

PENGARUH LATIHAN *JUMP ROPE* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP LOMPATAN *BLOCK SMASH* PERMAINAN BOLA VOLI SISWI EKSTRAKURIKULER SMKN 1 KOTA BENGKULU

Dian Septi Lestari

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu

Email : Diantari005@gmail.com

Tono Sugihartono

Universitas Bengkulu

Ari Sutisyana

Universitas Bengkulu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Jump Rope* dan *Depth Jump* terhadap lompatan *Block Smash* permainan bola voli siswi ekstrakurikuler SMKN 1 Kota Bengkulu. Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Jump Rope* Dan *Depth Jump* terhadap Lompatan *Block Smash* Permainan Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler SMKN 1 Kota Bengkulu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif Experimen One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi aktif ekstrakurikuler di SMKN 1 Kota Bengkulu yang berjumlah 45 orang. 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 table 1,696. Berdasarkan uji statistik dengan $\alpha = 5\%$ (0,05) bahwa H_0 ditolak atau menerima H_a secara sistematis bahwa latihan *Jump Rope* dan *Depth Jump* berpengaruh terhadap *Block Samsh*.

Kata Kunci : Latihan *Jump Rope* dan *Depth Jump*, Lompatan *Block Smash*, SMKN 1 Kota Bengkulu

Abstract

This study aims to determine the effect of Jump Rope and Depth Jump training on the Block Smash volleyball game of extracurricular students in SMK 1 Kota Bengkulu. Are there Effects of Jump Rope And Depth Jump Exercises on Leaping Blocking Smash Volleyball Games for Extracurricular Students of SMK 1 Kota Bengkulu. The type of research used in this study is quantitative research Experiment One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were all active extracurricular students in SMKN 1 Bengkulu City, amounting to 45 people. The results of the study of the Effect of Jump Rope and Depth Jump Exercises Against Block Smash Volleyball Game Extracurricular Students in SMKN 1 of Bengkulu City obtained pretest results of 31.47 and posttest average results of 35.09 with a difference of 3.62 and the results of t count

of 8 , 64> from t table 1,696. Based on statistical tests with $\alpha = 5\%$ (0.05) that H_0 is rejected or accepts H_a systematically that Jump Rope and Depth Jump exercises affect Samsh Block.

Keywords: Jump Rope Exercises and Depth Jump, Block Smash Jump, SMK 1 Kota Bengkulu.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah Pembelajaran dimana disana ada pengetahuan, keterampilan dan kebiasaan yang diturunkan dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui pengajaran, pelatihan, dan penelitian (Wikipedia diakses pada 16 November 2018, pukul 17.30). di Indonesia pendidikan adalah sesuatu yang wajib diberikan sejak usia dini kepada seluruh individu karena melalui pendidikan akan bisa mendapatkan banyak manfaat, antara lain : 1. Mencerdaskan anak bangsa, 2. Memperbaiki cara berfikir individu, 3. Mencegah terjadinya tindak kejahatan, 4. Meningkatkan kreatifitas individu, 5. Mengoptimalkan talenta seseorang, dan 6. Meningkatkan produktifitas.

Dalam pendidikan ada banyak aspek yang terdapat didalamnya, antara lain : 1. Aspek kognitif, 2. Aspek afektif, 3. Aspek psikomotorik. Aspek kognitif adalah kemampuan yang mencakup kegiatan mental (intelektual). Aspek afektif adalah ranah yang berkaitan dengan sikap, moral dan nilai-nilai kehidupan. Sedangkan aspek psikomotorik merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*Skill*) biasanya berhubungan dengan aktifitas fisik seperti lari, melompat, menendang, menari (Benjamin S. Bloom dalam Wikipedia di akses

pada tanggal 16 November 2018, pukul 17.30).

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Selain itu manfaat dari olahraga adalah metabolisme tubuh menjadi lancar sehingga distribusi dan penerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien (Wikipedia di akses pada 16 November 2018, pukul 17.40).

Pendidikan adalah usaha sadar yang dilakukan manusia untuk mengembangkan potensi manusia lain atau memindahkan nilai dan norma yang dimilikinya kepada orang lain dan masyarakat. Proses pemindahan nilai dan norma itu dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah pertama, melalui pengajaran ; kedua, melalui pelatihan ; ketiga, melalui indoktrinasi.

