

PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG DALAM MENINGKATKAN TINGGI LOMPATAN SPIKE PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA EKSTRAKURIKULER DI MAN 2 KOTA BENGKULU**Amirul Shodiq**

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu

Email : amirulshodiq327@gmail.com

Tono Sugihartono

Universitas Bengkulu

Ari Sutisyana

Universitas Bengkulu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat gawang terhadap tinggi lompatan *spike* pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler di MAN 2 Kota Bengkulu. Metode yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan desain quasi eksperimen (eksperimen semu). Hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih *pretest* siswa setelah mengikuti program latihan lompat gawang di atas lapangan sebanyak 16 kali pertemuan dapat menunjukkan peningkatan terhadap tinggi lompatan *spike* siswa. Dengan populasi 30 siswa dan sampel 30 siswa (total sampling). Instrument penelitian ini berupa tes lompatan *spike* untuk mengetahui tinggi lompatan *spike*. Teknik analisis data menggunakan uji-t.hasil. Dari hasil penelitian di peroleh $t_{hitung} = 10,321$ jika di bandingkan dengan nilai $t_{tabel} = 1,696$. Maka nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ini berarti ada pengaruh dari latihan lompat gawang terhadap tinggi lompatan *spike* siswa di MAN 2 Kota Bengkulu.

Kata Kunci : Lompat Gawang, tinggi lompatan *spike*.**Abstract**

This study aims to determine the effect of goal-jump training on high jump spikes on extracurricular volleyball games in MAN 2 City of Bengkulu. The method used is an experimental research method with a quasi-experimental design (quasi-experimental). The results of the study showed that the pretest difference of students after joining the goal-jumping training program on the field as many as 16 meetings can show an increase in the height of the student's jump spike. With a population of 30 students and a sample of 30 students (total sampling). The research instrument was a jump spike test to determine the height of the jump spike. The data analysis technique uses the t-test results. From the results of the study obtained $t_{count} = 10,321$ if compared with the value $t_{table} = 1,696$. Then the value of $t_{count} > t_{table}$ means that there is an effect of the goal jump training on the high jumps of student spikes in MAN 2 City of Bengkulu.

Keywords: Jump goal, high jump spike.

PENDAHULUAN

Dalam (Undang-undang nomor 3 tahun 2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa : Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia. Untuk meningkatkan sumber daya manusia, maka pembinaan prestasi olahraga perlu makin di gerakan melalui perencanaan dan pelaksanaan yang mantap serta di laksanakan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air. Hal ini bukan saja di lakukan oleh pemerintah, akan tetapi juga perlu di dukung oleh berbagai pihak.

Menurut (Witono Hidayat, 2017) Olahraga merupakan salah satu aspek pembangunan manusia yang tidak kalah pentingnya di bandingkan pembangunan lainnya yang merupakan hal pencapaian dan pembangunan indonesia. Disadari sepenuhnya bahwa melalui olahraga akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani bangsa indonesia sehingga menumbuhkan rasa sportivitas. Untuk mendapatkan sumber daya manusia yang cerdas dan berkualitas tersebut perlu memiliki kesegaran jasmani dan rohani yang baik dan berkpribadian serta memiliki rasa kebanggaan nasional. Hal ini di karenakan pembangunan olahraga yang mengarah pada peningkatan kualitas sumber daya manusia menuju tercapainya manusia Indonesia yang cerdas.

Permainan Bola Voli adalah permainan lempar bola dari tim satu ke tim lawan dan begitupun untuk tim lawan juga harus melempar bola yang datang lewat net ke tim lawan (Pardijono, 2011:1). Lompat gawang adalah latihan ini berfungsi untuk membina kekuatan tungkai, dan kecepatan gerak yang di butuhkan dalam permainan.

gawang di buat dengan berbagai ukuran antara lain 10,20,30,40,50,60,70 cm. alat ini berfungsi sebagai rintangan, tantangan agar pemain terpacu untuk mengatasinya.

Latihan lompat gawang sangat di perlukan dalam cabang olahraga bola voli, yaitu apabila memiliki *power* tungkai yang baik di harapkan dapat melakukan *jumping* pada saat penyerangan (*smash*), pertahanan (*block*), ataupun servis dengan baik. Latihan dengan menggunakan kedua kaki lebih mengurangi beban yang di tahan, namun untuk meningkatkan intensitas, loncatan dengan satu kaki. Loncatan berulang-ulang lompat gawang merupakan latihan yang sangat berguna untuk cabang olahraga bola voli. Menurut (Pardijono, DKK: 2011) *Spike* adalah pukulan yang utama dalam olahraga bola voli untuk menyerang dan mencapai kemenangan dalam melakukan *spike* di perlukan jangkauan dan lompatan yang tinggi juga di pengaruhi otot yang mendukung

METODE

Penelitian ini berjenis penelitian *eksperimen*. Penelitian *eksperimen* adalah penelitian yang di lakukan untuk mengetahui akibat yang di timbulkan dari suatu perlakuan ang diberikan secara sengaja oleh peneliti. 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 subjek tidak di tempatkan secara acak.

Sesuai dengan permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini, maka ditetapkan siswa ekstrakurikuler di MAN 2 Kota Bengkulu. sebagai tempat penelitian dengan jumlah siswa 30 siswa.

