

# **PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP TINGGI LONCATAN**

## ***VERTICAL* PADA PEMAIN BOLA VOLI PUTERA**

### **DI MTS NEGERI 1 TELAGA BIRU**

#### **KABUPATEN GORONTALO**

**Penulis : Syamsu Paputungan**

**Pembimbing I : Drs. Ahmad Lamusu S.Pd, M.Pd**

**Pembimbing II : Mirdayani Pauweni S.Pd, M.Pd**

#### **Abstrak**

*Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk di lakukan oleh setiap orang. Di perlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar atau lanjutan untuk dapat menguasai atau bermain dengan baik. Salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola voli adalah spike. Karena spike merupakan teknik menyerang yang sempurna untuk mendapatkan point serta meraih kemenangan. Dan teknik dasar spike juga banyak di gemari oleh setiap pemain bola voli. Faktor penunjang juga untuk dapat melakukan spike dengan baik, adalah tinggi loncatannya. Apabila seorang pemain bola voli sudah bisa menguasai teknik spike tersebut, akan tetapi tinggi loncatannya juga masih rendah atau kurang maksimal, hal ini berpengaruh besar terhadap arah bola atau pukulan. kemampuan Vertical Jump dalam cabang olahraga bola voli adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain voli, karena Semakin tinggi vertical jumpnya biasanya memiliki pukulan yang sangat mematikan, Jadi kemampuan vertical Jump sangat penting dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap tinggi loncatan vartical pada pemain bola voli putera di MTs Negeri 1 Telaga Biru dalam olahraga volley ball. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jumlah sampel 20 orang siswa pemain bola voli putera di MTs Negeri 1 Telaga Biru. Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh latihan Skipping terhadap peningkatan tinggi loncatan vertical pada pemain bola voli di MTs Negeri 1 Telaga Biru.*

**Kata Kunci : Latihan *Skipping* ,tinggi loncatan, Bola Voli**