

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN LATIHAN *PLYOMETRIC JUMP*
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BOLA VOLI CLUB PERHUTANI JUNIOR
PATI**

Feba Rolly Kenly
email: febar0202@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This thesis has a background based on the lack of smash abilities of the Perhutani junior club players and still need to be improved and variations in training to improve jumps and smash abilities are still lacking or poor. Aimed at finding out the effect of skipping and plyometric jump training on smash skills. Experimental model with quantitative descriptive method and using a group test design, while purposive sorting for the sample where 22 male athletes were selected, using the smash test technique. The gain from the test, which previously pointed to the number 31.45, then increased to 72.73. Meanwhile, the mean plyometric jump before the exercise was 31.34 and after the exercise the average was 75.91. So it can be said that if the effect of skipping exercise on ability is indeed there, then there is also an effect from plyometric jump training on smash ability. Plyometric jump training has many effects on the increase because athletes can carry out structured jumps and increase leg muscle strength. has a large influence and is proportional to the higher the jump. in earning points. Suggestions for other researchers are to vary the skipping and plyometric jump exercises.

Keywords: *Smash ability, volleyball, skipping, plyometric jump*

Abstrak

Skripsi ini mempunyai latar belakang yang didasari dari kemampuan smash pemain klub perhutani junior yang kurang dan masih harus ditingkatkan serta variasi latihan meningkatkan lompatan dan kemampuan smash masih kurang atau jelek. Ditujukan guna mencari tahu efek latihan *skipping* dan *plyometric jump* pada ketrampilan smash. Model eksperimen dengan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan rancangan tes grup desainnya sementara pemilahan puprosif untuk sampelnya dimana dipilihnya atlit lelaki yg berjumlah 22 atlet, dengan mempergunakan tehnik tes smash. Perolehan dari pengujian yakni sebelumnya menunjuk angka 31,45 selanjutnya meningkat berubah sejumlah 72,73. Sementara meannya *plyometric jump* sebelum dilaksanakan latihan 31,34 dan sesudahnya latihan rata-ratanya sejumlah 75,91. Jadi dapat dikatakan jika pengaruh latihan skiping terhadap kemampuan yaitu memang ada, selanjutnya ada pula ada pengaruhnya dari latihan *plyometric jump* kepada kemampuan smash latihan *plyometric jump* memiliki banyak efek pada peningkatan tersebut diakibatkan para atlit dapat melaksanakan lompatan yang terstruktur dan meningkatnya kekuatan tungkai otot yang memiliki pengaruh besar dan berbanding dengan makin tinggi dari lompatannya. Dalam mendapatkan poin. Saran bagi peneliti lainnya agat memvariasikan lagi latihan *skipping* dan *plyometric jump*.

Kata kunci : *Kemampuan smash, bola voli ,skipping, plyometric jump*

PENDAHULUAN

Indonesia termasuk negara yang tengah rajin melaksanakan perubahan atau lebih sering disebut negara berkembang dalam segala aspek dan dalam olahraganya. Olahraga sendiri termasuk aktifitas fisik dan jiwa serta social dengan perwujudan kehidupan yang berkuwalitas dan seimbang. Tentunya mengenai ini telah tertera dalam perundangan tentang sistem olah fisik nasional. “Yang menyatakan jikalau membina sebuah pencapaian merupakan suatu yang diikutsertakan dalam kegiatan fisik yg sifatnya nasional maupun setempat dan seringkali dilaksanaannya kompetisi yang memiliki lanjutan”

Olah fisik dikatakan hal yang mengakibatkan meningkatnya kesehatan badan, jiwa serta raga yang dilaksanakan manusia guna peningkatan pribadi yang memiliki semangat dan rasa yang tinggi dalam kebugaran. Olah fisik membuat pelakunya menjadi segar dan akhirnya terbentuklah *spirit* yang tinggi. Sehingga diharap akan membentuk manusia yang bersemangat dan sersinergis ini diharap mampu memicu keinginan manusia untuk hidup dengan olahraga dan mendapatkan kebugaran rakyat dan menjanjikan kebugaran fisik yang optimal dan relevan terhadap kehidupan sehari-hari.

