

## PENGARUH VARIASI METODE LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN JUMPING SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Ahmad Zubaedi<sup>1)</sup> dan Ervian Arif Muhafid<sup>2)</sup>

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

<sup>1)</sup>[azubaedi59@gmail.com](mailto:azubaedi59@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya meningkatkan kualitas jumping smash dalam permainan bola voli. Penelitian ini diambil dari salah satu club bola voli di Kabupaten Kebumen. Latihan yang digunakan untuk meningkatkan jumping smash antara lain lari sprint, lompat tangga, dan lompat dengan alat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan instrumen berupa tes. Subjek penelitian adalah atlet bola voli putra di salah satu club Kebumen sebanyak 15 atlet. Teknik pengambilan data menggunakan tes lompat dengan alat (*hurdle*). Setiap atlet akan diberikan kesempatan melakukan lompatan sebanyak 5 hurdle per set, dilakukan sebanyak 5 set. Lompatan tidak boleh menjatuhkan *hurdle*, setiap lompatan yang tidak menjatuhkan hurdle akan diberi skor 4 (empat), dan sebaliknya jika lompatan menjatuhkan hurdle di beri skor 0 (nol). Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan presentase. Hasil *pretest vertical jump* rata rata 49,3 dan setelah dilakukan pelatihan terjadi peningkatan rata rata 79,7. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menunjukkan perubahan nilai rata-rata meningkat sebesar 30,4. Hal ini menunjukkan bahwa metode Latihan lompat dengan alat (*hurdle*) efektif digunakan sebagai bentuk Latihan fisik untuk meningkatkan *jumping smash* di salah satu club di Kabupaten Kebumen.

**Abstract.** This study aims to determine efforts to improve the quality of jumping smash in volleyball games. This research was taken from a volleyball club in Kebumen Regency. Exercises used to improve jumping smash include sprint running, stair jumping, and jumping with tools. This research is quantitative descriptive. The method used is a survey method with an instrument in the form of a test. The research subjects were 15 male volleyball athletes in one of the Kebumen clubs. The data collection technique used a jump test with a hurdle. Each athlete will be given the opportunity to jump 5 hurdles per set, for 5 sets. A jump cannot drop a hurdle, each jump that does not drop a hurdle will be given a score of 4 (four), and vice versa if a jump drops a hurdle, a score of 0 (zero) is given. Data analysis technique using descriptive with percentage. The average vertical jump pretest results were 49.3 and after training there was an average increase of 79.7. Based on the results of the analysis carried out, it shows that the average value change has increased by 30.4. This shows that the hurdle training method is effectively used as a form of physical training to improve jumping smashes in one of the clubs in Kebumen Regency.

### Sejarah Artikel

Dimasukkan : 11 Januari 2023  
Direview : 12 Januari 2023  
Diterima : 28 Februari 2023  
Disetujui : 28 Februari 2023

### Kata-kata Kunci:

bola voli, jumping smash, permainan

### Article History

Submitted : January 11, 2023  
Reviewed : January 12, 2023  
Accepted : February 28, 2023  
Published : February 28, 2023

### Keywords:

volleyball, jumping smash, game.

## PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga yang semakin pesat pada saat ini membutuhkan penanganan dan persiapan yang matang. Hal ini perlu dilakukan agar cita-cita anak bangsa Indonesia yang seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani dan rohani melalui olahraga bisa diwujudkan. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis, mendorong, memberi serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam meningkatkan kualitas manusia yang membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia.

Keberhasilan seorang atlet bola voli dalam pertandingan dapat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik, teknik yang dimilikinya, pengaruh teknik dalam bertanding, dan kematangan dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan teknik tersebut, yang paling utama yang harus dikuasai yaitu Teknik dasar yang sering digunakan oleh atlet bola voli dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan Teknik tersebut, yang paling utama yang harus dikuasai yaitu teknik dasar yang sering digunakan oleh atlet bola voli dalam bertanding antara lain passing atas, passing bawah, service, smash, block.

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Smash adalah salah satu bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan untuk serangan dalam memperoleh nilai atau angka.

Berdasarkan observasi penelitian di salah satu club bola voli di Kabupaten Kebumen, dapat dilihat para atlet dalam melakukan latihan dan sparing (tanding) kurang dapat melakukan jump smash secara efektif. Itu di karenakan adanya faktor-faktor tertentu antara lain minimnya sarana prasarana untuk latihan.

Salah satu cara contoh modifikasi latihan double leg vertical power jump adalah hurdle hopping (lompat gawang) cara melakukannya (Kalfi, 2013): Loncatilah pembatas dengan kedua kaki, Gerakan harus berasal dari pinggul dan lutut, Jagalah tubuh agar tetap lurus dan tegak, dan jangan sampai lutut bergerak sedikitpun atau bergerak kesisi lain, Dekatkan kedua bagian lutut kebagian dada, Ayunkan kedua tangan untuk menjaga keseimbangan dan meningkatkan tinggi lompatan, Mendaratlah dengan telapak kaki bagian depan, sehingga memungkinkan energi tersimpan dibagian elastik otot bagian kaki, dan mulailah mengulangi gerakan tadi, dan Usahakan agar jarak waktu yang dibutuhkan untuk meloncati tiap gawang sesingkat mungkin.

