

PENGARUH LATIHAN *HURDLE* DAN *BOX JUMPS* TERHADAP HASIL PENINGKATAN LOMPATAN *BLOCK* DALAM BOLA VOLI PUTRI DI KLUB ADIOS KARTINI JEPARA

Dias Amanda Wulan Agustin
diasamanda402@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is an experiment with a quantitative descriptive method and uses a "Pre-test – Post-test Control Group design". Population of 12 players Adios Kartini Jepara using ordinal pairing technique. The test instrument uses an athlete's jump improvement exercise when doing a block in a volleyball game with a validity of 0.653 and a reliability of 0.879. The results of the data analysis of the Hurdle training group had an average pre-test of 34.7 and a post-test of 42.17 and while the average results of the box jump exercise group were 26.6 for the pretest to be 35.5 for the post-test and the average value was different from the pretest. and the post-test for the hurdle exercise group was -7.41 with sig.(2-tailed) = 0.000 and the average value difference between the pretest and post-test for the box-jump exercise group was -8.65 with sig.(2-tailed) = 0.000. Then there is an increase after being given hurdle and box jump exercises on the jump results when blocking athletes at the Adios Kartini Jepara women's volleyball club. The conclusion of this study is that there is an increase between before and after being given treatment through hurdle and box jump exercises on the jump results when blocking athletes at the women's volleyball club Adios Kartini Jepara. Suggestions for trainers can use this exercise as a variation of the exercise to improve jump results.

Keywords : *Hurdle & box jump exercise, Jump blocking, Volley ball.*

Abstrak

Penelitian ini adalah eksperimen dengan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan rancangan "Pretest-Post-test Control Group design". Populasi 12 pemain Adios Kartini Jepara dengan menggunakan teknik *ordinal pairing*. Instrumen tes menggunakan latihan peningkatan lompatan atlet saat melakukan blok dalam permainan bola voli dengan validitas 0,653 dan reliabilitas 0,879. Hasil analisis data kelompok latihan *hurdle* memiliki rata-rata *pretest* sebesar 34,7 dan *post-test* sebesar 42,17 dan Sedangkan hasil rata-rata kelompok latihan *box jump* yaitu *pretest* sebesar 26,6 menjadi *post-test* sebesar 35,5 dan Nilai rata-rata selisish *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *hurdle* sebesar -7,41 dengan *sig.(2-tailed)* = 0,000 dan Nilai rata-rata selisish *pre-test* dan *post-test* kelompok latihan *box jump* sebesar -8,65 dengan *sig.(2-tailed)* = 0,000. Maka terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *hurdle* dan latihan *box jump* terhadap hasil lompatan saat melakukan *blocking* atlet di klub Bola Voli putri Adios Kartini Jepara. Simpulan dari penelitian ini ada peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *hurdle* dan *box jump* terhadap hasil lompatan saat melakukan *blocking* atlet di klub Bola Voli putri Adios Kartini Jepara. Saran bagi pelatih dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan guna meningkatkan hasil lompatan.

Kata kunci : *Latihan hurdle & box jump, Lompatam blocking, Bola Voli*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk pembinaan, pemajuan, dan pengembangan potensi fisik, mental, dan sosial. Olahraga memang membutuhkan banyak tenaga untuk melakukan olahraga dan aktivitas lainnya. Olahraga dalam dunia olahraga sangatlah penting karena dapat menjaga tubuh kita tetap sehat dan bugar. Olahraga meliputi segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan (UU RI, 2005: 3). Menurut Harsono (2013: 98), olahraga kompetitif adalah olahraga yang mendorong dan melatih atlet secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan di seluruh cabang olahraga untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari baik oleh masyarakat umum maupun pemula di Kabupaten Gepara. Pengembangan teknologi bola voli ditujukan untuk meningkatkan keterampilan gerak, menjaring bola yang dimainkan tanpa lawan tidak dapat mengembalikan bola atau kesulitan mengembalikan bola dengan benar dan melanggarnya, dirancang untuk dapat dimainkan di lapangan lawan melalui. Aturan permainan. Menurut Soleh (2014:8), ada empat teknik dasar bola voli. Menurut Dieter Beutelstahl (2013:24), jika seorang pemain ingin memenangkan permainan bola voli, ia harus bisa menguasai bola voli, salah satu olahraga terpopuler di Indonesia.

