



METODE LATIHAN PLYOMETRIC DEPTH JUMP DAN JUMP TO BOX PENGARUHNYA TERHADAP KEMAMPUAN JUMPING SMASH BOLA VOLI

Wahid Nugroho

FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang

Email: wahidnugroho119@gmail.com

Artikel Info

Koresponden penulis :

Wahid Nugroho

wahidnugroho119@gmail.com (Font :

- Diterima 2 Februari 2022
- Direview 7 Juli 2022
- Disetujui 11 Juli 2022
- Dipublikasi 12 Juli 2022

Kata Kunci:

Practice, Jump, Volleyball

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah belum pernah diadakan penelitian yang serupa di Klub MUTSER Ungaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Plyometric Depth Jump dan Jump To Box Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Di CLUB MUTSER U-17 UNGARAN. Penelitian ini adalah eksperimen dan pengambilan data menggunakan metode the nonequivalent pretest-posttest group design. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan menuangkan frekuensi dalam bentuk persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 atlit klub bola voli MUTSER. Pengambilan sampel dengan teknik random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat lompatan jumping smash yang berkategori baik sekali 1 orang , baik 3 orang , sedang 9 orang , kurang 7 orang dan kategori kurang sekali 0 orang. Untuk pengkategorian secara umum tingkat lompatan jumping smash atlit klub bola voli MUTSER adalah sedang dengan pertimbangan rata-rata terbanyak pada nilai 53,3 atau dikategori sedang. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan lompatan jumping smash atlit klub bola voli MUTSER melalui Metode Latihan Plyometric Depth Jump Dan Jump To Box rill.

Abstract

The background of this research is that there has never been a similar research conducted at the Ungaran MUTSER Club. This study aims to determine the effect of Plyometric Depth Jump and Jump To Box Training Methods on the Ability of Jumping Smash Volleyball in CLUB MUTSER U-17 UNGARAN. This research is an experiment and data collection using the nonequivalent pretest-posttest group design method. The data analysis technique in this study used descriptive quantitative data analysis techniques with outpouring in the form of percentages. The population in this study were 20 athletes of the MUTSER volleyball club. Sampling with random sampling technique. The results of this study indicate the level of jump smash in very good category 1 person, good 3 people, moderate 9 people, less than 7 people and very poor category 0 people. For the general categorization, the smash jump jump of the athlete of the volleyball club MUTSER is with the highest average consideration at 53.3 or in the medium category. Based on the results of the research analysis and discussion above, it can be said that there is an increase in the smash jump of volleyball club athletes through the Plyometric Depth Jump and Jump To Box Real Exercise Method.

Keywords:

Practice, Jump, Volleyball



1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang dimulai dari anggota gerak atas dan bawah. Alasan dikatakan suatu kegiatan adalah karena pada akhirnya memiliki tujuan, yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup sehingga membuat tubuh menjadi sehat. Kegiatan sehat semacam ini tidak hanya dapat digunakan sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang, tetapi juga sebagai sarana untuk melatih kemampuan fisik seseorang, atau untuk menjadi seorang atlet profesional atau tempat untuk prestasi olahraga. Menjadi seorang atlet profesional membutuhkan proses yang panjang, dimulai dengan keinginan dan tekad yang kuat untuk menjadi seorang atlet, berolahraga secara teratur, dan memiliki mental yang kuat untuk menghadapi berbagai situasi (Rahmani, 2014:1).

Menurut Pane (2015:2) metode olahraga ada bermacam-macam, antara lain jalan cepat, senam, renang, lari, bersepeda, dll. Kedua olahraga ini baik untuk kesehatan, dan dilakukan secara rutin serta dibarengi dengan pola hidup sehat. Tahap awal untuk pemula harus diselesaikan secara sederhana untuk memberikan pengenalan dan adaptasi tubuh. Itu harus dilakukan 3 kali seminggu. Cabang olahraga dibagi menjadi banyak cabang, antara lain renang, pencak silat, sepak bola, bola voli, dll.

Menurut Dieter Beutelstahl (2007:24), jika pemain ingin memenangkan permainan bola voli, maka mau tidak mau harus menguasai keterampilan dasar. Karena permainan ini bisa dimainkan baik oleh orang dewasa maupun anak-anak. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa aspek yaitu kerjasama tim dan kemampuan individu dalam menguasai teknik dan ketahanan fisik. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tim adalah kemampuan pribadi, meliputi kemampuan fisik dan kemampuan teknis. Kemampuan fisik dan teknik bola voli dipengaruhi oleh kemampuan lompat vertikal atlet.