Kalau dilihat pendapat diatas, maka belajar adalah suatu proses memanusiakan manusia, dimana hanya melalui belajar manusia dapat menemukan dirinya dalam relasinya dengan sesama, lingkungan dan penciptanya. Melalui belajar manusia mengaktualisasikan dirinya dengan lingkungannya sedemikian rupa sehingga kualitas hidup dan kehidupannya menjadi makin baik.

METODE

Metode penelitian adalah keseluruhan rencana untuk mendapatkan jawaban atas pernyataan yang sedang dipelajari dan untuk menangani berbagai tantangan terhadap bukti penelitian yang layak. Dalam merancang penelitian ini, peneliti memutuskan mana yang spesifik mana yang akan diadopsi dan apa yang akan mereka lakukan untuk meminimalkan bias dan meningkatkan interpretabilitas hasil (Cresweel, 2009:85).

Sesuai dengan judul penelitian "Pengaruh Latihan *Jump Rope* Dan *Depth Jump* terhadap Lompatan *Block Smash* Permainan Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler SMKN 1 Kota Bengkulu" maka penelitian ini berjenis penelitian eksperimen kuantitatif. Penelitian ini di bagi menjadi 3 tahapan yakni *Pretest*, pemberian perlakuan (*Treatment* dan *Post Test*). Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam *design* ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan *subyek* tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan dari *Design* ini adalah dilakukannya *Pretest* dan *Posttest* sehingga dapat diketahui pasti perbedaan hasil perlakuan yang diberikan (*Treatment*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel dalam penelitian ini siswi di SMKN 1 Kota Bengkulu. Sampel dianjurkan untuk mengikuti tes awal terlebih dahulu (*pretest*) yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan kekuatan *Power Otot*

Tungkai. Pada saat melakukan tes *Vertical Jump Block* peserta diberikan kesempatan sebanyak tiga kali untuk mencari hasil yang terbaik. Setelah melakukan *pretest* kemudian seluruh siswi mengikuti program latihan *Jump Rope* dan *Depth Jump* yang merupakan bagian dari penelitian tersebut pada hari yang sudah dijadwalkan. Setelah mengikuti perlakuan (*treatment*) maka siswi akan diuji kembali dengan menggunakan *test* yang sama yaitu *Vertical Jump Block* dengan tiga kali percobaan.

Latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan terbukti berhasil memberikan pengaruh terhadap peningkatan *Lompatan Block Smash* siswi di SMKN1 Kota Bengkulu. Seperti yang di katakan Apta dan Febi, (2015:47) latihan adalah aktifitas untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya dan latihan adalah proses dimana seseorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Bompa dan Gregory, 2009:2).

Sankarmani, dkk. dalam (Danang Pujo Broto, 2015:175-176). Tidak hanya itu, masih ada banyak faktor lain yang bisa mempengaruhi peningkatan *power* otot tungkai. Gizi adalah satu hal penting dalam proses peningkatan *power* otot tungkai, seperti yang dikatakan Djoko Pekik I, (2006,22) zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh karena mempunyai manfaat yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan manusia. Dan kebutuhan gizi harus dicukupi secara

baik karena terjadinya proses pertumbuhan yang cepat dalam aktifitas yang tinggi. (Almatsier,2009:32).

Kelebihan dari latihan ini adalah ketika atlet lompat diatas tali dan tangga ingin meloncat maka kaki atlet tersebut akan siap keduanya untuk melompat melewati betuk latihan yang telah disiapkan. Dan ketika atlet melompat ditempat yang datar maka tinggi loncatan atlet tersebut akan bertambah. Dalam memberikan program latihan *Jump Rope dan Depth jump* peneliti memberikan latihan dengan berbagai macam variasi, yang bertujuan siswi dapat berlatih dengan gembira dan tidak mengalami kejenuhan ketika latihan serta membuat latihan menjadi tidak monoton.

Teori – teori diatas memperkuat bahwa latihan *Jump Rope dan Depth Jump* berpengaruh terhadap peningkatan lompatan *block Smash* siswi di SMKN1 Kota Bengkulu. Peningkatan *Lompatan Block Smash* terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Dari data yang sudah diperoleh, hasil *pretest* sebesar 31,47 dan hasil rata-rata *posttest* sebesar 35,09 dengan selisih 3,62.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih *mean* antara *pretest* dan *posttest* siswi setelah mengikuti program latihan *Jump Rope dan Depth Jump* sebanyak 16 kali pertemuan dapat menunjukkan peningkatan terhadap lompatan *Block Smash* siswi. Hasil rata-rata tersebut dengan waktu latihan yang relatif pendek hanya

dapat menyebabkan perubahan akibat latihan yang bersifat sementara dan akan mudah sekali kembali pada keadaan semula. Namun, waktu latihan yang relatif lama akan menyebabkan terjadinya perubahan akibat latihan yang bersifat tetap dan tidak bersifat sementara.