Salah satu elemen penting dalam permainan bola voli adalah akurasi yang terkait dengan pukulan dan lompatan pemain saat memblokir atau menghancurkan. Anda dapat melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan akurasi saat memukul dan melompat. Melakukan teknik lompat sambil memblok dengan benar membutuhkan unsur ketelitian dan kecepatan. Ada lompatan dari yang paling dominan yang mendukung pemblokiran. Jenis metode pelatihan yang menggunakan lompat kotak dan rintangan.

Klub bola voli putri Adios Kartini merupakan salah satu klub bola voli khusus putri yang berada di kabupaten Jepara memiliki tempat latihan di sekolah SMA I jika di indoor jika latihanya Outdoor di lapangan yang terletak di kecamatan Tahunan. Klub Adios kartini melakukan program latihan 4 kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin,selasa,rabu dan jumat dimulai dari pukul 15.30-17.15 WIB. Hari sabtu minggu biasanya dipergunakan untuk bertanding/separing dengan klub lain yang berada dikabupaten Jepara. Klub bola voli Adios Kartini juga berperan untuk mengembangkan minat serta bakat anak-anak yang berada di kabupaten jepara klub bola voli Adios kartini berusaha membina anak-anak khususnya dalam bermain bola voli supaya nantinya dapat berkembang dan bertujuan untuk membentuk seorang pemain yang berbakat dan mempunyai prestasi yang nantinya dapat memperkuat klub

bola voli Adios kartini jepara maupun klub lainnya yang ada di jawa tengah bahkan bias menembus menjadi pemain proliga ataupun Timnas Indonesia.

Dari hasil observasi dan wawancara dengan pelatih klub Adios kartini jepara yang dilakukan peneliti,peneliti menemukan ada beberapa masalah yaitu ketika atlet melakukan *block* lompatan belum cukup tinggi atau kurang kuat untuk melompat karena di adios belum ada latihan khusus untuk lompatan *block* sehingga ketika atlet lompatanya kurang bola tidak bisa terbendung dan nantinya bola bisa di ambil oleh lawan. Dengan kondisi di atas, peneliti berasumsi perlu adanya variasi latihan yang baru untuk meningkatkanya lompatan saat melakukan *block* pemain bola voli di klub adios kartini jepara. Peneliti ingin menerapkan variasi latihan dengan menggunakan *hurdle* dan *box jump* guna meningkatkan lompatan para atlet di klub adios kartini.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Hurdle* dan *Box jump* terhadap lompatan saat melakukan blocking di klub Bola Voli putri Adios Kartini Jepara”. Asumsi peneliti memberikan perlakuan program latihan *hurdle* dan *box jump* agar mengetahui apakah ada pengaruh terhadap lompatan pada atlet dan dapat mengetahui kelebihan program latihan tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitan ini adalah eksperimen dengan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan rancangan “*Pre-test - Post-test Control Group design*”. Populasi 12 pemain Adios Kartini Jepara dengan menggunakan teknik *ordinal pairing*. Instrumen tes menggunakan latihan peningkatan lompatan atlet saat melakukan blok dalam permainan bola voli dengan validitas 0,653 dan reliabilitas 0,879.

TEKNIS ANALISIS DATA

Dalam pertimbangan jenis data maka analisis data menggunakan *mean* (rata-rata), standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas dan Uji t paired sample t-test. Analisa data menggunakan SPSS 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Latihan *hurdle*

Adapaun data dari latihan *hurdle* sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik latihan *Hurdle*

No	Kategori	Pretest	Postest
1	<i>Mean</i>	37,3	41,1
2	<i>Median</i>	41	44
3	Sum	224	247
4	Skor tertinggi	44	48
5	Skor terendah	20	25
6	Standar deviasi	8,91	8,54

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil *pretest* Atlet putri klub Bola Voli Adios Kartini Jepara sebelum diberikan latihan *hurdle* didapatkan nilai *mean* atau rata-rata 37,3 nilai *median* 41, nilai sum atau jumlah 224, skor tertinggi 44, skor terendah 20 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 8,91 sedangkan data *post-test* hasil nilai *mean* atau rata-rata 41,1, nilai *median* 44, nilai sum atau jumlah 247 skor tertinggi 48, skor terendah 25 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 8,54. Selanjutnya akan dikategorikan hasil sebelum dan sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *hurdle*, berikut hasil pengkategorianya sebagai berikut:

Tabel 4.2 Perhitungan Normatif *pretest* latihan *hurdle*

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$50,6 > X$	0	0%	Baik sekali
2	$41,7 > X \leq 50,6$	3	50%	Baik
3	$32,8 > X \leq 41,7$	2	33,4%	Cukup
4	$25,9 > X < 32,8$	1	16,6%	Kurang
5	$X < 25,9$	0	8,3%	Kurang sekali
Jumlah		6	100%	

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

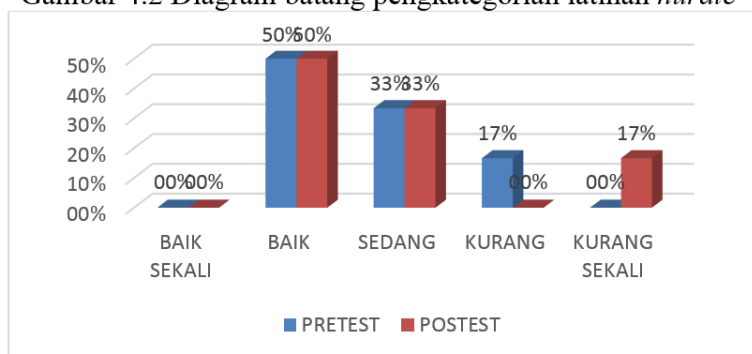
Dari tabel *pretest* latihan *hurdle* yang berkategori baik sekali 0 atlet atau 0%, kategori baik terdapat 3 atlet atau 50%, untuk kategori cukup 2 atlet atau 33,4%, kategori kurang terdapat 1 atlet atau 16,6% dan kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%. Selanjutnya untuk pengkategorian hasil *post-test* latihan *hurdle* sebagai berikut:

Tabel 4.3 Perhitungan Normatif postest latihan *hurdle*

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$53,9 > X$	0	0%	Baik sekali
2	$45,3 > X \leq 53,9$	3	50%	Baik
3	$36,8 > X \leq 45,3$	2	33,4%	Cukup
4	$28,2 > X < 36,8$	0	0%	Kurang
5	$X < 28,2$	1	16,6%	Kurang sekali
Jumlah		6	100%	

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Hasil *post-test* latihan *hurdle* yang berkategori baik sekali 0 atlet atau 0%, kategori baik terdapat 3 atlet atau 50%, untuk kategori cukup 6 atlet atau 50%, kategori kurang terdapat 0 atlet atau 0% dan kategori kurang sekali terdapat 1 atlet atau 16,6%. Selanjutnya hasil jelaskan berbentuk diagram batang, sebagai berikut :

Gambar 4.2 Diagram batang pengkategorian latihan *hurdle*

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

2. Latihan *box jumps*

Adapaun data dari latihan *box jumps* sebagai berikut :

Tabel 4.3 Deskriptif Statistik latihan *box jumps*

No	Kategori	Pretest	Postest
1	Mean	31,3	35,5
2	Median	30	34,5
3	Sum	188	213
4	Skor tertinggi	38	43
5	Skor terendah	26	30
6	Standar deviasi	4,84	5,08

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil data *pretest* didapatkan nilai *mean* atau rata-rata 31,3, nilai *median* 30 nilai sum atau jumlah 188, skor tertinggi 38, skor terendah 26 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 4,84 sedangkan data *post-test* setelah diberikan latihan *box jumps* didapatkan nilai *mean* atau rata-rata 35,5, nilai *median* 34,5, nilai sum atau jumlah 213 skor tertinggi 43, skor terendah 30 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 5,08.

Selanjutnya akan dikategorikan hasil sebelum dan sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *box jumps*, berikut hasil pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 4.4 Perhitungan Normatif pretest latihan *box jumps*

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$38,3 > X$	0	0%	Baik sekali
2	$33,5 > X \leq 38,3$	1	16,6%	Baik
3	$28,6 > X \leq 33,5$	2	33,4%	Cukup
4	$23,8 > X < 28,6$	3	50%	Kurang
5	$X < 23,8$	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		6	100%	