Setiap pemain harus memiliki kemampuan nya masing-masing dalam bermain bola voli. Dalam buku (Pardijono, Taufiq, 2011:1). Permainan bola voli adalah permainan tempo cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar (Wulandari, S 2014). Dari pernyataan tersebut bahwa setiap pemain harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam bola voli, seperti passing , servis, block dan smash agar tercipta permainan yang baik. Smash merupakan sebuah pola penyerangan yang ada didalam bola voli dan salah satu cara mendapatkan point dengan cepat.

Menurut (Muklis 2015) Negara Beutelslah, cara mudah untuk mendapatkan



poin dalam permainan bola voli adalah dengan menggunakan smash. Santoso, dkk (Santoso dan Irwanto 2018) mengemukakan bahwa spiking melibatkan fase mulai, melompat, memukul, dan mendarat. Semua komponen tersebut harus diwujudkan agar diperoleh spike yang berkualitas. Menurut M Yunus dalam Khoerul Anam dkk (Anam, Nasuka dan Aji 2015), jenis-jenis spike adalah: (1) spike biasa, (2) smash setengah jalan, (3) smash setengah, (4) smash push, (5) tarik untuk menghancurkan (cepat), (6) tarik untuk menghancurkan, (7) lurus untuk menghancurkan, (8) mendorong untuk menghancurkan (drive) menghancurkan), (9) langsung menghancurkan, (10) kembali menghancurkan, (11)) Pukulan silang dan, (12) Pukulan lurus. Ismoko dan Sukoco (Ismoko dan Sukoco 2013) menyatakan bahwa untuk dapat melakukan smash dengan hasil yang baik perlu adanya daya ledak otot tungkai yang besar guna memaksimalkan lompatan ketika melakukan smash. Dalam jurnal Rodrigo Ramirez, dkk (Ramirez-campilloet al. 2020) tinggi lompatan terbukti efektif kinerjanya dalam melakukan smash bola voli (Ziv dan Lidor 2010).

A Chu (A. Chu dan D. Myer 2013) Latihan multiple box to jump adalah latihan melompat dengan menggunakan tiga hingga lima kotak yang sama dan ditempatkan dalam satu baris dengan ketinggian kotak dipilih sesuai kemampuan atlet. Cara

melakukan latihan multiple box to box jump yaitu: (1) berdiri dengan kaki selebar bahu diujung deretan kotak yang ada didepan, (2) kemudian lompat ke kotak dengan menggunakan kedua kaki, (3) lalu turun kebawah dengan menggunakan kedua kaki, (4) lakukan terus seperti itu sampai kotak terakhir.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pelatih bola voli CLUB MUTSER Ungaran menyatakan bahwa siswa dalam melakukan smash, sudah bagus dalam melakukan awalan, mulai dari langkah awal, ayunan tangan, pukulan dan mendarat, hanya saja dalam lompatan atau tolakan masih kurang baik dan apabila diambil sebuah rata-rata semua siswa dalam melakukan smash, dari 5 bola yang diupankan oleh toser melalui open smash, hanya 2 bola saja yang masuk ke dalam daerah lawan. Latihan yang diberikan pelatih dalam usaha peningkatan tenaga daya ledak otot kepada atlet hanya melakukan latihan naik turun tangga. Oleh karena itu maka perlu di adakan penelitian tentang penerapan metode latihan yang akan diajarkan dalam pembinaan usia muda. Diharapkan dengan adanya penelitian “Pengaruh Metode Latihan Plyometric Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Di Club Mutser U-17 Ungaran”. Sehingga dapat menemukan metode yang tepat dan efisien dalam penerapan latihan plyometric



depth jump dan jump to box pada club bola voli Mutser sehingga bisa berprestasi dikemudian hari .

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Club Mutser dengan waktu 1,5 bulan Rancangan sebuah penelitian memberi arti terhadap data tentang bagaimana mengumpulkan, menyajikan dan menganalisa data, rancangan pada penelitian ini menerapkan Jenis penelitian eksperimen kuantitatif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Gor IQBAL Ungaran. Pengambilan data pretest dimulai pada hari Selasa tanggal 9 September 2021. Pemberian perlakuan (treatment) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu. Dan posttest dilakukan pada hari Minggu tanggal 1 Oktober 2021. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data tes vertical jump dengan (pretest dan posttest) yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung. Berdasarkan hasil pretest diketahui bahwa Kemampuan Jumping Smash atlit klub bola voli MUTSER sebelum diberi perlakuan latihan metode Plyometric Depth Jump dan Jump To Box adalah sebagai berikut

