



Pengaruh Latihan *Depth Jump* Terhadap Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putri Klub Zaky Bengkulu Tengah
The impact of depth jump training on jumps in women's volleyball players of Zaky Club Bengkulu Tengah

Wahyuni Asota¹, Yahya Eko Nopiyanto², Defliyanto³.

*1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu
Jalan W.R. Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap lompatan pada pemain bola voli putri klub Zaky Bengkulu Tengah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dan desain *One group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang berjumlah sampel 25 pemain. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran menggunakan tes *vertical jump*. Berdasarkan hasil uji hipotesis nilai t hitung $10,45 > t$ tabel 1.711 sehingga hal tersebut menunjukkan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompatan setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *depth jump*.

Kata kunci: Bola Voli, *Depth Jump*, Lompatan.

ABSTRACT

This study aims to determine The impact of depth jump training on jumps in women's volleyball players of Zaky Club Bengkulu Tengah. This study used a quasi-experimental method and a One group pretest-posttest design. This study uses a total sampling technique with a sample of 25 players. The instrument used is a test and measurement using a vertical jump test. Based on the results of the hypothesis test, the value of t arithmetic is $10,45 > t$ table 1.711 so that it shows H_a is accepted, which means that there is a significant effect on increasing the jump after being treated with the Depth Jump training method.

Keywords: Volleyball, *Depth Jump*, Jumps.

PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting dalam hidup manusia karena dapat menyehatkan serta memberi kebugaran jasmani maupun rohani terhadap tubuh manusia. Manusia tidak akan bisa lepas dari olahraga karena sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari, apalagi di dalam kehidupan serba modern ini manusia tidak bisa dipisahkan dengan aktivitas fisik yang berhubungan dengan kegiatan olahraga, dengan tujuan yang berbeda – beda diantaranya untuk menyehatkan badan, menjaga kebugaran jasmani, maupun mendapatkan keuntungan dalam bidang prestasi. Olahraga sangat bermanfaat bagi manusia hidup, karena olahraga dapat meningkatkan kesehatan pembukaan karakter dan individualitas, disiplin dan kekhususan yang tinggi, dan peningkatan prestasi dapat meningkatkan harga diri bangsa (Nopiyanto& Raibowo, 2019).

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang populer hingga saat ini kepopulerannya dapat dilihat dari antusias para anak – anak muda saat ini yang memilih olahraga bola voli untuk cabang olahraga yang diminatinya. Menurut (Yusmar, 2017) bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di-volley) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Banyaknya kejuaraan – kejuaraan yang diadakan dalam berbagai tingkatan juga menjadi salah satu faktor pendukung majunya olahraga bola voli hingga saat ini. Didalam permainan bola voli ada beberapa unsur yang perlu diketahui, diantaranya *passing*, *servis*, *block*, dan *smash*, salah satu unsur yang sangat penting yaitu *block*.

Bengkulu Tengah merupakan salah satu kabupaten yang berada di provinsi Bengkulu, kabupaten ini merupakan hasil pemekaran dari kabupaten Bengkulu Utara, yang menunjukkan kabupaten ini terbilang masih sangat muda. Kabupaten ini didirikan pada tahun 2008 hingga sekarang usia kabupaten ini baru 13 tahun. Walau terbilang kabupaten yang masih muda, kabupaten ini sudah banyak mengukir prestasi – prestasi akademik maupun non akademik yang tentunya tidak kalah dengan kabupaten lainnya. Sudah banyak prestasi yang pernah diraih oleh kabupaten ini salah satunya di bidang olahraga, yaitu pencak silat, sepak bola,

bola voli, bulu tangkis, futsal dan masih banyak jenis olahraga lainnya. Beberapa prestasi tersebut sudah banyak yang mencapai tingkat Provinsi maupun Nasional.

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari di kabupaten ini, penggemarnya pun tidak memandang usia, dari anak – anak, remaja, dewasa, maupun orang tua, mereka sangat gemar dengan olahraga satu ini, selain media dan fasilitasnya mudah ditemui olahraga ini juga sudah mendunia, sehingga teknik – tekniknya mudah untuk dipelajari. Namun dalam beberapa tahun ini prestasi bola voli di kabupaten Bengkulu Tengah menurun, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, baik itu faktor *internal* dan *eksternal*. Seorang pemain bila tidak menguasai teknik yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang tentunya sangat merugikan tim (Yanti, et al., 2021). Salah satu penyebab menurunnya prestasi bola voli di kabupaten ini adalah kurang maksimalnya penguasaan teknik pada pemain – pemain yang ada di kabupaten ini.