Fisik termasuk tahapan yang vital dalam dijadikan dasar atau bangunan di pengembangan tehnik maupun dan pikiran maupun tindakan dimana diharapkan keadaan menjadi fit dan optimal. Kondisi tubuh yang optimal jika manusia melaksanakan aktifitas tubuh secara tersusun dengan baik misalnya latihan rutin, sejak awal hari dan terus menerut sebagai prinsip dasar olah fisik. Menurut (Ismoko & Sukoco, 2013:3) Kondisi tubuh termasuk suatu kegiatan yang menjadi satu dari bagian bagian yang tentunya tak dipisahkan satu sama lainnya.

Sementara Bola voli merupakan sebuah bidang olahraga yang merakyat atau bisa dijangkau disemua kalangan. Dengan permainan yang bertujuan sebagai hiburan maupun pembelajaran maupun reikreasi maupun dijadikan sebagai kompetisi atau prestasi. Menurut (Nurfalah Dkk. 2019:2) Bidang voli yakni bola besar yang mempergunakan Net, bola dan medan sebagai medianya dan voli termasuk dalam permainan yang kompleks yang tak semua orang bisa menguasainya. Didalam permainan dibutuhkan tehnik-tehnik mendasar dan terusan guna mempelajari ataupun memainkan dengan efektif. *Smash* merupakan sebuah tembakan yg dilaksanakan dengan *power* dan mempergunakan tehnik khusus. Hal yang dilaksanakan supaya bola bisa masuk pada musuh atau lawannya dan bertujuan agar tak dihalau pihak lainnya agar nantinya dapat diperoleh poin. Menurut (Nuefalah Dkk. 2019:4) smash yakni

suatu upaya dilaksanakan guna memperoleh poin dan dilaksanakan untuk memblokir tim lain dan membuat kebingungan dan teknik tanpa prediksi tim musuh.

Menurut (Adnan & Arlidas Dalam Hermanzoni, 2020) Kemampuan membuat cetakan poin dan mencetak poin sebesar-besarnya tanpa ragu. Menurut (Hermazoni, 2020) dalam pengukurannya para atlet melakukan tes menyemash dengan kotak sasaran yang dipersiapkan secara langsung dan cepat.

Menurut (Arif & Alexander, 2019:6) Latihan *plyometric* yakni mengandalkan *power* yang luarbiasa dalam menerapkan teknik *plyometric jump* yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan atlet dalam melakukan kegiatan. *Power* otot tungkai ini bisa digunakan meningkatkan ketrampilan yang sesuai dengan apa yang diinginkan, diantaranya membrikan lompatan tinggi, kelincahan dan kekuatan, baik itu pada saat melakukan *smash*, *block*, dan mengambil serangan dari lawan.

Didasarkan perolehan yang didapat banyak pemain yang ikutserta dalam aktifitas penyemashan namun bolanya tidak tepat ke area permainan atau *out* dan keluar dan melambung ke net sehingga mengakibatkan poin sia-sia dan membuat musuh menang dan tim tersebut menjadi kalah. Dari hasil wawancara dengan bapak Agung selaku pelatih voli perhutani junior pati memang belum diterapkan teknik *skipping* dan *pyometric jump* maka dari pelatih menyutujui teknik latihan yang saya terapkan.

Tujuan penelitian ini : (1) Guna mencari tahu apakah latihan *skipping* berpengaruh pada ketrampilan smash voli di club perhutani junior Pati, (2) Untuk mengetahui apakah latihan *plyometric jump* memiliki efek pada ketrampilan *smash* bola voli di club perhutani junior pati, (3) Untuk mengetahui perbedaan latihan *skipping* dan *plyometric jump* pada ketrampilan *smash* bola voli di club perhutani junior Pati.

METODE PENELITIAN

Model yang dipilih dalam pengumpulan datanya yakni termasuk kedalam bagian ini, dan cara ini merupakan teknik alamiah yang dipergunakan guna memperoleh data. Dan kegiatan ini sistem-sistemnya sudah dirancang dengan baik oleh peneliti yang bertujuan menyelesaikan suatu masalah. Desain yang dipergunakan yakni model eksperimen dengan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan rancangan tes grup desainnya, yaitu dalam desain yang memilah dua grup secara acak dan pemberian tes pada 3 kelompok eksperimen

sementara pemilahan purposif untuk sampelnya dimana dipilihnya atlet lelaki yg berjumlah 22 atlet, Populasi didalam pengujian yakni seluruh anggota klub dan sampelnya dimana merupakan bagian kecil dan unit yang menentukan jumlah yang mewakili unit yang terpilih.

