pada pengaruh metode latihan *box jump* dan *skipping rope* . untuk meningkatkan kemampuan trik *Ollie* pada pemain *beginner* di komunitas *msd skateboarding muncar* dapat di ambil kesimpulan yaitu :

- a. Terdapat pengaruh menggunakan metode latihan *box jump* dan *skipping rope* untuk meningkatkan kemampuan trik *ollie* di *msd skateboarding muncar*.

- b. Tidak ada perbedaan efektifitas latihan yang dimana kedua metode latihan *box jump* dan *skipping rope* dapat dipilih salah satu untuk metode latihan guna meningkatkan kemampuan trik *ollie* pada pemain *skateboard beginner* di komunitas *msdskateboarding* muncar.

Untuk penelitian diharapkan peneliti lain dapat mengoptimalkan *power* otot tungkai dalam melakukan metode latihan dan dapat menambah variabel penelitian yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan trik *ollie* dalam olahraga *skateboard* sehingga diharapkan diperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam dan variatif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pramudya, I.A. (2016). *Survei Perkembangan Olahraga Extreme Skateboard Di Kabupaten Banjarnegara*. (Skripsi) Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- [2] Westoro Dan Handini (2016). *Kecintaan Skaters Terhadap Skateboard* (Studi Fenomenologi Kecintaan Skaters Taman Bungkul Terhadap Skateboard) Paradigma. Volume 04 Nomer 03
- [3] Cave, S (2019) *A Brief History Of Skateboarding*. (Online). Diakses dari [www.liveabout.com/brief-history-of-skateboarding-3002042](http://www.liveabout.com/brief-history-of-skateboarding-3002042)
- [4] 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.
- [5] Alim, A.M (2009) *Plyometric*. (Online). Diakses dari <https://Endhine9685.Wordpress.Com/2009/07/14/Plyometric/>
- [6] Pomatahu, A.R (2017) *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Zahir Publishing Kadisoka RT.05 RW.02, Purwomartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta
- [7] Putra, R (2017) *Pengaruh Latihan Pliometrik (Jump To Box ) Dan Latihan Skipping Terhadap Tinggi Lompatan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 5 Bandar*. (Skripsi) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung.
- [8] Supaeni (2011) *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan SKipping Dan Latihan Loncat Bangku Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Bagi Siswa Putra Kelas V Sd 1 Payaman Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2011* (Skripsi) Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2011.