

Metode Latihan Lompat Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Smash Bola Voli

Lauzia Zauharudin*, Firman Maulana*, Wening Nugraheni

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

*Corresponding Author: lauzia46@gmail.com

Abstract

One of the basic techniques in volleyball is smashing. The quality of the smash is greatly influenced by the quality of a player's jump. The higher a player jumps, the easier it is to do a good smash. This study aims to increase the smash jumps of volleyball players at Mts Syarikat Islam 2 Kalapanunggal so that by applying the jumping training method. This type of research uses a quantitative method of experimental type. The instrument used in this study was the vertical jump test using a sample of 10 Mts Syarikat Islam 2 Kalapanunggal volleyball players. The sample technique in this study used a random sampling technique. The research was conducted at the Mts Syarikat Islam 2 Kalapanunggal volleyball court in Sukabumi Regency. The results of this study indicate that the jump training method has an effect on increasing the player's smash jump height. Increasing the ability of players to do smash jumps can be categorized as good, seen from the implementation of the training program that has been carried out on an ongoing basis. Based on these results, the conclusion of this study is the jumping training method to increase the height of the volleyball smash jumps for Mts Syarikat Islam 2 Kalapanunggal players.

Keywords: *methods jump; jump; volleyball*

Abstrak

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah melakukan smash. Kualitas smash sangat dipengaruhi oleh kualitas lompatan seorang pemain. Semakin tinggi seorang pemain melompat maka semakin mudah untuk melakukan smash yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan lompatan smash pemain voli di Mts Syarikat Islam 2 Kalapanunggal sehingga dengan menerapkan metode latihan lompat. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu vertical jump test dengan menggunakan sampel pemain voli Mts Syarikat Islam 2 Kalapanunggal sebanyak 10 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Penelitian dilakukan di lapangan voli Mts Syarikat Islam 2 Kalapanunggal yang berada di Kabupaten Sukabumi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan lompat berpengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan smash pemain. Peningkatan kemampuan pemain dalam melakukan lompatan smash dapat di kategorikan baik, dilihat dari pelaksanaan program latihan yang telah dilakukan secara berkelanjutan. Berdasarkan hasil tersebut, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah metode latihan lompat untuk meningkatkan tinggi lompatan smash bola voli pemain Mts Syarikat Islam 2 Kalapanunggal.

Kata Kunci: *metode lompat; lompatan; voli*

Article History:

Received 2023-06-15

Revised 2023-08-21

Accepted 2023-09-24

DOI:

10.31949/educatio.v9i4.5693

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan sebagai wadah kegiatan pengembangan karakter dalam rangka perluasan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal. Kegiatan ekstrakurikuler harus dikelola secara sistematis dan terpolo agar bermuara pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Salah satu kegiatan

ekstrakurikuler yang sering diselenggarakan setiap sekolah adalah cabang olahraga bola voli. Permainan Bola Voli adalah permainan lempar bola dari tim satu ke tim lawan dan begitupun untuk tim lawan juga harus melempar bola yang datang lewat net ke tim lawan (Permadi et al, 2022). Olahraga voli merupakan olahraga kompetitif dan sebuah olahraga rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia (Tapo, 2019). Voli menjadi cabang olahraga populer yang banyak disukai masyarakat. Cabang bola voli juga merupakan olahraga yang mudah dilakukan dan tidak banyak membutuhkan lahan lapangan yg luas juga banyak penggemarnya di kalangan anak-anak hingga orang tua baik pria maupun wanita.

Salah satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler bola voli adalah Madrasah Tsanawiyah Syarikat Islam 2 Kalapanunggal. Namun dari hasil observasi, ditemukan permasalahan mendasar dalam permainan yang dilakukan yaitu kemampuan pemain dalam melakukan lompatan pada saat melakukan smash. Dalam teknik melompat, pemain masih melakukan kesalahan sehingga berdampak pada lompatan yang tidak optimal. Tinggi lompatan yang tidak optimal akan berdampak terhadap kualitas smash yang dilakukan pemain.

Lompatan merupakan suatu gerakan mengangkat seluruh anggota tubuh ke arah manapun dari satu titik ke titik lain. Menurut Djumindar dalam (Suriadi & Mursidin, 2020) menyatakan bahwa lompatan merupakan gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh dan tinggi. Lompatan dalam permainan bola voli sangat dibutuhkan terlebih pada saat seseorang akan melakukan gerakan *smash* (Durahim & Sarman, 2021). *Smash* merupakan pukulan utama dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menyerang ke area lawan sebagai upaya untuk mendapatkan kemenangan (M. Yunus dalam Pranopik, 2017). Lompatan *smash* yang baik dalam permainan bola voli memiliki manfaat yaitu sebagai upaya untuk mendapatkan skor dengan cara melakukan serangan kearah lawan dan bola jatuh didaerah pertahanan lawan tanpa bisa dikembalikan oleh lawan. Pentingnya lompatan yang baik pada permainan voli akan memberikan kemudahan dalam seseorang untuk melakukan *smash* dalam upaya mendapatkan sebuah poin untuk mendapatkan kemenangan.

