

MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK OLLIE PADA OLAHRAGA SKATEBOARD MELALUI METODE LATIHAN CALF RAISES DAN JUMPING JACK

Darul Husnul
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar
darulhusnul@unm.ac.id

ABSTRAK

Skateboard adalah salah satu dari cabang olahraga ekstrim yang cukup berkembang di Indonesia. Salah satu teknik dalam olahraga skateboard adalah teknik Ollie. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh metode latihan calf raises dan jumping jack dalam meningkatkan kemampuan teknik ollie. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain komunitas skateboard di sekitar Bone skatepark yang berjumlah sekitar 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa keempat kelompok yang diuji berada pada kategori normal dengan batas normalitas 0,05. Sedangkan hasil uji homogenitas juga menunjukkan bahwa data berasal dari kelompok homogen dengan nilai sig dari uji Levene Statistic sebesar 0,457. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis data kelompok perlakuan diperoleh nilai sig 0.00 ($\text{sig} < 0.05$), dengan selisih 8.60 yang berarti secara statistik dinyatakan signifikan dengan selisih antara pre dan post test sebesar 8.60. Sedangkan kelompok kontrol diperoleh nilai sig 0.62 ($\text{sig} < 0.05$) yang berarti secara statistik tidak dinyatakan signifikan dengan selisih antara pre dan post test sebesar 0.20. Hal ini menunjukkan terdapat efektivitas metode latihan Calf raises dan Jumping jack terhadap peningkatan teknik ollie pada cabang olahraga skateboard.

Kata kunci: teknik ollie, skateboard, calf raises, jumping jack

ABSTRACT

Skateboarding is one of the most developed extreme sports in Indonesia. One of the techniques in skateboarding is the Ollie technique. The purpose of this study was to reveal the effect of the calf raises and jumping jack training methods in improving ollie technique skills. The population in this study were all players in the skateboard community around Bone skatepark, which amounted to about 10 people. The sampling technique used was total sampling. The results of the normality test showed that the four groups tested were in the normal category with a normality limit of 0.05. While the results of the homogeneity test also showed that the data came from a homogeneous group with a sig value of the Levene Statistic test of 0.457. The results showed that the results of the data analysis of the treatment group obtained a value of sig 0.00 ($\text{sig} < 0.05$), with a difference of 8.60 which means that it is statistically significant with a difference between pre and post test of 8.60. While the control group obtained a sig value of 0.62 ($\text{sig} < 0.05$) which means that it is not statistically significant with a difference between pre and post test of 0.20. This shows that there is an effectiveness of the Calf raises and Jumping jack training methods on improving the ollie technique in skateboarding.

Keywords: ollie technique, skateboard, calf raises, jumping jack

Skateboard adalah salah satu dari cabang olahraga ekstrim yang cukup berkembang di Indonesia. Ini di buktikan dengan prestasi yang di raih Indonesia pada

cabang olahraga skateboard, di mana Indonesia berhasil meraih sejumlah medali di ajang Asian games 2018 dan SEA Games 2019. Olahraga *skateboard* merupakan

permainan yang di mainkan secara individu. Keahlian yang di pertandingkan pada permainan ini adalah melakukan trik. Ada beberapa trik dalam permainan *skateboard* yaitu *Ollie* (melompat), *grind* (berjalan di atas besi atau *ledge* dengan menggunakan truck), *flip* (menendang bagian papan tertentu sehingga membentuk manuver tertentu), *slide* (berjalan pada tempat tertentu dengan bagian papan tertentu) dan lain-lain. Trik-trik tersebut memerlukan teknik dasar yang disebut *Ollie* (Waters, 2008).

Teknik *ollie* merupakan teknik dasar dalam permainan *skateboard*. *Ollie* adalah bagian atau trik umum dalam bermain *skateboard* (Frederick, 2006). Teknik ini merupakan gerakan manuver dimana badan melakukan lompatan pada posisi tertentu dan kembali mendarat ke tanah. Walaupun terlihat sederhana, namun teknik ini sangatlah penting. Karena merupakan teknik dasar dalam melakukan trik-trik pada permainan *skateboard*.