Dalam peninjauan langsungnya yang efektif guna membuat form observatif sebagai pengumpulan datanya, instrumen tersebut diisi tahap-tahap tentang peristiwa yang telah digambarkan secara nyata atau objektif.

Sementara tahap analisa yang biasa disebut analisisnya kepada suatu *variable* terpilih dipilih dan dinyatakan dan tercatat kemudian diurutkan secara terstruktur. Bentuknya dikhasilkannya sebuah data data angka yakni tes pengujian awal serta akhir dan perlakuan yang telah diberikan yang kemudian diolah dengan *software* bantuan SPSS. Dengan mempergunakan uji t normalitas, homogenitas dan hipotesisnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengambilan datanya dilakukan 1 Desember, Postes diambilkan di tanggal 5 Januari melalui pemberian perlakuan sejumlah 12 kali. Dengan totalnya sejumlah 14 pertemuan. Ini adalah perolehannya :

Tabel 4.1 Statistik Data pretest dan posttest kelompok skipping

No	Kategori	Pretest	Posttest
1.	Mean	31,45	72,73
2.	Range	20	29
3.	Sum	346	800
4.	Skor max	40	86
5.	Skor min	20	57
6.	Standar deviasi	7.160	9.572

Sumber: Hasil Analisis Data (2022)

Berdasar perolehan, maka dikatakan jika atau rata-rata lompatan smash *skipping* terhadap grup eksperimen ke satu sebelumnya berjumlah 31,45 dan simpang bakunya 7.160 skor tertinggi 40 dan skor rendah 20. Kemudian mean akurasi lompat smash grup eksperimen satu sesudah latihan *skipping* yakni 72,73 simpang bakunya 9.572 tertinggi 86 terendah 57.

Tabel 4.2 Statistik Data pretest dan posttest kelompok plyometric jump

No	Kategori	Pretest	Posttest
----	----------	---------	----------

1.	<i>Mean</i>	31,45	75,91
2.	<i>Range</i>	20	30
3.	<i>Sum</i>	346	835
4.	Skor max	40	90
5.	Skor min	20	60
6.	<i>Standar deviasi</i>	8.442	8.227

Sumber: Hasil Analisis Data (2022)

Berdasar perolehan, maka dikatakan jika atau rata-rata lompatan smash skipping terhadap grup eksperimen ke dua sebelumnya berjumlah 31,45 dan simpang bakunya 8.442 skor tertinggi 40 dan skor rendah 20. Kemudian mean akurasi lompat *smash* grup eksperimen dua sesudah latihan *skipping* yakni 75,91 simpang bakunya 8,227 tertinggi 90 terendah 60.

1. Uji Normalitas

Tabel 4.3 Hasil Uji normalitas

Data	Asymp.Sig.(2tailed)	α =sig	Keterangan
<i>Pretest 1</i>	0,083	0,05	NORMAL
<i>Posttest 1</i>	0,200	0,05	NORMAL
<i>Pretest 2</i>	0,200	0,05	NORMAL
<i>Posttest 2</i>	0,200	0,05	NORMAL

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Berdasarkan tabel diatas diperoleh Asymp.Sig (2tailed) untuk semua data *pretest* kelompok 1 dan 2 dan *posttest* kelompok 1 dan 2 lebih dari $\alpha = 0,05$ sehingga dikatakan jikalau semua distribusi datanya normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 1.10 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Asymp.Sig(2talend)	α =sig	Ket
<i>Pretest</i> hasil smash latihan <i>skipping</i> & <i>pyometric jump</i>	1	20	0,761	0,393	Homogen
<i>Posttest</i> hasil smash latihan <i>skipping</i> & <i>pyometric jump</i>	1	20	0,743	0,399	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa variansi data bertribusi homogen dengan nilai Asymp.Sig(2 tailed) lebih besar $0,761 > 0,05$ dan $0,743 > 0,05$ maka bisa dikatakan data perolehannya adalah homogen.

3. Uji Hipotesis

Tabel 1.11 Uji hipotesis T (paired sampel T-test)

Kelompok	Selisih mean	Std deviation	T hitung	T tabel	Sig.(2talied)
Pretest 1 – posttest 1	5,209	1,022	1,339	1,734	0,00
Pretest 2 – posttest 2	5,409	1,138	1,295	2,101	0,00

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari tabel diatas dapat disimpulkan dengan uji hipotesis menggunakan hipotesis yakni:

- Jika sig.(2 tailed) $< 0,05$, Jadi mendapat pembeda yang signifkansinya terlihat antara hasil latihan grup *skipping* dan grup *plyometric jump*.
- Jika sig.(2 talied) $> 0,05$, Jadi tak ada pembeda yg signifkansinya antara perolehan latihan grup *skipping* dan grup *plyometric jump*.