Dan dari hasil t hitung sebesar 8,64 > dari t tabel 1,696. Maka data hasil ada pengaruh yang signifikan latihan *Jump Rope dan Depth Jump* terhadap lompatan *Block*. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *Jump rope dan Depth jump* terhadap lompatan *block Smash* permainan bola voli siswi ekstrakurikuler SMKN1 Kota Bengkulu”, diterima. Mengingat pentingnya kekuatan *power* pada otot tungkai dalam aktifitas fisik maka perlu sekali upaya untuk meningkatkan kekuatan pada *power* otot tungkai siswi di SMKN1 Kota Bengkulu. *Lompatan Block Smash* siswi dapat meningkat apabila latihan dilakukan secara terprogram, terencana, dan dilakukan dengan benar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian yang telah dilakukan dengan pemberian latihan *Jump Rope dan Depth Jump* terbukti dapat meningkatkan *Lompatan Block Smash* siswi SMKN1 Kota Bengkulu.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *Jump Rope dan Depth Jump* berpengaruh terhadap peningkatan *Lompatan Block Smash* siswi SMKN1 Kota

Bengkulu. Peningkatan *Lompatan Block Smash* terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *Pretest* dan *Posttest*. Dari data yang sudah diperoleh, hasil *Pretest* sebesar 31,47 dan hasil rata-rata *Posttest* sebesar 35,09 dengan selisih 3,62 .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih *Mean* antara *Pretest* dan *Posttest* siswi setelah mengikuti program latihan *Jump Rope* dan *Depth Jump* sebanyak 16 kali pertemuan dapat menunjukkan peningkatan terhadap *Lompatan Block Smash* siswi.

Dan dari hasil t hitung sebesar 8,64 > dari t tabel 1,696. Bahwa ada pengaruh yang Signifikan latihan *Jump Rope* dan *Depth Jump* terhadap lompatan *Block*. Dengan demikian hipotesis (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *Jump rope* dan *Depth jump* terhadap lompatan *Block Smash* permainan bola voli siswi ekstrakurikuler di SMKN1 Kota Bengkulu”, diterima.

Saran-saran

- a. Bagi guru atau pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan.
- b. Sebaiknya siswi senantiasa meningkatkan latihan *Jump Rope* dan *Depth Jump*, untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
- c. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan penelitian dengan populasi dan

sampel yang berbeda dengan jumlah yang lebih banyak lagi. luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apta dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung Alfabeta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Alexon. 2015. *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu
- Arkinal. 2010. *Tabel Tes Power Otot Tungkai*. Jakarta
- Bompa, Tudor O, dan Haff, G Gregory. 2009. *Periodization : Theory and Methodology Of Training*. Human Kinetics (Advantage Consignment).
- Broto, Danang Pujo 2015. *Pengaruh Latihan Pliometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli*. Jurnal Motion VI(2).174-185.
- Creswel, Jhon. 2009. *Research design Qualitatif, Quantitatif And Mixed, Methods Approaches thired Edition*. American : Sage
- Edwan, Ari, dan Bogy. 2017. “Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang*” Jurnal Kinestetik, Vol. 1 (1).

- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lubis, Johansyah. 2003. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Lankor.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Yogyakarta: Era Pustaka Utama.
- Sudiaba, I Ketut. 2009. *Pengaruh Latihan Loncat Tegak Di Tanah Berpasir Dan Tidak Berpasir Terhadap Kekuatan, Kecepatan, Dan Power Otot Tungkai*. Jurnal Pendidikan Dn Pengajaran. (42)2:145-150
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.s
- Sutisyana, Ari. 2006. *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bengkulu: KIP Universitas Bengkulu.
- Supardi. 2017. *Statistik Penelitian Pendidikan*. Depok: Rajawali Pers.
- Subagiyo. 2004. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syaifudin. 2006. *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT Bumi Timur Jaya.