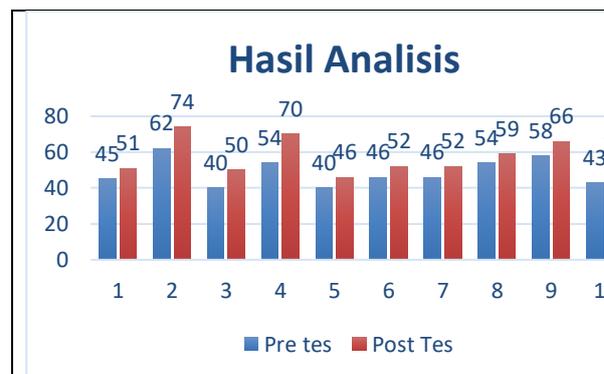
- 1. Metode Plyometric Depth J
2. jump

Tabel 4. 1 data pre tes dan post tes

Table with 4 columns: NO, Kategori, Hasil Pre test, Hasil Post test. Rows include Mean (48,8 to 57,7), Median (46 to 54,5), Skor max (62 to 74), Skor min (40 to 46), and Standar deviasi (7,68 to 9,39).

Dalam pengukuran vertical jump yang disajikan dalam bentuk kategori berdasarkan norma kategorisasi vertical jump diketahui ada 5 kategori yang ada pada hasil pengukuran yaitu (Baik skali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali). Mayoritas berdasarkan pengukuran Pre tes terdapat hasil 1 orang mendapatkan hasil (baik), 3 orang mendapatkan hasil (sedang), 6 orang omendapatkan hasil (kurang).

Tetapi setelah diberikan treatment menggunakan metode Plyometric Depth Jump hasilnya Post tes terdapat perubahan yaitu 1 orang mendapatkan hasil (baik sekali), 2 orang mendapatkan (baik), 6 orang mendapatkan (sedang) dan 1 orang mendapatkan (kurang). Hasil analisis ditampilkan pula dalam bentuk diagram batang berikut ini.

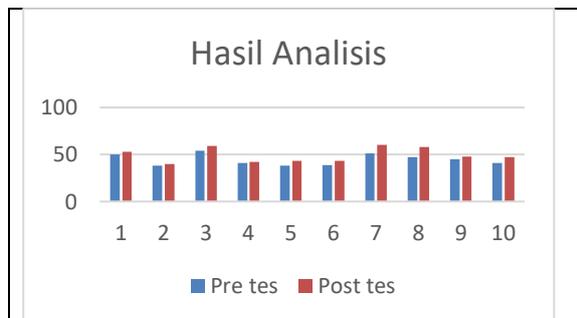


Gambar 4. 1 Diagram tingkat kelincahan atlit Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

2. Metode *Jump To Box*

Hasil dari latihan menggunakan metode *Jump To Box* mayoritas berdasarkan pengukuran Pre tes terdapat hasil 3 orang mendapatkan hasil (sedang), 4 orang mendapatkan hasil (kurang) dan 3 orang mendapatkan hasil kurang sekali.

Tetapi setelah diberikan treatment menggunakan metode *Jump To Box* hasilnya Post tes mengalami sedikit perubahan yaitu 1 orang mendapatkan (baik), 3 orang mendapatkan (sedang) dan 6 orang mendapatkan (kurang). Hasil analisis ditampilkan pula dalam bentuk diagram batang berikut ini.



Gambar 4. 2 Diagram tingkat kelincahan atlet
Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

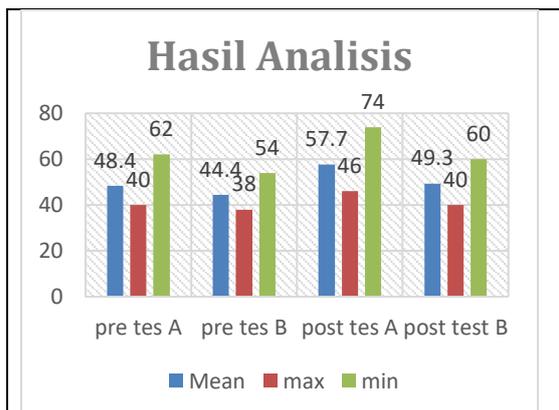
3. Analisis Kedua Kelompok

Setelah data *pretest* dan data *posttest* diperoleh dari kedua kelompok eksperimen selanjutnya data dari Hasil penelitian akan diuraikan dan dihitung dengan menggunakan SPSS 20 kemudian data akan dipaparan dan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Adapun deskripsi data dari kedua kelompok eksperimen I maupun kelompok eksperimen II setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai

berikut:

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data kelompok 1 *pretest* dengan latihan metode *Plyometric Depth Jump* atlet klub bola voli MUTSER diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 48,80 nilai *sum* 488, nilai range 22 skor maksimal 62 skor minimal 40 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 7,68 sedangkan untuk data *posttest* dengan latihan metode *Plyometric Depth Jump* atlet klub bola voli MUTSER diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 57,70 nilai *sum* 577, nilai range 28 skor maksimal 74 skor minimal 46 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 9,39.

