

Pengaruh Metode Latihan Pliometrik dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Jumping Smash Pada Klub Bola Voli Blora Mustika

Dodik Triyanto

email: dodiktriyanto891@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya latihan jumping smash, hasil latihan pemain pada latihan jumping pemain kurang tepat dan maksimal, latihan kurang efektif karena tidak menuntut pemain untuk latihan terprogram dan terstruktur dalam mengolah kemampuan jumping. Maka dari itu peneliti ingin meningkatkan kemampuan jumping smash dengan melakukan penelitian ini. Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliometrik berpengaruh terhadap kemampuan jumping smash di klub bola voli Blora Mustika, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan double leg speed hop berpengaruh terhadap kemampuan jumping smash pada klub bola voli Blora Mustika, untuk mengetahui manakah yang paling berpengaruh antara latihan pliometrik dan latihan double leg speed hop terhadap kemampuan jumping smash di klub bola voli Blora Mustika. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan *True-Experimental Design* tipe *Two Group Pretest-Posttest Desig*. Dengan metode eksperimen. Populasi dan sampel pada penelitian ini ialah 20 siswa. Instrumen penelitian terdiri 1) teknik tes (program latihan), 2) non-tes, 3) uji prasyarat dengan menggunakan validitas dan reabilitas, Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan melalui latihan *Pliometrik* dan *Leg Speed Hop* terhadap kemampuan jumping smash pada klub bola voli Blora Mustika. Bisa di lihat dari rata-rata pretest pliometrik 57,75 menjadi 61,08 serta pretest double leg speed hop 57,17 menjadi 61,83. Kesimpulannya ada peningkatan signifikan pada kemampuan jumping smash melalui latihan pliometrik dan double leg speed.

Kata kunci: *Jumping Smash, Pliometrik, Double Leg Speed, Bola Voli*

PENDAHULUAN

Bola voli ialah permainan bola besar beregu menggunakan bola sebagai mainan. Cara mainnya dengan memantulkan bola dengan tangan atau anggota tubuh lainnya, maksimal tiga sentuhan per tim. Bola di pukul dan dipantulkan dari satu sisi lapangan ke sisi yang lain di batasi net (jaring). Tujuannya ialah mendapatkan point sebanyak-banyaknya guna meraih kemenangan, dengan menerapkan teknik dasar bola voli dan strategi permainan (Nur, 2016). Teknik dasar bola voli yang wajib dikuasai siswa yaitu: teknik passing, teknik memukul, teknik memblok, teknik servis. Pada pembelajaran teknik dasar bola voli siswa masih kesulitan dalam menerapkan teknik bola voli sehingga pembelajaran cara bermain bola voli kurang maksimal.

Bola voli ialah olahraga yang dimainkan dengan cara mengoper bola melewati jaring dengan maksud dan tujuan memukul bola ke lapangan lawan dan bertujuan untuk memenangkan pertandingan. Bola voli dimainkan oleh 2 team, setiap team pemainnya 6 (orang) (Fetrianto, Farizal, 2017). Sedangkan menurut Mawart (2009), bola voli ialah permainan beregu atau berkelompok dimana luas wilayah di batasi net. Setiap tim berusaha mengoper bola ke area lawan, memakai taktik dan teknik yang sah dan memainkan bola. Teknik dasar bola voli ialah sebagai berikut (Nur, 2016). Pelatihan adalah aplikasi sistematis dari rangsangan fungsional ke ukuran yang lebih besar secara bertahap untuk meningkatkan efisiensi.

Pada dasarnya, berlatih. Latihan yaitu suatu proses perubahan kearah yang lebih maju, dengan peningkatan kualitas fisik, kemampuan fungsional alat-alat tubuh, dan kualitas psikis. Maka diperlukan program latihan yang sistematis untuk mencapai prestasi tersebut agar tubuh beradaptasi (Sukadiyanto, 2010). Pelatihan adalah kegiatan sistematis yang relatif berjangka panjang yang membangkitkan dan meningkatkan potensi individu, yang tujuannya adalah untuk membentuk fungsi psikologis dengan fisiologi manusia guna memenuhi persyaratan tugas. Namun tujuan keseluruhan dari latihan ialah guna meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet guna mencapai hasil puncak. Merumuskan tujuan dan sasaran pelatihan bisa bersifat jangka panjang atau jangka pendek.