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan, dan libero. Tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola ke arah bidang lapangan lawan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola. Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah smash. Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan (Robinson,1993: 13). Teknik smash adalah teknik paling sulit dan memiliki gerakan yang kompleks sehingga teknik smash harus dilatihkan pada atlet sejak dini karena pada usia dini merupakan tahap yang rentan dengan kesalahan gerak.

Dari ungkapan-ungkapan di atas maka peneliti melakukan analisis kebutuhan. Setelah penulis melakukan analisis kebutuhan kepada atlet didapatkan informasi 100% atlet memahami penguasaan latihan smash akan sangat mendukung pencapaian prestasi yang tinggi. 50% yang menyatakan kesulitan dalam melakukan latihan smash. 100% atlet menginginkan dapat menguasai berbagai variasi latihan smash yang baik. 100% atlet menyatakan perlunya variasi latihan smash untuk dimasukkan dalam program latihan. Selanjutnya dilakukan membuat pernyataan kepada para pelatih dan atlet, hasil dari pernyataan tersebut telah dicantumkan dalam lampiran. Berbagai

ungkapan di atas diketahui bahwa seluruh masyarakat bola voli membutuhkan adanya variasi yang baru dalam melatih smash yang variasi tersebut diharapkan dapat meningkatkan prestasi.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental desings dengan bentuk *pretest-posttest group design*. Desain penelitian ini menggunakan data pretest sebagai data awal untuk mengetahui tingkat kemampuan smash pada atlet penelitian sebelum diberi treatment. Melalui desain ini, hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Treatment yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah metode latihan hurdle hopping.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini merupakan kumpulan data untuk mendeskripsikan pengaruh dari hurdle hopping terhadap jump smash atlet bola voli putra salah satu club di Kebumen. Untuk mencapai tujuan penelitian, data diperoleh dari pemberian perlakuan terhadap variabel penelitian yang berlangsung selama empat minggu dengan frekuensi perlakuan sebanyak dua kali dalam seminggu.

Vertical Jump	Jumlah Atlit	Mean	Minimum	Maksimum
Pretest	15	49,3	4 Point	12 Point
Posttest	15	79,7	12 Point	20 Point

Data di atas adalah data hasil tes dan pengukuran vertical jump dan sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan pada table diatas, dapat diketahui bahwa nilai mean pretest verticaljump yaitu sebesar 49.3 lebih kecil dari pada mean posttest vertical jump yaitu sebesar 79,7. Selisih mean tersebut menunjukkan adanya peningkatan vertical jump dan secara otomatis meningkatkan kemampuan smash setelah diberi perlakuan selama empat minggu pelatihandengan frekuensi dua kali seminggu. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dibuat suatu pembahasan mengenai hasil-hasil dari Analisa penelitian dan perlu didiskusikan dengan teori-teori atau hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan untuk dapat membuat suatu simpulan. Pembahasan ini memaparkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan plyometric hurdle hopping terhadap vertical jump smash dan bola voli.

Penelitian ini didukung oleh Pranopik (2017) Variasi latihan smash yang telah dievaluasi oleh ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh akan digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi untuk tahap berikutnya yakni uji coba tahap II. Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh beberapa ahli dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Variasi latihan smash 6 tidak dapat dilanjutkan ke uji coba besar dikarenakan kurang efektif, dan rentan terjadi pelanggaran terhadap diri sendiri. (2) Diharapkan gerakan pelaksanaan diperbaiki kesempurnaan gerakannya

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan vertical jump bola voli dapat dilakukan dengan latihan *plyometric hurdle hopping*. Sehingga pelatih dapat menjadikan plyometric ini sebagai metode dalam meningkatkan vertical jump bola voli.
2. Terjadi peningkatan secara signifikan pada atlit yang sebelum dilakukan test mendapat

nilai rata rata 49,3 dan setelah dilakukan test menjadi 79,7

3. Metode Latihan lompat dengan alat (hurdle) dapat meningkatkan vertical

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Pranopik, M.R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31-33. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495>
- Akhmad, Imran. (2013). Dasar-Dasar Melatih Fisik Bagi Olahragawan, Medan: UNIMED Press.
- Mutohir, Cholik, (2013). Permainan Bola Voli. Surabaya: Graha Media.
- Myssidayu Apta, (2005). Ilmu Kepelatihan Dasar, Bandung.
- Sudjana. (2005). Metoda Statistika. Bandung: PT. Tarsito Bandung