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

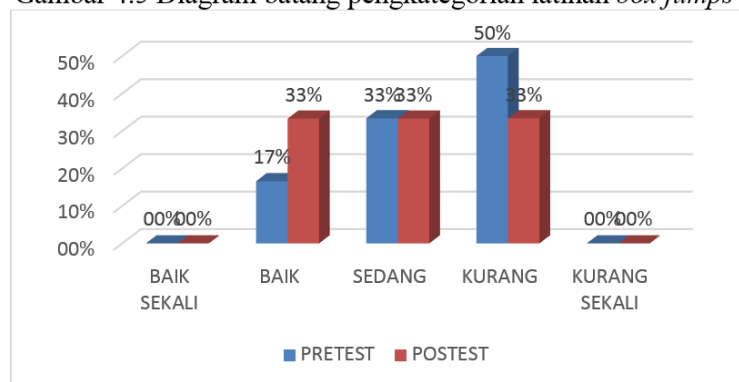
Dari tabel *pretest* latihan *box jumps* yang berkategori baik sekali 0 atlet atau 0%, kategori baik terdapat 1 atlet atau 16,6%, untuk kategori cukup 2 atlet atau 33,4%, kategori kurang terdapat 3 atlet atau 50% dan kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%. Selanjutnya untuk pengkategorian hasil *post-test* latihan *box jumps* sebagai berikut :

Tabel 4.5 Perhitungan Normatif posttest latihan *box jumps*

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$43,1 > X$	0	0%	Baik sekali
2	$38,5 > X \leq 43,1$	2	33,3%	Baik
3	$32,9 > X \leq 38,5$	2	33,3%	Cukup
4	$27,8 > X < 32,9$	2	33,4%	Kurang
5	$X < 27,8$	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		6	100%	

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Hasil *post-test* latihan *box jumps* yang berkategori baik sekali 0 atlet atau 0%, kategori baik terdapat 2 atlet atau 33,3%, untuk kategori cukup 2 atlet atau 33,3%, kategori kurang terdapat 2 atlet atau 33,4% dan kategori kurang sekali terdapat 0 atlet atau 0%. Selanjutnya hasil jelaskan berbentuk diagram batang, sebagai berikut:

Gambar 4.5 Diagram batang pengkategorian latihan *box jumps*

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

3. Hasil Analisis Data Kedua Kelompok

Berikut hasil dari perhitungan kedua kelompok setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai berikut:

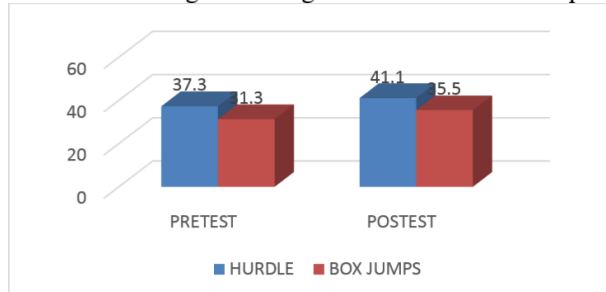
Tabel 4.5 Deskriptif Analisis

No	Kategori	Pretest latihan hurdle	Posttest latihan hurdle	Pretest latihan box jump	Posttest latihan box jump
1	Mean	37,3	41,1	31,3	35,5
2	Median	41	44	30	34,5
3	Sum	224	247	188	213
4	Skor tertinggi	44	48	38	43
5	Skor terendah	20	25	26	30
6	Standar deviasi	8,91	8,54	4,84	5,08

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Hasil *mean*/rata-rata kelompok latihan *hurdle* setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari *pretest* sebesar 37,3 menjadi *post-test* sebesar 41,1 sedangkan untuk hasil *mean*/rata-rata lompatan Atlet putri klub Bola Voli Adios Kartini Jepara kelompok latihan *box jump* dari *pre-test* sebesar 31,1 menjadi *post-test* sebesar 35,5. Selanjutnya hasil dapat disajikan dalam ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut :

Gambar 4.5 Diagram batang rata – rata semua kelompok



Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Berdasarkan hasil diatas dapat dilihat hasil peningkatan dari kelompok latihan *hurdle* dari *pretest* dan *post-test* sebesar 3,83 sedangkan pada kelompok latihan *box jumps* peningkatan dari hasil *pretest* dan *post-test* sebesar 4,16. Maka dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa peningkatan latihan *box jumps* lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok latihan *hurdle*.

PEMBAHASAN

Kemudian untuk hasil kedua kelompok di atas, maka dapat dijelaskan bahwa *mean*/rata-rata lompatan Atlet putri klub Bola Voli Adios Kartini Jepara kelompok latihan *hurdle* setelah diberi perlakuan mengalami peningkatan dari *pre-test* sebesar 37,3 menjadi *post-test* sebesar 41,1 sedangkan untuk hasil *mean*/rata-rata lompatan Atlet putri klub Bola Voli Adios Kartini Jepara kelompok latihan *box jump* dari *pre-test* sebesar 31,1 menjadi *post-test* sebesar 35,5. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat hasil peningkatan dari kelompok

latihan hurdle dari *pre-test* dan *post-test* sebesar 3,83 sedangkan pada kelompok latihan *box jumps* peningkatan dari hasil *pre-test* dan *post-test* sebesar 4,16. Maka dari hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa peningkatan latihan *box jumps* lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok latihan *hurdle*.