Beberapa komponen penting pada gerakan teknik *ollie* yaitu power otot tungkai, koordinasi dan daya tahan (Saharullah, 2020). Oleh karena itu, latihan meningkatkan power pada otot tungkai sangat penting pada olahraga ini. Untuk meningkatkan power tungkai, di butuhkan jenis latihan yang dirancang untuk menghasilkan tinggi lompatan serta meningkatkan kekuatan otot betis dan paha, biasanya digunakan untuk meningkatkan performa pada atlet dalam hal ini *skateboarder*. Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi (Correa, dkk., 2017). Performa otot yang tinggi tersebut ditentukan oleh kekuatan dan daya tahan otot.

Salah satu latihan yang mampu meningkatkan power pada otot tungkai adalah latihan *calf raises*. *Calf raises* adalah metode yang efektif untuk pengembangan power dan juga untuk mengembangkan kemampuan aktif dari sistem muskuloskeletal. Ketika otot ditarik, itu

mengembangkan kekuatan elastis otot tersebut. Keunggulan latihan *calf raises* merupakan bentuk latihan yang sesingkat mungkin untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan minim budget karna bisa tidak memakai teknologi apapun untuk melakukan latihan ini.

Terdapat satu metode latihan lagi yakni metode latihan *Jumping jack*. *Jumping jack* merupakan salah satu latihan tubuh yang terdiri dari kombinasi gerakan aerobik dan ketahanan otot paha, pinggul dan bahu. *Jumping jack* adalah latihan fisik lompatan yang dilakukan dengan cara melompat ke atas dengan kedua kaki dan lengan merentang ke samping, lalu kembali ke posisi awal dengan kedua kaki menyatu dan kedua tangan di samping tubuh (Baharuddin et al., 2017). Masih banyak pemain pemula yang kurang tinggi dalam kemampuan trik *Ollie*, yang membuat mereka susah untuk melakukan trik lainnya. Maka dari itu di butuhkan latihan yang efektif dalam peningkatan teknik *ollie*. Namun belum ada penelitian yang secara khusus menerapkan latihan *calf raises* dan *jumping jack* ke pemain *skateboard*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental design* yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul akibat dari adanya perlakuan tertentu dan semua variabel tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan desain *pre-test and post-test with control group design* yaitu untuk mengetahui manfaat latihan *Calf raises* dan *Jumping jack* terhadap peningkatan tinggi *Ollie* pada *skateboarder*. Kelompok I adalah kelompok perlakuan dan kelompok II adalah kelompok kontrol. Tempat pelaksanaan yaitu pada komunitas *skateboard* di Bone Skatepark. Penelitian dilaksanakan selama 4 minggu dengan rincian 3 kali latihan seminggu pada bulan Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain komunitas *skateboard* di sekitar Bone skatepark yang berjumlah

sekitar 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu 10 orang dibagi menjadi 5 orang sampel kelompok perlakuan, 5 orang sampel kelompok kontrol dengan pembagian kelompok dengan cara undian nama. Analisis data hasil pengukuran tinggi *Ollie* setelah latihan *Calf raises* dan *Jumping jack* menggunakan uji statistik. Uji normalitas dengan uji Shapiro Wilk, untuk uji pengaruh, menggunakan uji Wilcoxon, sedangkan untuk uji beda pengaruh kelompok, menggunakan uji Man Whitney test. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan software program SPSS for Windows.

HASIL

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran

Tabel 1. Data hasil analisis deskriptif

No	Variabel	N	Min.	Max.	Sum	Mean	Std. Deviation
1	Pretest Eksperimen	5	43	51	235	47	3.16
2	Posttest Eksperimen	5	50	59	278	55.6	5.14
3	Pretest Kontrol	5	39	50	230	46	5.14
4	Posttest Kontrol	5	39	51	231	46.2	5.35

Berikut adalah rangkuman hasil uji hipotesis efektivitas metode latihan *Calf raises* dan *Jumping jack* terhadap peningkatan teknik *ollie* pada cabang olahraga *skateboard* pada tabel 2.

