

PENGARUH LATIHAN POWER TUNGKAI MELALUI METODE LONCAT GAWANG TERHADAP TINGGI LONCATAN SPIKE BOLA

Anres Hidayat¹, Ramdhani Rahman²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Februari) (2021)

Disetujui (Maret) (2021)

Dipublikasikan (April) (2021)

Keywords:

Volleyball, spike.

Abstract

The purpose of this study was "to determine the effect of leg power training through the goal jump method on volleyball spike jump height". The method used in this research is the quantitative method. This study uses an experimental design, namely One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study was male volleyball extracurricular students at SMP Negeri 2 Cimahi, the sample technique applied in this study was purposive sampling, with 17 students. The instrument was used in vertical jump test research. The results of the pre-test data analysis obtained an average value of 38.0 and the post-test average value of 49.0. There is an effect on increasing the height of the volleyball spike jumps of students at SMP Negeri 2 Cimahi. Therefore, to test the hypothesis using the paired samples t-test, the pre-test and post-test values showed a sig. (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$, so there was a significant difference.

© Anres Hidayat, Ramdhani Rahman
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Anres Hidayat

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: anreshidayat@mhs.ipmk.ac.id

PENDAHULUAN

Permainan olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga terpopuler di Indonesia. Menurut Mukholid dalam Gazali (2016) menyatakan permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (divoli) di udara di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Permainan bola voli bisa dimainkan di lapangan luar dan di lapangan dalam (*indoor*). Teknik dasar pada permainan bola voli terdiri dari passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, jump servis dan spike.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah teknik spike. Spike merupakan salah satu teknik serangan dalam permainan bola voli yang memiliki rangkaian gerak yang kompleks. (Yudiana & Subroto, 2010) menjelaskan *spike* merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Penggunaan spike lebih khusus digunakan dalam permainan bola voli. Selain itu, dalam permainan bola voli dinyatakan bahwa power tungkai diperlukan pada saat akan melakukan spike (Rahardian, 2019). Menurut (Ismaryati, 2009) power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepatcepatnya. Power otot tungkai terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas dan bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimum. Sejalan dengan hal tersebut, power tungkai adalah kemampuan otot seseorang untuk melakukan suatu kerja dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. yang

artinya bahwa kemampuan seseorang untuk mempergunakan sekelompok otot tungkai secara maksimum dengan cepat (Dwikusworo, 2010).

Pada sektor pendidikan SMPN 2 Cimahi, terdapat ekstrakurikuler bola voli. Dalam ekstrakurikuler tersebut dijumpai beberapa siswa yang tinggi loncatannya masih rendah. Untuk dapat memberikan latihan fisik dan teknik untuk menunjang prestasi loncat yang tinggi, diperlukan metode latihan yang tepat. Sehingga dalam penelitian pun disampaikan bahwa metode latihan (metode *drill*) adalah metode latihan, atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Sagala, 2003).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Cimahi dengan jumlah 17 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *non probability sampling* dengan jenis sampel bertujuan atau *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Cimahi (Arikunto, 2010; Sugiyono, 2011). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *vertical jump* (Ismaryati, 2006). Tes *vertical jump* memiliki tingkat validitas 0.86 dan tingkat reliabilitas 0.92 (Taryono, 2010) *Vertical Jump Test* atau tes loncat tegak (Depdiknas, 2010: 16). Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dimulai dari uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penghitungan dan pengukuran data dari variabel tersebut, maka didapat nilai yang menunjukkan pengukuran nilai rata-rata dan simpangan baku dalam variabel. Adapun nilai rata-rata dan simpangan baku untuk variabel tersebut. Adapun nilai rata-rata dan simpangan baku untuk setiap variabel dengan hasil tes atlet yang sebelum diberikan perlakuan *treatment* loncat gawang memiliki nilai rata-rata tes *vertical jump* = 38,0 sedangkan nilai simpangan bakunya = 5,916. Kemudian pada hasil tes atlet yang telah diberikan *treatment* loncat gawang memiliki nilai rata-rata tes *vertical jump* = 49,0 sedangkan nilai simpangan bakunya = 6,319.