Untuk meningkatkan kemampuan dalam melompat, maka perlu dilakukan latihan yang dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan tersebut. Salah satu latihan yang dapat dilakukan yaitu dengan menerapkan metode lompat dengan menggunakan gawang. Lompat gawang merupakan sebuah metode latihan yang dimana latihan ini dilakukan dengan cara melewati rintangan yaitu gawang sebagai rintangannya dengan tinggi 10-70 cm (Akbar, 2022). Lompat gawang memiliki fungsi sebagai sarana latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan dalam olahraga. Lompat gawang adalah latihan yang berfungsi untuk melatih otot tungkai dengan melewati gawang yang dibuat dengan tinggi 10-70 cm yang berfungsi sebagai rintangannya (Shodiq et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam upaya meningkatkan kemampuan melompat pemain ekstrakurikuler bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompatan smash pada permainan bola voli dengan menggunakan metode latihan lompat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan secara seksama dan tersusun secara sistematis. Metode kuantitatif juga merupakan yang bertujuan untuk mencari nilai yang sebenarnya dengan menguji berbagai macam teori. Jenis penelitian yang akan digunakan oleh penulis yaitu One Group Pretest-Posttest. Dalam desain One Group Pretest-Posttest adanya pretes dan postes, sehingga dapat dihitung pengaruh yang ada pada treatment yang diberikan dengan cara membandingkan nilai postes dan pretes.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – Februari 2023 yang berlokasi di Mts Syarikat Islam 2 Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, yang dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini yaitu 40 orang siswa Kelas VII Mts Syarikat Islam 2 Kalapanunggal. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling yang dimana teknik sampel ini diambil secara acak dari yang peneliti inginkan. Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 10 orang siswa Mts Syarikat Islam 2 Kalapanunggal.

Instrument penelitian merupakan sebuah alat yang digunakan untuk mencari data dari sebuah penelitian. Instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu vertical jump dengan validitas 0,78 dan realibilitas 0,98 (Argantos, 2017). Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bola voli, meteran, buku pencatat hasil, dan lapangan untuk tes. Dokumentasi dilakukan pada saat pemberian latihan (treatment) yang diambil berupa gambar dan video. Selanjutnya penelitian ini masuk pada tahap pengolahan data dengan teknik analisis data mencari nilai rata-rata, mencari simpangan baku, uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis.

Teknik analisis data merupakan tahap dimana data dikumpulkan dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data diolah dan disajikan untuk menjawab permasalahan penelitian (Qomari, 2009). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji hipotesis menggunakan uji paired sample t test dengan dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dan uji homogenitas untuk memperjelas data itu normal atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian, ini akan disajikan hasil pengukuran metode latihan lompat terhadap tinggi lompatan smash. Hasil tes awal dan tes akhir metode latihan lompat sebelum dan setelah dilakukannya sebuah perlakuan (treatment) yang diberikan oleh peneliti, diperoleh analisis deskriptif dengan subjek atau sample berjumlah 10 orang atlet dan memperoleh hasil dengan nilai tes awal (pretest) mendapatkan skor Minimum 14, Maximum 27, Mean 19.80, Std Deviantion 4.237. Serta nilaites akhir mendapatkan skor (posttest) Minimum 19, Maximum 32, Mean 24.50, Std Deviantion 4.813.

Uji prasyarat pertama dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Perhitungan data ini menggunakan metode pendekatan Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui suatu data berdistribusi normal atau tidak. Dengan ketentuan data yang berdistribusi normal apabila memenuhi kriteria nilai sig > 0,05. Peneliti menyajikan tabel hasil uji normalitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Statistic	df	Sig.
Pretest	,165	10	,200
Posttest	,266	10	,043

Berdasarkan tabel 1 dengan menggunakan pendekatan Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, jadi kesimpulan dari data distribusi ini yaitu data penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal. Maka penelitian ini dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistic parametrik yakni Uji Paired Sample t Test.

Analisis uji t yang dilakukan adalah untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest berpengaruh terhadap penelitian ini, yakni pengaruh metode latihan lompat terhadap tinggi lompatan smash. Peneliti menyajikan pada tabel hasil perhitungan uji hipotesis pretest dan posttest.

Tabel 2. Hasil Uji T

No	Kelas	<i>Paired-sample t-test</i>		
		<i>t</i> hitung	df	Sig. (2-tailed)
1.	Pretest – Post test	9.945	10	,000

Data dalam Tabel 2 merupakan hasil dari perhitungan yang dilakukan menggunakan metode pendekatan Uji Paired Sample T-Test. Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai Signifikansi (2-tailed) = 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih rendah daripada ambang batas signifikansi yang ditetapkan sebesar 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima sementara hipotesis

nol (H_0) ditolak. Ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan atau pengaruh yang signifikan dari metode latihan lompat terhadap tinggi lompatan smash.

Setelah dilakukan analisis terhadap data penelitian, perlu diselenggarakan pembahasan hasil penelitian ini agar dapat dijadikan pedoman atau panduan dalam merumuskan kesimpulan yang lebih mudah dalam konteks penelitian ini. Setelah melakukan analisis data menggunakan uji perbedaan rata-rata hitung (t -test) pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, didapati bahwa hipotesis tersebut dapat diterima dalam pengujian kebenarannya.