Tabel 2. Data hasil uji hipotesis

	N	Mean (post-pre)	Selisih	Sig
Kelompok Eksperimen	5	55.60-47.00	8.6	0.00
Kelompok Kontrol	5	46.20-46.00	0.2	0.62

Dari hasil analisis tabel 2 di atas terlihat bahwa hasil analisis data kelompok perlakuan diperoleh nilai sig 0.00 (sig < 0.05), dengan selisih 8.60 yang berarti secara statistic dinyatakan signifikan dengan selisih antara pre dan post test sebesar 8.60. Sedangkan kelompok kontrol diperoleh nilai sig 0.62 (sig < 0.05) yang berarti secara statistic tidak dinyatakan

efektivitas metode latihan *Calf raises* dan *Jumping jack* terhadap peningkatan teknik *ollie* pada cabang olahraga *skateboard*.

Berikut rangkuman hasil analisis data efektivitas metode latihan *Calf raises* dan *Jumping jack* terhadap peningkatan teknik *ollie* pada cabang olahraga *skateboard* yang tersaji pada tabel 1.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa keempat kelompok yang diuji berada pada kategori normal dengan batas normalitas 0,05. Sedangkan hasil uji homogenitas juga menunjukkan bahwa data berasal dari kelompok homogen dengan nilai sig dari uji Levene Statistic sebesar 0,457.

signifikan dengan selisih antara pre dan post test sebesar 0.20. Hal ini berarti terdapat efektivitas metode latihan *Calf raises* dan *Jumping jack* terhadap peningkatan teknik *ollie* pada cabang olahraga *skateboard*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat efektivitas metode latihan *Calf raises* dan *Jumping jack* terhadap peningkatan teknik *ollie* pada cabang olahraga *skateboard*. Teknik dalam olahraga merupakan dasar individu yang sangat menentukan dalam mencapai prestasi semaksimal mungkin. Mengingat teknik *Ollie* adalah manuver yang akan selalu terlibat dalam trik-trik *skateboard* yang lain, maka sangatlah penting bagi para skater untuk berlatih teknik dasar ini agar pada teknik-teknik selanjutnya skater bisa lebih maksimal (Fountain dan Meyers, 2006). Beberapa komponen penting pada

gerakan teknik ollie yaitu power otot tungkai, koordinasi dan daya tahan (Keilani, 2010). Oleh karena itu, Latihan meningkatkan power pada otot tungkai sangat penting pada olahraga ini. Untuk meningkatkan power tungkai, di butuhkan jenis latihan yang dirancang untuk menghasilkan tinggi lompatan serta meningkatkan kekuatan otot betis dan paha, biasanya digunakan untuk meningkatkan performa pada atlet dalam hal ini skateboarder. latihan Calf raises dan Jumping jack dinilai sebagai latihan yang dapat meningkatkan kerja kerja otot yang maksimal sehingga pada olahraga skateboard latihan ini dapat menunjang kemampuan kerja yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi. Performa otot yang tinggi tersebut ditentukan oleh kekuatan dan daya tahan otot yang dilatih dengan metode latihan Calf raises dan Jumping jack. Dari beberapa sumber disebutkan bahwa latihan ini mampu meningkatkan power pada otot tungkai yang efektif untuk pengembangan power dan juga untuk mengembangkan kemampuan aktif dari sistem musculoskeletal (Kuleshov, 2010).