Selanjutnya pada uji normalitas memiliki nilai signifikansi *Asymp, Sig. (2-tailed)* sebesar $0,200 > 0,05$, pada taraf *signed*. maka dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *kolmogorov-smirnov* diatas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Kemudian pada uji homogenitas, diketahui nilai signifikansi (sig.) variabel hasil dari *treatment* power otot tungkai melalui metode loncat gawang adalah 0,531. Karena nilai sig. $0,531 > 0,05$ pada taraf *signed*, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas diatas, dapat disimpulkan bahwa varians data hasil *treatment* power otot tungkai melalui metode loncat gawang adalah sama atau homogen. Untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan, maka uji hipotesis yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *paired sample t-test*, dengan hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 1 *Paired Samples Test*

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 pretest – posttest	-11.058	3.00979	.72998	-9.51133	15.14	16	.000	
	82				9			

Berdasarkan tabel *paired samples t-test* diketahui nilai sig (2-tailed) 0,000 karena nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$, demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan

dari *treatment* power tungkai melalui loncat gawang terhadap tinggi lompatan spike pemain bola voli Smp Negeri 2 Cimahi. Dengan demikian dalam penelitian ini dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh terhadap hasil latihan loncat gawang mampu meningkatkan power tungkai sehingga menghasilkan lompatan yang tinggi. Disamping teknik dan kondisi fisik lainnya eksplosif power otot tungkai sangat berperan dalam meningkatkan kemampuan tingginya tolakan pada saat meloncat, karena kemampuan ini merupakan kekuatan dan kecepatan atau power (Harsono, 1998).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan loncat gawang berpengaruh terhadap tinggi lompatan spike bola voli pada pemain bola voli Smp Negeri 2 Cimahi. Peningkatan loncat gawang terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata pretest dan posttest. Dari data yang sudah diperoleh, hasil pretest sebesar 38,0 dan hasil rata-rata posttest sebesar 49,0.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., Insanistyo, B., & Sutisyana, A. (2014). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bulutangkis Klub Pb Citra Kecamatan Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara (Doctoral Dissertation, Universitas Bengkulu).
- Anisah, A. (2014). pengaruh pembelajaran kooperatif tipe giving question and answer untuk meningkatkan tingkat kemampuan analisis siswa pada mata ekonomi (studi pada siswa kelas XI IPS 4 SMAN 1 Tukdana). *Logika Jurnal Ilmiah Lemlit Unswagati Cirebon*, 12(3), 82-94.
- Gazali, Novri. 2016. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3 (1), 1 -6
- Hasanah, M. (2013). Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Klub Tugumuda Kota Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Ibnu, H. (2019). Kontribusi Fleksibilitas Punggung, Power Otot Tungkai, Dan Power Otot Lengan Terhadap Hasil Spike Dalam Permainan Bola Voli (Studi Deskriptif Pada Anggota Ukm Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya) (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).
- Jasmani, J. (2019). Pengaruh Promosi Dan Pengembangan Produk Terhadap Peningkatan Hasil Penjualan. *Jurnal Semarak*, 1(3), 142-157.
- Kusman, M., Ariyano, A., & Karo, U. K. (2016). Metode Latihan (Drill) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Menggambar Autocad1. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 246-254.
- Marli, S., & Sugiyono, S. (2012). Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournaments Terhadap Hasil Belajar Siswa (Doctoral Dissertation, Tanjungpura University)
- Muttaqin, I., Winarno, M. E., & Kurniawan, A. (2016). Pengembangan Model Latihan Smash Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smpn 12 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(1).
- Pardijono, H. (2011). *Buku Ajar Bola Voli*.
- Rejeki, H. S., & Bulubaan, A. Pengaruh Latihan Box Drill With Rings Dan Bounding With Rings Terhadap Peningkatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Smk Muhammadiyah 1 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(2), 99-110.
- Roestiyah N.K, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Bina Aksara, 1985), 125

RS Istofian, F Amiq - Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 2016 - journal.um.ac.id

- Sako, U., & Lantowa, F. D. (2018). Pengaruh Penerapan Standar Akuntansi Pemerintahan Terhadap Kualitas Penyajian Laporan Keuangan Pada Pemerintah Kabupaten Gorontalo. *Journal of Accounting Science*, 2(1),43-54
- Shadrina, D. N., Matsum, J. H., & Achmadi, A. (2016). Efektifitas Penerapan Model Pembelajaran Numbered Head Together terhadap Pemahaman Konsep dan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).
- Shodiq, A., & Sugihartono, T. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dalam Meningkatkan Tinggi Lompatan Spike Pada Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Man 2 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 29-33.
- Sinaga, D. M. S., & Silalahi, T. M. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Matematika Dan Disposisi Matematis Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Siswa Kelas V Sd Negeri 064985 Medan Helveti At. A 2018/2019. *Tapanuli Journals*, 1(2), 584-590.
- Wedi, S., Agus, A., & Bafirman, B.(2019) Pengaruh Latihan Berjalan Di Atas Balok Kayu Terhadap Keseimbangan Dinamis. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 34-39.
- Wahyu Santosa, D. W. I. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal kesehatan olahraga*, 3(2) Lesmana, F.,
- Wiguna, S. R. P. (2019) Perbandingan Gaya Mengajar Komando Dan Gaya Mengajar Resipokal Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Tangan Kosong Dalam Pembelajaran Pencak Silat (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Yudiana, Y., & Subroto, T. (2010). Permainan bola voli. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Zakaria, G., Mudian, D., & Riyanto, P. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bola Voli. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(01).