



Perbandingan Latihan Lompat Menggunakan Box dengan Lompat Tanpa Box Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli pada Team Elsan Kota Jambi

Nanda Nopriansah¹, Ugi Nugraha²

Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia²

Correspondence Author : nandabogel013@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan latihan lompat menggunakan box dengan lompat tanpa box terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain Team Elsan Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Hasil hipotesis pertama yaitu perbandingan latihan lompat menggunakan bok terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain team Elsan Kota Jambi diperoleh T_{hitung} sebesar 10,38 dan T_{tabel} sebesar 1,9432 yang berarti $T_{hitung} > T_{Tabel}$. pengujian hipotesis pertama yaitu perbandingan latihan lompat tanpa box terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain team Elsan Kota Jambi memberikan hasil T_{hitung} sebesar 11,80 dan T_{tabel} sebesar 1,9432 yang berarti $T_{hitung} > T_{Tabel}$, uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai $t_{hitung} = 10,77881$. Sedangkan nilai $t_{tabel} = 1,9432$ ternyata t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan latihan lompat menggunakan box dengan lompat tanpa box terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain team Elsan Kota Jambi

Kata Kunci : lompat bok, lompat tanpa box, *smash*

Comparison of Jumping Exercises Using Bok With Jumping Without Bok Against Smash Results of Volleyball Players in Team Elsan, Jambi City

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the comparison of jumping exercises using boxes with jumping without boxes against the smash results of volleyball players in Team Elsan Jambi City players. This study is a comparative study. The result of the first hypothesis is the comparison of jumping training using bok to the smash results of volleyball players on Elsan Jambi City team players obtained a T_{count} of 10.38 and a T_{table} of 1.9432 which means $T_{Count} > T_{Table}$. The first hypothesis test is the comparison of jumping training without boxes against the smash results of volleyball players on Elsan team players Jambi City gives a T_{count} result of 11.80 and a T_{table} of 1.9432 which means $T_{Count} > T_{Table}$, the difference test carried out on the final test results in group 1 and group 2 obtained a calculated $t_{value} = 10.77881$. While the value of $t_{table} = 1.9432$ turns out that the calculated t obtained is greater than the table t . Thus, it can be concluded that there is a comparison of jumping training using boxes with jumping without boxes to the smash results of volleyball players in team players Elsan Jambi City

Keywords: jump box, jump without box, *smash*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sarana penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Selain untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga sebagai salah satu sarana yang dapat mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa. Perkembangan olahraga di Indonesia dapat dikatakan sudah berkembang sebagaimana mestinya. Perkembangan zaman yang semakin maju menuntut bangsa Indonesia untuk melakukan suatu perubahan termasuk perubahan pada dunia olahraga. Perubahan yang dimaksud disini perubahan yang ditujukan untuk menyempurnakan apa yang sudah ada sebelumnya sesuai dengan kondisi pada masa tersebut.

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuan bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga daripada yang tidak aktif mengikutinya (Santosa Griwijoyo, 2012:2). Pengertian olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik dan terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan-gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian dari kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Olahraga mempunyai peranan sangat penting bagi kehidupan manusia sebagai sarana untuk menjaga kesehatan jasmani dan juga sebagai pelaksana pembangunan baik secara perorangan maupun kelompok, juga dapat dikatakan bahwa olahraga merupakan sarana pemersatu bagi bangsa dan negara dalam membina dan memelihara persatuan dan kesatuan antar umat manusia, sehingga terjalin rasa berbangsa dan bertanah air Indonesia.

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal ini dimasukkan dalam kurikulum pendidikan olahraga di sekolah dan dimainkan di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Permainan bola voli digemari oleh masyarakat dari berbagai tingkat usia, anak-anak, remaja dan dewasa baik pria maupun wanita (Suharno HP, 1993:6).