Secara fisiologis ketika otot ditarik, itu mengembangkan kekuatan elastis otot tersebut maka pada saat yang bersamaan otot-otot akan terlatih dalam berkontraksi yang mengakibatkan otomatisasi gerak. Calf raises merupakan salah bentuk latihan penguatan otot-otot kaki bagian bawah sekitar regio ankle terkhusus pada calf muscle yang menggunakan beban tubuh sendiri (Rethnam, dkk., 2008). Dengan menggunakan beban tubuh sendiri, latihan ini dapat memaksimalkan kekuatan dari otot sehingga pada otot akan terjadi peningkatan tonus otot yang mempengaruhi peningkatan pada kekuatan otot. Keunggulan latihan calf raises merupakan bentuk latihan yang sesingkat mungkin untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai Calf raise akan meningkatkan stabilitas ankle dan kekuatan otot lower leg, khususnya m. gastrocnemius yang berperan dalam gerakan ankle saat berjalan,

melompat dan berdiri. Sedangkan latihan Jumping jack adalah latihan yang melatih otot tungkai yang berperan aktif pada saat melakukan latihan tibialis anterior dan gastrocnemius (Evangelista, dkk., 2019). Jumping jack latihan ini adalah salah satu latihan kekuatan yang sangat penting pada hampir semua cabang olahraga Jumping jack ialah salah satu gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, menyehatkan dan memadatkan tulang serta menguatkan otot keseluruhan. Kedua latihan sangat memungkinkan untuk dilakukan dan memaksimalkan daya ledak otot tungkai karena minim budget karna bias dilakukan tanpa memakai teknologi apapun untuk melakukan latihan ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan bahwa metode latihan Calf raises dan Jumping jack efektif terhadap peningkatan teknik ollie pada cabang olahraga skateboard.

SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat direkomendasikan atau disarankan: (1) Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai olahraga dengan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak, (2) Diharapkan kepada mahasiswa atau tenaga pengajar untuk menambah pengetahuan tentang teknik dasar dan latihan terkait olahraga yang masih berkembang sehingga dapat menjadi acuan dalam peningkatan prestasi olahraga baru. (3) Sebagai masukan bagi para tim pelatih bahwa beberapa jenis latihan olahraga dapat meningkatkan kemampuan secara idividu untuk prestasi yang lebih baik.

REFERENSI

Baharuddin, M. Y., Shanmugam, M., & Choo, H. B. (2017). Biomechanics analysis on muscle activation during jumping jack exercise. *Jurnal Sains*

- Sukan & Pendidikan Jasmani*, 6(2), 28-35.
- Corrêa, N.K., de Lima, J.C.M., Russomano, T., dos Santos, M.A. (2017). Development of a skateboarding trick classifier using accelerometry and machine learning. *Res. Biomed. Eng.* 33, 362–369
- Evangelista, A. L., La Scala Teixeira, C., Machado, A. F., Pereira, P. E., Rica, R. L., & Bocalini, D. S. (2019). Effects of a short-term of whole-body, high-intensity, intermittent training program on morphofunctional parameters. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(3), 456–460. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.01.013>.
- Fountain, J., & Meyers, M. (1996). Skateboard injuries. *American Journal of Sports Medicine*, 22, 360–366.
- Frederick, E. C., Determan, J. J., Whittlesey, S. N., & Hamill, J. (2006). Biomechanics of skateboarding: Kinetics of the Ollie. *Journal of applied biomechanics*, 22(1), 33-40.
- Keilani, M., Krall, C., Lipowec, L., Posch, M., Komanadj, T., & Crevenna, R. (2010). Skateboarding injuries in Vienna: Location, frequency, and severity. *Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 2, 619–624.
- Kuleshov, A. (2010). Various schemes of the skateboard control. *Procedia Engineering*, 2, 3343–3348.
- Rethnam, U., Yesupalan, R., & Sinha, A. (2008). Skateboarders: Are they really perilous? A retrospective study from a district hospital. *BioMed Central Research Notes*, 1, 59.
- Saharullah, S. (2020). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeatihan*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Waters, T. 2008. *Secrets of Skateboarding*. United States of America: Secrets Skateboarding Inc.