Melalui pelaksanaan penelitian ini, mulai dari tahap tes awal, perlakuan metode latihan lompat sebanyak 12 kali pertemuan, hingga akhirnya menjalankan tes akhir (posttest), peneliti berhasil menghimpun dan mengolah data. Temuan yang diperoleh menunjukkan bahwa metode latihan lompat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tinggi lompatan smash pada cabang olahraga bola voli. Terjadi peningkatan nilai rata-rata dari tes awal sebesar 19,80 menjadi nilai rata-rata pada tes akhir sebesar 24,50. Perbandingan antara hasil tes awal dan tes akhir menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 4,7. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa metode latihan lompat memiliki peran penting dalam meningkatkan tinggi lompatan smash.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan lompat berpengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan smash pemain. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Shodiq & Sugihartono (2019) yang menyatakan adanya pengaruh latihan lompat gawang dalam meningkatkan tinggi lompatan spike pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler di MAN 2 Kota Bengkulu. Latihan lompat gawang memiliki pengaruh yang positif dalam meningkatkan tinggi lompatan smash dalam permainan bola voli. Ini dikarenakan latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan daya ledak otot-otot yang terlibat dalam lompatan. Latihan lompat gawang melibatkan gerakan melompat secara berulang-ulang melalui gawang-gawang yang ditempatkan secara berurutan (Nopiyanto & Raibowo (2020)). Hal ini membutuhkan penggunaan otot-otot kaki untuk menghasilkan kekuatan yang diperlukan untuk melompat tinggi. Dengan berlatih secara konsisten, otot-otot kaki akan menjadi lebih kuat, yang pada gilirannya akan membantu meningkatkan potensi tinggi lompatan. Latihan lompat gawang juga melibatkan elemen kelincahan dan koordinasi. Pemain bola voli perlu mengatasi gawang-gawang dengan cepat dan akurat. Ini membantu meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan gerakan yang kompleks dan cepat, seperti saat melakukan lompatan smash dalam permainan. Lompatan gawang melibatkan lompatan cepat dan kuat dari satu gawang ke gawang berikutnya (Palmizal et al, 2019). Latihan ini akan membantu meningkatkan daya ledak otot-otot kaki dan tubuh bagian bawah lainnya. Daya ledak yang lebih baik akan memungkinkan pemain untuk melompat lebih tinggi saat melakukan lompatan smash. Latihan lompat gawang juga membantu pemain memperbaiki teknik lompatan mereka. Selama latihan, pemain harus belajar untuk melompat dengan benar, termasuk mengatur momentum, posisi tubuh, dan saat yang tepat untuk melompat. Peningkatan teknik ini akan secara langsung berdampak pada tinggi lompatan saat melakukan smash. Ketika pemain melihat peningkatan dalam kemampuan mereka untuk melompat lebih tinggi melalui latihan lompat gawang, ini dapat memberi mereka dorongan kepercayaan diri yang lebih besar. Kepercayaan diri yang tinggi dapat berdampak positif pada performa mereka di lapangan, termasuk dalam melaksanakan lompatan smash.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa metode latihan lompat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tinggi lompatan smash. Dengan melakukan program latihan secara berkelanjutan, kemampuan para pemain dalam melaksanakan lompatan smash mengalami peningkatan yang dapat dikategorikan sebagai hasil yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, A. (2022). Analisis Pengaruh Latihan Kombinasi Weight Training Dengan Running Abc Untuk Meningkatkan Kecepatan Atlet Lari Gawang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 150-155.

- Argantos, M. H. Z. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(1), 42–54.
- Durahim, D., & Sarman, A. (2021). *Efek Latihan Pliometrik Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pemain Bola Voli. Xvi*(1), 37–42.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). *Dasar-dasar Atletik*. El Markazi.
- Palmizal, P., Nurkadri, N., & Pratama, B. A. (2019). Pengaruh latihan lompat gawang dan latihan lompat samping terhadap kemampuan heading bola pada permainan sepakbola ditinjau dari daya ledak otot tungkai. *Competitor*, 11(2), 53-62.
- Parmadi, M., Usman, B. A. A., RIDHO, M., & Trisnandi, K. (2022). Survey Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK YPE Sawunggalih Kutoarjo. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 3213-3218.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33. <https://doi.org/10.24114/jp.V1i1.6495>
- Qomari, R. (2009). Teknik Penelusuran Analisis Data Kuantitatif Dalam Penelitian Kependidikan. *Insania: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 14(3), 527–539. <https://doi.org/10.24090/Insania.V14i3.372>
- 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.
- Suriadi, S., & Mursidin, M. (2020). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Dengan Beban Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan Pada Pendidikan Atlet Olahraga Bola Voli. *Qiyam, Jurnal Al*, 1(2), 11–20.
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan Model Latihan Sirkuit Pasing Bawah T-Desain (Spbt-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Tingkat Sekolah Menengah. *Imedtech (Instructional Media, Design And Technology)*, 3(2), 18. <https://doi.org/10.38048/Imedtech.V3i2.209>