Jangka panjang adalah tujuan dan sasaran yang datang tahun depan. Tujuannya yaitu pelatihan jangka panjang untuk atlet muda. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan keterampilan gerakan dasar dan dasar-dasar teknik yang benar. Menurut Michael Kent (2005), Wern et al (2017) pelatihan ialah program pelatihan yang disusun

untuk membantu memperoleh keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu. Pelatihan adalah proses pelatihan sistematis yang berulang dan meningkatkan intensitas pelatihan hari demi hari. Ciri-ciri pelatihan adalah: 1) proses pencapaian mobilitas yang lebih baik, yang membutuhkan waktu dan perencanaan yang matang. 2) Pelatihan harus teratur, artinya pelatihan harus berkesinambungan dan berprogres, mulai sederhana sampai kompleks. 3) Setiap latihan harus mempunyai tujuan dan sasaran. Latihan yang dilakukan beberapa kali untuk meningkatkan teknik secara bertahap, karena dalam pembelajaran keterampilan, keterampilan dan kompetensi dapat ditingkatkan dengan baik (Irawan et al., 2020).

Latihan plyometrik ialah latihan yang memakai kotak setinggi 30cm di atas permukaan, dilakukan dengan melompat dari bangku di atas permukaan, kemudian melompat setinggi mungkin. Plyometrics adalah latihan yang memakai seluruh tubuh terutama otot-otot kaki, paha, pinggul, dan punggung bawah. Latihan ini sangat baik untuk bola voli sebab meledakkan kekuatan dan kecepatan kaki sehingga mendapat power yang maksimal (Sulaksono, 2019). Menurut (Yanti et al. , 2021), latihan plyometric ialah latihan yang memakai kotak setinggi 30cm di atas permukaan. Latihan dilakukan dengan melompat dari bangku pada permukaan, lalu melompat setinggi mungkin. Menyelam dalam adalah latihan seluruh tubuh yang terutama melatih otot betis, paha, panggul, dan punggung bawah.

METODE PENELITIAN

Menggunakan *True-Experimental Design* tipe *Two Group Pretest-Posttest Design*. Populasinya ialah pemain klub bola voli Blora mustika 24 pemain Dan jumlah sampelnya adalah 24 atlet. Pengumpulan data menggunakan (*test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil peneltian latihan *pliometrik* mempunyai pengaruh terhadap kemampuan jumping smash bola voli diklub bola voli Blora Mustika. *Pretest* nilai rata-rata 57,75 berubah menjadi 61,08 dalam *posttest*, peningkatan kemampuan jumping smash menggunakan latihan *pliometrik* bisa dikatakan signifikan. Setelah diberikan *latihan pliometrik* kemampuan jumping smash atlet pada klub bola voli Blora Mustika lebih baik dari sebelumnya.

Penelitian ini memperoleh hasil latihan *double leg speed* punya pengaruh terhadap

kemampuan jumping smash pada klub bola voli Blora Mustika , dengan rata-rata nilai *pretest* 57,17 berubah menjadi 61,83 dalam *posttest*, peningkatan hasil kemampuan jumping smash menggunakan latihan *double leg speed* dapat di katakan signifikan. Dari hasil tersebut ada peningkatan dari kelompok latihan *pliometrik* senilai 3,3 , sedangkan pada kelompok *double leg speed* ada peningkatan senilai 4,66. Bisa ditarik kesimpulan peningkatan latihan *double leg speed* lebih besar daripada peningkatan latihan *pliometrik*

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Dapat disimpulkan ada pengaruh metode latihan pliometrik dan double leg speed hop terhadap kemampuan jumping smash di klub Bola Voli Blora Mustika. Hal itu dapat dibuktikan dengan nilai sig (2 tailed) keduanya sebesar 0,000 yang mana $< 0,05$ maka H_0 diterima artinya ada pengaruh metode latihan pliometrik dan double leg speed hop terhadap kemampuan jumping smash di klub Bola Voli Blora Mustika,. Dengan rata-rata pretest pliometrik 57,75 menjadi 61,08 serta pretest double leg speed hop 57,17 menjadi 61,83.

B. SARAN

Saran penelitian ini sebagai berikut: Bagi pelatih untuk memberikan program latihan yang bervariasi yang mudah diikuti oleh atlet di Klub Bola Voli Blora Mustika. Bagi atlet metode latihan pliometrik dan double leg speed hop bisa menjadi motivasi untuk pembelajaran materi bola voli maupun materi lainnya di klub sehingga diharapkan dapat meningkatkan proses latihan..Bagi klub yaitu Klub Bola Voli Blora Mustika, diharapkan dapat menerapkan program latihan secara rutin dan dapat melengkapi sarana dan prasarana. Bagi peneliti berikutnya, diharapkan bisa menambah variabel lain hingga dapat menyempurnakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M., Satrianingsih, B., & Yusuf, P. M. (2018). Hubungan Kelentukan Pergelangan Kaki dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMAN 3 Selong Lombok Timur. *Jisip*, 2(1), 385–390.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2020). Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill Pada Kegiatan Ektrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.19976>
- Maulidin, Dadang, J. (2016). Metode Latihan Double Leg Bound Dan Double Leg Speed Hop Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlit Renang Mataram. 15(2), 1–23.