Ha: Ada bedanya efek antara latian *skipping* dan *plyometric jump* pada keterampilan smash klub bola voli perhutani junior pati.

Maka dapat disimpulkan Ha diterima, dan dapat dijelaskan terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *smash* pemain pemain klub bola voli perhutani junior pati antara sebelumnya dan sesudahnya latian *skipping* dan *plyometric jump*, dengan kata lain ada pengaruh latihan *skipping* dan *plyometric jump* terhadap kemampuan *smash* klub bola voli perhutani junior Pati.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari yang telah dilakukan selanjutnya dipaparkan hasil penelitian. Pembahasan berupa perolehan penelitian pengaruh latihan *skipping* benar memiliki

pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *smash* klub bola voli perhutani junior pati kelompok eksperimen I, terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelumnya dengan sesudah diberi latihan *skipping* jadi bisa dikatakan jika rata-rata kemampuan *smash* pada grup eksperimen satu sebelum adanya perlakuan 31,45 simpangbakunya 7,160, range 20, sum 346, setelah diberi latihan *skipping* adalah 72,73 dengan simpangan baku 9,572, range 29, sum 800, nilai tertinggi 86 dan nilai terendah 57.

Metode latihan *skipping* selisih *pretest* dan *posttest mean* atau rata-rata 41,28 dengan simpangan baku 2.412, range 9, sum 454, hasil tertinggi 46 dan hasil terendah 37. Latihan *skipping* memiliki tantangan yang tersendiri bagi pemain dikarenakan metode latihan ini diharuskan pemain melakukan lompatan secara akurat dan cepat dalam melakukan *smash*. Metode latihan *skipping* bisa disimpulkan memiliki kesulitan tersendiri bagi pemain, dengan kata lain ada pengaruh yang baik dan ketepatan melompat yang bagus serta bisa mengecoh pergerakan pemain lawan dalam melakukan *smash* pemain klub perhutani junior pati.

Sedangkan kelompok eksperimen II yang diberikan latihan *plyometric jump* pada pemain klub bola perhutani junior pati terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah diberi latihan *plyometric jump*. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil *mean* atau rata-rata kemampuan *smash* kelompok eksperimen II sebelum diberi latihan *plyometric jump* yang lebih tinggi dibandingkan sebelum adanya perlakuan.

Dalam metode latihan *plyometric jump* selisih *pretest* dan *posttest* adalah *mean* atau rata-rata 44,46, dengan simpangan baku 215, range 10, sum 489, hasil tertinggi 50, dan hasil terendah 40. Latihan *plyometric jump* mengharapakan pemain melakukan lompatan yang tinggi, hal ini diakibatkan pemain memiliki kemampuan melompat guna mendapat *smash* dengan dalam permainan bola voli.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah diberikan perlakuan dengan permainan bola voli dapat disimpulkannya :

Meningkatnya hasil belajar antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui permainan terhadap peningkatan hasil belajar penilaian afektif materi *skipping* dengan nilai *mean* rata-rata *pretest* 31,45 menjadi *posttest* sebesar 72,73 dengan nilai selisih 41,28%. Sedangkan materi *plyometric jump* *mean* rata-rata *pretest* 31,45 menjadi *posttest* sebesar 75,91 dengan nilai selisih 44,46%. Sementara saran yang diberikan ialah :

1. Untuk peserta didik supaya dapat peningkatan teknik dasar *smash*
2. Untuk pelatih diharap supaya pemberian materi *skipping* dan *plyometric jump* untuk meningkatkan kemampuan *smash*.
3. Untuk Penelitian lanjutan supaya memperluas penelitian baik lingkup maupun sebyek yang jangkauannya lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan Dan Arlidas Dalam Hermanzoni. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli. *Jurnal Partriot*, 2(2), 654–668.
- Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2019). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC JUMP TO BOX TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA VOLI PADA TIM PUTRI PENJASKESREK UNDANA. *JURNAL SEGAR*, 8(1), 38–46.
<https://doi.org/10.21009/segar/0801.05>
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri . In *Jurnal Keolahragaan* (Vol. 1, Issue 1).
- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). Model Latihan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 15.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1216>.