Pengajaran pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga di sekolah dasar dan sekolah menengah, hendaknya tidak diartikan secara sempit, ialah hanya sebagai kesempatan bagi siswa untuk mendapatkan kegiatan sebagai penyela kesibukan belajar atau sekedar untuk mengamankan siswa supaya tertib. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh mencakup domain psikomotor, kognitif dan afektif. Dengan kata lain melalui aktivitas jasmani, anak diarahkan untuk belajar melalui fisik sehingga akan terjadi suatu perubahan perilaku tidak saja menyangkut aspek psikomotor, tetapi juga kognitif dan afektif. Sehingga sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan formal pada pelaksanaannya secara nasional telah menetapkan kurikulum yang disusun untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional dengan memperhatikan tahap perkembangan peserta didik dan disesuaikan dengan lingkungannya (Rusli Lutan, 2000:4).

Permainan bola voli dapat digunakan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga bola voli dapat membentuk pribadi yang sportif, jujur, kerjasama, dan bertanggung jawab yang semua itu merupakan nilai-nilai pendidikan yang dapat ditanamkan.

Seperti yang dikemukakan oleh Suharno H.P (1993:10), bahwa bola voli pada abad ke-20 ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi lagi, melainkan telah menjadi olahraga prestasi sehingga menuntut kualitas prestasi setinggi-tingginya. Karena ada tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya permainan bola voli maka akan mengalami beberapa perkembangan baik secara teknik maupun taktik. Dalam permainan bola voli dikenal berbagai kondisi fisik, dan untuk dapat bermain bola voli harus betul-betul kondisi fisik. Kondisi fisik khususnya untuk kemampuan smash yaitu power otot tungkai.

Berdasarkan observasi pada Team Elsan Kota Jambi dari hasil pengamatan bahwa pemain bola voli masih belum memiliki kemampuan *smash* yang baik dimana saat melakukan pukulan *smash* masih belum teratasi dengan baik, sehingga bola yang dismash tidak sampai dan tepat di daerah lawan, saat melakukan serangan bola yang di *smash* selalu menge tertahan oleh net. Latihan yang diberikan masih banyak diberikan pada pelaksanaan teknik melakukan *smash*, belum adanya latihan khusus fisik yang diberikan saat latihan.

Menurut Munasifah, (2007: 3) bola voli adalah permainan yang dilakukan dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang, bola dimainkan di udara dengan melewati net setiap regu hanya bisa memainkan bola 3 kali pukulan, sedangkan Ahmadi, (2007:19) permainan bola voli merupakan suatu permainan yang konflik yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang.

Bola voli merupakan olahraga beregu yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia karena bola voli cukup menyenangkan dan cocok digunakan sebagai olahraga rekreasi dan prestasi juga dapat digunakan sebagai sarana peningkatan kesehatan, (Faruq, 2009: 02). Sebelumnya bermain bola voli harus tahu teknik dasar dan cara penguasaannya terutama servis karena servis pukulan pertama atau awal dari permainan bola voli pada servis atas. Menurut Dieter, (2009:8). Teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problem pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna.

Teknik dasar merupakan modal utama dalam melakukan permainan bola voli. Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti. Dalam cabang permainan bola voli, teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu untuk dapat mengembangkan kualitas prestasi permainan bola voli.

METODE

Penelitian ini direncanakan di Team Elsan Kota Jambi pada bulan Maret 2022, dilaksanakan selama 3 kali pertemuan dalam seminggu. Menurut Arikunto (2014:3), penelitian eksperimen merupakan Penelitian untuk mengetahui ada dan tidak adanya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada objek selidik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2018:72). Metode penelitian eksperimen menurut Arikunto (2014:3) adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor” yang lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Menurut Sugiyono (2012:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berdasarkan populasi diatas maka sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling dimana semua siswa dijadikan sampel yaitu pemain voli Team Elsan Kota Jambi junior berjumlah 16 orang secara.

Teknik pembagian sampel dilakukan sesuai *Matching pairing* yang tercantum dalam Rancangan Penelitian, pembagian sampel sesuai dengan nilai yang terkecil sampai yang terbesar yang didapat dari hasil *Pre-test* kemudian dibagi menjadi dua kelompok A dan B dan selanjut nya diberi perlakuan dengan metode latihan .