Pada kelompok latihan *hurdle* dapat dikatakan jumlah lompatan meningkat secara signifikan pada saat atlet dari Klub Bola Voli Putri Adios kartini jepara melakukan latihan lari gawang. *Hurdle* itu sendiri adalah latihan yang dilakukan terhadap sebuah gerbang atau rintangan serupa yang berada di antara ketinggian (30-90 cm) pada jarak yang ditentukan oleh kemampuan. Jika seorang atlet melakukan kesalahan, rintangan akan jatuh dan Anda tidak akan bisa melompat setinggi rintangan. Start dimulai dengan berdiri di belakang rintangan, dan gerakan melompat melewati rintangan dengan kedua kaki menyatu. Gunakan kedua lengan untuk menyeimbangkan dan tumbuh lebih tinggi.

Latihan *box jump* merupakan gerakan melompat-lompat kedepan yang dimulai dengan berdiri pada dua kaki sebar bahu, kemudian melakukan lompatan kedepan dengan mendaratkan kedua kaki secara bersama-sama. Untuk melakukan gerakan latihan *box jump* yaitu, berdiri di belakang *box* dengan sikap kedua kaki rapat, kedua lutut sedikit ditekuk, kedua lengan disamping badan selanjutnya untuk melompat keatas *box* badan sedikit direndahkan. Kemudian kedua kaki diayun untuk membantu lompatan setinggi mungkin dan mendarat melewati *box*, demikian seterusnya hingga mencapai pada *box* yang terakhir yang telah ditentukan. Selanjutnya ditinjau gerakan untuk melakukan lompatan secara berulang-ulang dari awalan sampai melompat dari *box* satu ke *box* yang lain sampai akhirnya selesai, latihan ini sedikit ada waktu relaksasi saat tubuh melayang diudara Otot-otot yang dominan tersebut yang bersangkutan dapat dilatih dengan latihan *box jump*, saat sistem syaraf aksi dan sistem syaraf reaksi bekerja maka otot-otot pun bekerja sangat kuat dan cepat menghasilkan *power* yang baik pada akhirnya yang terlatih secara maksimal. Untuk menghasilkan *power* yang baik dibutuhkan otot yang kuat. Otot kaki yang terlatih dengan baik akan menghasilkan reaksi, dorongan, akselerasi, transisi dan kecepatan maksimum.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *hurdle* pada kelompok eksperimen I terhadap hasil lompatan saat melakukan *blocking* atlet di klub Bola Voli putri Adios Kartini Jepara hasil *mean/rata-rata* kelompok latihan hurdle dari *pretest* sebesar 37,3 menjadi *post-test* sebesar 41,1 dan pemberian latihan *hurdle* memiliki pengaruh yang signifikan hal itu

- bisa dilihat dari nilai *sig.(2-tailed)* $0,000 < 0,05$ maka, ada peningkatan yang signifikan dari peningkatan lompatan saat melakukan *blocking* atlet di klub Bola Voli putri Adios Kartini Jepara melalui latihan *hurdle*.
2. Terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *box jumps* pada kelompok eksperimen II terhadap hasil lompatan saat melakukan *blocking* atlet di klub Bola Voli putri Adios Kartini Jepara hasil mean atau rata-rata kelompok latihan *box jump* dari *pretest* sebesar 31,1 menjadi *posttest* sebesar 35,5 dan pemberian latihan *box jumps* memiliki pengaruh yang signifikan hal itu bisa dilihat dari nilai *sig.(2-tailed)* $0,000 < 0,05$ maka, ada peningkatan yang signifikan dari peningkatan lompatan saat melakukan *blocking* atlet di klub Bola Voli putri Adios Kartini Jepara melalui latihan *box jumps*.
 3. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompatan saat melakukan *blocking* atlet di klub Bola Voli putri Adios Kartini Jepara melalui latihan *hurdle* dan latihan *box jumps* dan peningkatan hasil latihan *box jumps* lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan latihan *hurdle*.

Saran bagi pelatih dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan guna meningkatkan hasil lompatan.