Latihan *depth jump* menjadi jenis latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini, dimana latihan *depth jump* sangat berhubungan dengan lompatan. Latihan *Depth Jump* juga merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan latihan otot tungkai Hidayat et al (2018). Setelah mendarat segera lakukan lompatan dengan mengayun lengan ke atas dan menjongkokkan badan Perikles et al (2016). Menurut Faidlullah & Kuswandari (2018) *Depth Jump* merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik yang berfungsi mengembangkan kekuatan otot dan meningkatkan kemampuan serangan secara cepat dan jarak tempuh yang optimal.

Menurut Kusumawati (2017) mengatakan bahwa “latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai olahragawan atau olahraga wajib tersebut mencapai standard penampilan yang tinggi. Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang sebelum melakukan sesuatu, latihan juga memiliki kegiatan – kegiatan yang terstruktur rapi, guna untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka pemain harus melakukan latihan yang baik, pemain harus memahami teknik – teknik yang ada di permainan bola voli,

Wahyuni Asota, Yahya Eko Nopiyanto, Defliyanto.

Pengaruh Latihan *Depth Jump* Terhadap Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putri Klub Zaky Bengkulu Tengah

yaitu teknik *passing* atas, *passing* bawah, *servis* atas, *servis* bawah, *smash* dan *block*.

Klub bola voli Zaky Tim menjadi sasaran peneliti pada penelitian ini, klub ini berada di kabupaten Bengkulu tengah. Klub ini berdiri pada tahun 2019 pada bulan Agustus, klub ini masih terbilang sangat mudadapat dilihat dari tahun terbentuknya, namun walaupun baru beberapa tahun terbentuk klub ini sudah banyak meraih prestasi dalam berbagai pertandingan yang diadakan di Kabupaten Bengkulu Tengah. Klub ini dibina oleh bapak Septi Periyadi S.Tp dan dilatih oleh 2 orang pelatih yang bernama Ade Chandra dan Letra Arianche, lokasi latihan klub ini yaitu di lapangan Zaky tim Bengkulu tengah yang beralamat di desa Kembang seri kecamatan Talang empat kabupaten Bengkulu tengah. Setelah melakukan observasi pada tanggal 27 Agustus 2021 pada pemain klub bola voli Zaky Tim Bengkulu Tengah yang berjumlah 25 orang ternyata masih banyak para pemain bola voli yang belum menguasai teknik yang benar dalam melakukan lompatan pada. Para pemain belum banyak memahami betapa pentingnya latihan *Depth Jump* terhadap hasil lompatan pada permainan bola voli, maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian dalam bentuk *eksperimen*, agar dapat mengetahui seberapa berpengaruh latihan *Depth Jump* terhadap lompatan pada pemain bola voli putri di klub Zaky Bengkulu tengah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Penelitian ini menjadi 3 tahapan yakni *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *posttest*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Kelebihan dari *design* ini adalah dilakukannya *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (*treatment*).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes vertical jump sebanyak 3 kali percobaan dengan mengambil data yang yang terbaik. Teknik pengumpulan pada penelitian ini menggunakan tes. Menurut (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021) tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan serta alat lain

yang digunakan dalam mengukur keterampilan. Pada tahap ini, diadakan pertemuan dengan seluruh sampel dan diberikan penjelasan secara umum mengenai proses yang akan dilaksanakan, setelah itu baru diadakan pengumpulan data awal. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* vertical jump sebelum diberikan perlakuan, dan data *post – test* setelah sampel diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan meningkatkan lompatan pada pemain bola voli di klub Zaky. Untuk meningkatkan lompatan pada pemain, program latihan yang dilakukan selama hampir dua bulan selama 16 kali pemberian *treatment*, latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu.

Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2010).