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t. Untuk melakukan uji-t populasi harus berdistribusi normal dan bervariasi homogen. Sedangkan menurut, Arikunto, (2014:269) penelitian hipotesis sudah dirumuskan kesimpulan oleh peneliti, sedangkan non-hipotesis belum dirumuskan, sedangkan penelitian non hipotesis peneliti mengadakan kompetisi status fenomena dengan standarnya. Oleh karena itu, sebelum memulai penelitian, harus didasarkan berdasarkan landasan. Jadi jelas bahwa penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti ialah penelitian Hipotesis dengan menggunakan Uji-t .

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian tentang perbandingan latihan lompat menggunakan box dengan lompat tanpa box terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain team Elsan Kota Jambi, dengan jumlah sampel 16 orang dari 2 kelompok, maka akan diperoleh hasil analisis statistik deskripsi data dan analisis data, Hasil tersebut tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Latihan Lompat Menggunakan Bok

	Pre Test	Post Test
Nilai rata-rata (X)	23,13	28,38
Simpangan Baku (S)	2,42	4,27

Tes awal bertujuan untuk melihat kondisi awal siswa sebelum diberikan perlakuan, dan tes akhir bertujuan untuk melihat bagaimana kondisi akhir siswa setelah diberikan latihan menggunakan bok diperoleh data tes awal keseluruhan 185 dengan nilai tertinggi 27 dan terendah 19 dengan rata rata 23,13. Data tes akhir keseluruhan 227 dengan nilai tertinggi 35 dan terendah 21 dengan rata rata 28,38.

Menurut Arikunto, (2006:3) Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diselidiki dengan maksud untuk melihat akibat perlakuan. Akibat yang ada dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel tes lempar lembing adanya perbedaan peningkatan setelah adanya perlakuan berupa latihan lempar bola dan *bench press* yang memberikan peningkatan pada hasil lempar lembing.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal yang dilakukan bertujuan untuk melihat kondisi awal seseorang sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh selama beberapa kali perlakuan. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap t_{hitung} dalam taraf 0,05. Apabila t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh harga t hitung Kelompok A adalah 10,38 dan Kelompok B adalah 11,80. Bila dibandingkan dengan t tabel sebesar 1,9432. Ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan perlakuan dalam suatu latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal, karena seseorang telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Dari hasil perhitungan di atas terlihat bahwa terdapat perbandingan latihan lompat menggunakan box dengan lompat tanpa box terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain team Elsan Kota Jambi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa terdapat perbandingan latihan lompat menggunakan box dengan lompat tanpa box terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain team Elsan Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama. Solo.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*". PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Depdiknas, 2000. *Keterampilan Bermain Bola Voli*. Depdiknas Jakarta
- Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung Pionir Jaya
- Faruq, Muhyi, Muhamad. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui permainan dan Olahraga Bola voli*. PT. Gramedia widiasarana olahraga ancha.blogspot.com.
- Kosasih, Engkos, 1994, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Erlangga, Jakarta.
- Marlia Afriani. 2012. Perbedaan Tingkat Keterampilan dasar bermain Bola Voli siswa Putra. Menggunakan AAHPERD bola Voli tes. Yang mengikuti ekstrakurikuler SMA N 1 Bantul . UNY Yogyakarta.
- Muhajir, 2005. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira. Jakarta.
- Munasifah, 2007 *Permainan Bola voli*, Yudhistira. Semarang.
- Riyadi, 2008. Pengaruh metode latihan dan kekuatan terhadap power otot tungkai. *Jurnal Psychical education* (1): 1-13
- Rubianto Hadi, 2007 *Permainan Bola Voli*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Rusli lutan, 2000. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*. KONI Pusat. Jakarta.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Dhara Prize. Semarang.
- Santosa Griwijoyo, 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung
- Santoso. 2012. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan IX*. Gramedia Pustaka
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. PT. Tarsito. Bandung
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan* (Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D), Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono, 2018. *Metode Penelitian Pendidikan* (Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D), Alfabeta. Bandung.
- Suharno, HP. 1993. *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Alfabeta. Bandung.