Sedangkan hasil perhitungan analisis data kelompok II diperoleh data *pretest* dengan latihan metode *Jump To Box* atlet klub bola voli MUTSER diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 44,40 nilai *sum* 444, nilai range 16, skor maksimal 54 skor minimal 38 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 5,85 sedangkan untuk data *posttest* dengan latihan metode *Jump To Box* atlet klub bola voli MUTSER diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 49,30, nilai *sum* 493, nilai range 20, skor maksimal 60, skor minimal 40 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 7,63.



Gambar 4. 3 Diagram tingkat kelincinan atlet
Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Bisa dilihat dari hasil perhitungan analisis data dari kedua kelompok eksperimen dapat di ketahui bahwa nilai mean/rata-rata kelompok eksperimen dengan metode latihan *Plyometric Depth Jump* mengalami peningkatan yang lebih signifikan di dibandingkan dengan kelompok eksperimen dengan metode latihan *Jump To Box* . Bisa di jelaskan dari perhitungan analisis data dari kedua kelompok menunjukkan hasil metode latihan *Plyometric Depth Jump* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *Jump To Box*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam metode *plyometric dept jump* masih ada siswa yang mendapatkan hasil kurang baik dan hanya 1 yang mendapatkan hasil baik, dalam *metode jump to box* masih juga ada siswa yang mendapatkan hasil kurag baik, dan hanya 1 siswa yang mendapatkan hasil baik, sedangkan ketika dianalisis dari kedua metode analisis

datanya menunjukkan bahwa metode latihan *Plyometric Depth Jump* lebih baik dari pada metode latihan *Jump To Box*.

5. REFERENSI

- Arif, Y. and 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), pp. 38-46. doi: 10.21009/segar/0801.05.
- AZWAR L, AZWAR L. *Hasil Belajar Smash Bola Voli Melalui Metode Latihan Box Jump Pada Siswa Sma Negeri 3 Enrekang*. Diss. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR, 2021.
- Bakar, A., Nasuka, N., & Sabtosa, I. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Dan Panjang Tungkai Terhadap Smash Ukm Bolavoli Universitas Tadulako. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 66-74.
- Darusman, M., Putra, M. A., & Manurizal, L. (2021). Pengaruh Latihan Metode Plyometric (Skipping) Terhadap Power Otot Tungkai Pada Club Bola Voli Ikatan Remaja Conga (Irc) Muara Ngamu. *Journal Of Sport Education and Training*, 2(1), 72-81
- Jati, B. M., & Sudarsono, S. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometric Dan Latihan Circuit Terhadap Jumping Smash Pada Atlet Bulutangkis Pb Independent Karanganyar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(1), 96-107.
- Ichwal, M., Maulana, A. and Wahyudi, A. (2020) 'Indonesian Journal for Pengaruh Latihan Lompat Katak dan *Multiple Box to Box Jump* Terhadap Hasil', 1(2), pp. 515-520.



- Maulana, Muchammad Ichwal Akbar. "Pengaruh Latihan Lompat Katak Dan *Multiple Box To Box Jump* Terhadap Hasil Belajar Smash Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Petir Kabupaten Serang." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 1.2 (2020): 515-520.
- Maiti and Bidinger (2011) 'Hakikat Bola Volli', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 345-350.
- NURSETO, P. W., Sistiasih, V. S., & Or, M. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai MBO Bola Voli POR UMS* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Putra, M., Prakasa, E., PUSPODARI, P., & JUNAIDI, S. (2021). *Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Dan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Power Otot Tungkai Klub Bolavoli Ykc (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung Tahun 2020* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- W, Y. D. D. A. *et al.* (2013) 'Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragaan , UNESA ', pp. 1-9
- Supriyanto, S. (2018). Pengaruh Metode Latihan Plyometric dan Latihan Beban dengan Kecepatan Reaksi terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putra. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 176-189.
- Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Smpn 1 Bermani Iir Kabupaten Kepahiang. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 64-67
- Syafei, M., Budi, D. R., Suhartoyo, T., & Nurcahyo, P. J. (2021). Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 112-119.
- Wirawan, V. A. (2018) 'Pengaruh Latihan *PLYOMETRIC DEPTH* Jump Dan Box Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Klub Bolavoli Yunior Putri Kabupaten Soppeng', *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(1), pp. 55-58. doi: 10.26858/sportive.v2i1.9395.
- Yusuf, M. (2018) 'Perbedaan pengaruh latihan *PLYOMETRIC DEPTH* jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan vertical jump pada pemain bola voli', *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(1), pp. 4-13.