RUMUS

Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Liliefors Test* dengan bantuan *Microsoft Excel*

$$Z = [Fzi - Szi]$$

Keterangan:

X_i : Data/nilai

Fzi : Probabilitas komulatif normal

Szi : Probabilitas komulatif empiris

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya data tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang dapat dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel

berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel*.

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Sumber: (Sugiyono, 2013)

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program excel yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

$$t \text{ hitung} = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Dengan kriteria sebagai berikut :

t hitung > t tabel berarti signifikan

t hitung < t tabel berarti tidak signifikan.

HASIL

Pre test (tes awal) saat melakukan penelitian ini tes *vertical jump* dilakukan 3 kali kesempatan , maka nilai tertinggi atau nilai yang paling baik akan di ambil. Hasil *Pretest vertical jump* adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil *Pretest*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	50 cm ke atas	0	0%	Sangat baik
2.	39-49 cm	0	0%	Baik
3.	31-38 cm	6	24%	Sedang
4.	23-30 cm	17	68%	Kurang
5.	Dibawah 23 cm	2	8%	Sangat kurang

Dari data tabel di atas dapat di simpulkan bahwa dari 25 anak sebanyak 0 anak 0% memiliki kategori nilai 50 cm keatas, sebanyak 0 anak 0% memiliki katagori nilai 39 – 49, sebanyak 6 anak 24 % memiliki kategori nilai 31 – 38, sebanyak 17 anak 68% memiliki kategori nilai 23 – 30, sebanyak 2 anak 8%

memiliki kategori nilai dibawah 23 cm. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram distribusi skor berikut

Setelah melakukan latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan tes akhir untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidaknya latihan yang dilakukan terhadap kelincahan siswa. Sedangkan Untuk melihat deskriptif persentasi data *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Posttest*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	50 cm ke atas	0	0%	Sangat baik
2.	39-49 cm	0	0%	Baik
3.	31-38 cm	11	44%	Sedang
4.	23-30 cm	14	56%	Kurang
5.	Dibawah 23 cm	0	0%	Sangat kurang

Dari data tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 25 anak sebanyak 0 anak (0%) memiliki kategori nilai 50 keatas, sebanyak 0 anak (0%) memiliki kategori nilai 39 – 49, sebanyak 11 anak (44%) memiliki kategori nilai 31 – 38, sebanyak 14 anak (56%) memiliki kategori nilai 23 – 30, sebanyak 0 anak (0%) memiliki kategori nilai dibawah 23.

Tabel 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	N	Tes Awal		Tes Akhir		Ket
1	25	L_o	LT	L_o	LT	Distribusi
		0,125487	0.173	0,144942	0.173	Normal

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian normalitas pada data tes awal hasil dari tes *vertical jump* dengan $n = 25$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh $L_T = 0.173$ yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari data tes *vertical jump* adalah bedistribusi **Normal**.

Tabel 4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

No	Variabel	Standar Deviasi	Varians(S2)
1	Tes awal	4,14	17,17

2 Tes akhir 3,47 12,4

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan varians tes awal (X) adalah (4,14), sedangkan varians tes akhir (Y) adalah sebesar (3,47).

Tabel 5 Hasil Perhitungan Uji- t

Kelompok	Dk (n-1)	T <i>hitung</i>	T <i>tabel</i>	Kriteria
24	2,58	1,711	Signifikan	24

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima, maka terjadi peningkatan yang signifikan pada peningkatan hasil dari tes *vertical jump* $t_{hitung} = 2,58 > t_{tabel} 1,711$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap tinggi lompatan pada pemain bola voli putri di klub Zaky Bengkulu Tengah.

PEMBAHASAN

Latihan *Depth Jump* juga merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan latihan otot tungkai Hidayat et al (2018). Latihan ini berfungsi untuk membina kekuatan tungkai, konsentrasi, kecepatan gerak dan loncatan ke atas kedepan yang dibutuhkan dalam permainan bola voli karena bentuk latihan *Depth Jump* ini yaitu terjun dari kotak ke tanah tanpa melompat, mendarat ke tanah dengan kedua kaki dan lutut bungkuk untuk meredam kejutan dari fase pendaratan. Setelah mendarat segera lakukan lompatan dengan mengayun lengan ke atas dan menjongkokkan badan Perikles et al (2016). Menurut Faidlullah & Kuswandari (2018) *Depth Jump* merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik yang berfungsi mengembangkan kekuatan otot dan meningkatkan kemampuan serangan secara cepat dan jarak tempuh yang optimal.