Pujianto dan Insanisty (2017:71) menjelaskan bahwa pengumpulan data adalah proses pengumpulan informasi melalui instrumen penelitian yang telah disusun atau dipakai oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2010:308) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, Karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tiadakan Kelas ini dilakukan dengan cara tes dan observasi.

1. Tes : dipergunakan untuk unjuk kerja memperoleh data siswa tentang gerakan lari jarak 60 meter.
2. Observasi : digunakan untuk mengetahui sikap siswa selama pembelajaran lari jarak 60 meter berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan di MAN 2 kota bengkulu Tujuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk meningkatkan tinggi lompatan *spike* siswa ekstrakurikuler di MAN 2 kota bengkulu. Sampel dalam penelitian ini siswa MAN 2 Kota Bengkulu. Sampel diharuskan untuk mengikuti tes awal terlebih dahulu (*pretest*) yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal lompatan *spike*. Pada saat melakukan tes kemampuan lompatan *spike* peserta diberikan kesempatan sebanyak 3 kali untuk mencari hasil yang terbaik. Setelah melakukan *pretest* kemudian seluruh siswa mengikuti program latihan lompat gawang yang merupakan bagian dari penelitian tersebut pada hari yang sudah dijadwalkan.

Latihan yang di laksanakan selama 16 kali pertemuan terbukti berhasil memberikan pengaruh terhadap

peningkatan tinggi lompatan *spike* pada permainan bola voli siswa MAN 2 Kota Bengkulu. Seperti yang di katakan Apta dan Febi, (2105:47) latihan adalah aktifitas untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakanya dan latihan proses dimana seseorang atlet dipersiapkan untuk peforma tertinggi (Bompa dan Gregory, 2009:2). Kelebihan dari latihan ini adalah ketika atlet loncat di atas lapangan ketika atlet ingin menolak atau meloncat maka kaki atlet tersebut akan berada diatas lapangan, sehingga menjadi beban ketika atlet meloncat. Dan ketika atlet loncat di tempat yang datar maka tinggi loncatan atlet tersebut akan bertambah. Dalam memberikan program latihan lompat gawang memberikan latihan dengan berbagai macam variasi, yang bertujuan dapat berlatih dengan gembira dan tidak mengalami kejenuhan ketika latihan serta membuat latihan menjadi tidak menonton.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih mean antara pretest dan posttest siswa setelah mengikuti program latihan lompat gawang di sebanyak 16 kali pertemuan dapat menunjukkan peningkatan terhadap tinggi lompatan *spike* pada permainan bola voli siswa. Hasil rata-rata tersebut dengan waktu latihan yang relatif pendek hanya dapat menyebabkan terjadinya perubahan akibat latihan yang bersifat tetap dan tidak bersifat sementara.

Dan dari hasil t hitung sebesar 10,321 lebih > dari t tabel 1.699 Maka data hasil *pretest* dan *posttest* di nyatakan signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ Ada pengaruh latihan gawang di atas lapangan terhadap tinggi lompatan *spike* pada permainan bola voli siswa di MAN 2

Kota Bengkulu”, diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian yang telah dilakukan dengan pemberian latihan lompat gawang di atas lapangan terbukti dapat meningkatkan tinggi lompatan *spike* siswa di MAN 2 Kota Bengkulu.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan latihan lompat gawang berpengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan *spike* pada permainan bola voli siswa di MAN 2 Kota Bengkulu. Peningkatan lompat gawang terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Dari data yang sudah diperoleh, hasil *pretest* sebesar 2,86 dan hasil rata-rata *posttest* sebesar 29 dengan selisih 2,31.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih mean antara *pretest* siswa setelah mengikuti program latihan lompat gawang di atas lapangan sebanyak 16 kali pertemuan dapat menunjukkan peningkatan terhadap tinggi lompatan *spike* siswa.

Dan dari hasil t hitung sebesar 10,321 lebih > dari t tabel 1,699. Maka data hasil *pretest* dan *posttest* dinyatakan signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan gawang terhadap tinggi lompatan *spike* pada permainan bola voli siswa di MAN 2 Kota Bengkulu”, diterima.

Saran-saran

1. Bagi guru atau pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi selagi upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan.

2. Sebaiknya siswa senantiasa meningkatkan latihan lompat gawang di pasir, untuk mencapai prestasi yang lebih baik.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan penelitian dengan populasi atau sampel yang berbeda dan dalam jumlah yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Broto, Danang Pujo 2015. *Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli*. Jurnal *motion* VI(2):174-185.
- Chu, D.A dan Myer G Gregory. 1940. *Periodization : Theory and Methodology Of Training. Human Kinetics (Advantage Consignment)*.
- 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.
- Hidayat, Taufik. 2011. *Bola Voli*. Jakarta timur: Rajawali press.
- Hidayat, Witono. 2017. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta Timur: Perpustakaan Nasional RI.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Lankor.

Miylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan.
2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*.
Bandung: Alfabeta.

Pardijono. 2011. *Olahraga Bola Voli*.
Jakarta Barat: Unesa University Press.

Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian
Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
Bandung: Alfabeta.

_____. 2010. *Metode Penelitian
Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran
Olahraga*. Jakarta Timur: PT Bumi
Timur Jaya.

Yunus. 1992. *Permainan Bola Voli*. Jakarta
Barat: Perpustakaan Nasional RI.