Latihan ini berfungsi untuk meningkatkan power pada lompatan kaki dan jangkauan tangan pada saat melakukan lompatan, karena latihan *Depth Jump* itu terjadi dari kontak ke tanah tanpa melompat, mendarat ke tanah dengan kedua kaki dan lutut pemain bungkuk untuk meredam kejutan dari fase pendaratan. Menurut (Yarmani, 2017) menyatakan *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. *Power* juga merupakan suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Yarmani, 2017). Peneliti melakukan eksperimen dengan membentuk sebuah bentuk latihan *Depth Jump*

Wahyuni Asota, Yahya Eko Nopiyanto, Defliyanto.

Pengaruh Latihan *Depth Jump* Terhadap Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putri Klub Zaky Bengkulu Tengah

dengan tujuan meningkatkan power lompatan pada pemain bola voli putri klub Zaky Bengkulu Tengah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Dian Septi lestari pada tahun 2019 yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump Rope* Dan *Depth Jump* Terhadap Lompatan *Smash* Permainan Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler SMKN 1 Kota Bengkulu” dengan hasil penelitian yaitu Hasil penelitian Pengaruh Latihan *Jump Rope* Dan *Depth Jump* Terhadap Lompatan *Block Smash* Permainan Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler SMKN 1 Kota Bengkulu diperoleh hasil pretest sebesar 31,47 dan hasil rata-rata *posttest* sebesar 35,09 dengan selisih 3,62 dan hasil t hitung sebesar $8,64 >$ dari t tabel 1,696.

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas bahwa latihan *depth jump* sama – sama berpengaruh terhadap lompatan. Dari proses penelitian yang sudah dilakukan peneliti maka terdapat pengaruh dari latihan *Depth Jump* terhadap tinggi lompatan sebesar 12,31 % yang dilihat dari t hitung $>$ t tabel, yaitu $10,45 >$ 1,171 maka dari itu berdasarkan hasil tersebut H_a diterima sehingga dapat disimpulkan, terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap lompatan pada pemain bola voli putri di klub zaky Bengkulu Tengah.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian terdapat Pengaruh Latihan *depth jump* terhadap lompatan pada pemain bola voli putri di klub zaky Bengkulu Tengah.

REFERENSI

- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Faidlullah & Kuswandari. (2018). Pengaruh Latihan Pliometrik *Depth Jump* Dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlet Sepak Bola Pemula Di Smp Al-Firdaus Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- HERMAWAN & Isnaini Herawati. (2013). *Pengaruh Pemberian Ballistic Stretching dan Latihan Depth Jump terhadap Hasil Lompatan Siswa Putra SMP N II Gemolong* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hidayat & Rosman. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Eksrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *BIORMATIKA : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 4*.

Wahyuni Asota, Yahya Eko Nopiyanto, Defliyanto.

Pengaruh Latihan *Depth Jump* Terhadap Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putri Klub Zaky Bengkulu Tengah

Hidayat & Rosman. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *BIORMATIKA : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4.

Kusumawati. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4, 124–142. <https://doi.org/10.24042/>

Lestari & Sugihartono. (2019). Pengaruh Latihan Jump Rope dan Depth Jump Terhadap Lompatan Block Smash Permainan Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler SMKN 1 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 151-156.

Nopiyanto & Pujiyanto. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. Bengkulu: UNIB Press.

Perikles & Hasan. (2016). Pengaruh Latihan Jump To Box , Front Box Jump , dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 6, 8–14.

Perikles & Hasan. (2016). *Pengaruh Latihan Jump To Box , Front Box Jump , dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 6, 8–14.

Raibowo & Nopiyanto. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product (CIPP). *Kinestetik: Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165.

Sugiyono. (2013). *Statistik untuk penelitian*. Alfabeta.

Yanti, Sugihartono & Nopiyanto. (2021). Pengaruh Latihan Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa MA Muslim Cendikia Bengkulu tengah. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 24-33.

Yarmani. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75–79.

Yusmar. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.