

**PENGARUH LATIHAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH BOLA VOLLY PUTRA CLUB UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALOPO**

Sari Anugra S

Program studi pendidikan jasmani
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: sarianugra6@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan *smash* bola *volly putra club* Universitas Muhammadiyah Palopo, pada penelitian ini terdapat 20 anggota *club* yang menjadi sampel penelitian, Hasil penelitian ini adalah pengaruh latihan *box jump* diterapkan kepada anggota *club* dapat meningkatkan hasil teknik *smash* bola *volly putra club* Universitas Muhammadiyah Palopo. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penerapan latihan *box jump* dengan rata-rata sebesar, nilai mean *Pretestt* 6,05 dan nilai *Posttestt* 10,10. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan *box jump* ini dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola *volly*.

Kata Kunci : *Box Jump, Smash Bola Voli*

ABSTRACT

This study aimed to determine whether there was an effect of box jump exercise on smash ability of men's volleyball club at Muhammadiyah University of Palopo.

The method used in this research was descriptive quantitative/experimental method with one group pre-test and post-test research design. This study used a saturated total sampling technique where the entire population became sample. The number of samples was 20 people who were members of Men's Volleyball Club, Muhammadiyah University of Palopo. Data were obtained through a pre-test before being given treatment and a final test (Post-test) after being given treatment.

The results of this study indicate that there is difference in the test scores of members of men's volleyball club at Muhammadiyah University of Palopobetween the pre-test and post-test. It can be seen from the value Mean (6,05) that there is an improvement after using the box jump exercise.

It can be concluded that the box jump exercise has an effect or results in improving volleyball smash techniques of men's volleyball club at Muhammadiyah University of Palopo.

Keywords: Smash Ability, Volleyball, Box Jump Exercise

PENDAHULUAN

Kesempurnaan Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia untuk melatih tubuh seseorang tidak hanya secara jasmani tetapi secara rohani, dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kualitas fisik seseorang. Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani.

Secara umum kegiatan pembinaan olahraga memiliki macam tujuan, tergantung dari keinginan pelakunya, jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan olahraga yang diminati, yaitu kegiatan pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tertentu.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salahsatu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional, internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non atlet. Untuk mencapai prestasi tentunya harus tetap berlatih.

Olahraga bola voli merupakan suatu permainan yang di lakukan antar dua regu dengan menggunakan tangan dan tanpa harus menyentuh tanah. Adapun pengertian menurut(Ikbar, Saifuddin, 2017) Bola voli adalah suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola dimain oleh dua regu yang saling berlawanan, yang mana setiap regunya berjumlah 6(orang).

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang sehingga mendapat perubahan dan perkembangan dalam mencapai suatu tujuan. Menurut Sukirno dalam jurnal (Hartati et al., 2019) latihan merupakan suatu proses sistematis secara berulang yang menghasilkan perkembangan secara progresif di setiap harinya dan jumlah beban latihan yang diberikan bertambah dalam bentuk kuantitas.

Box jump yaitu suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara melompat untuk meningkatkan kemampuan daya ledak tungkai. Menurut Hasanah dalam jurnal (Utamayasa, 2020) *Box jump* yaitu dapat meningkatkan kemampuan *vertical jump*. latihan *box jump* adalah latihan sangat efektif sekali untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai.

METODE

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung cenderung menggunakan analisis. Menurut Sugiyono (2017 : 9) bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah. Dimana peneliti merupakan instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan dengan triangulasi (gabungan). Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana penelitian merupakan penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta kualitas hubungan-hubungannya. Data ini dapat diukur dengan teknik statistik. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pretes/posttest*. Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk meramalkan hal-hal yang akan terjadi diantara variabel-variabel tertentu melalui upaya manipulasi atau pengontrolan variabel-variabel atau hubungan diantara mereka.

Pendapat diatas, maka metode penelitian kualitatif cocok untuk digunakan dalam melakukan penelitian eksperimen karena metode penelitian kualitatif akan mengkaji tentang bagaimana latihan berlangsung dengan memperlihatkan interaksi seorang pelatih dengan anggota *club* pada saat proses latihan dilapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota *Club* bola voli Univeritas Muhammadiyah Palopo yang berjumlah 20 orang. Peneliti memilih anggota club Universitas Muhammadiyah Palopo sebagai subjek penelitian berdasarkan pada bola voli dan pengamatan yang dilakukan menunjukkan bahwa teknik *smash* bola voli yang dilakukan oleh para anggota *club* kurang begitu baik. Data yang dikumpulkan ada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan penelitian *Pretestt*. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan penelitian dengan program latihan hingga 16 kali pertemuan dianalisis dengan menggunakan latihan *box jump* untuk melihat peningkatan teknik *smash* bola *volly* melalui latihan *box jump* pada permainan bola voli dalam kegiatan latihan.

PEMBAHASAN

Penelitian Eksperimen ini menggunakan penerapan latihan *box jump* dalam proses latihan bola voli pada anggota club Universitas Muhammadiyah palopo ternyata menunjukkan peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil Mean Pretes dan Mean Posttest. Menurut (Lesmana, 2019) Latihan merupakan suatu proses yang sistematis atau pekerjaan yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu yang cukup lama dengan meningkatkan beban latihan secara bertahap dan memiliki sifat individu. Dengan demikian latihan *box jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik *smash* bola voli club Universitas Muhammadiyah palopo.

Selanjutnya, dapat pula dilihat peningkatan aktivitas latihan yang telah diamati selama proses latihan, hasil pengamatan tersebut menunjukkan peningkatan yaitu anggota club Universitas Muhammadiyah Palopo

berjumlah 20 orang dalam proses latihan selama 16 kali pertemuan dan menggunakan program latihan. Pada pertemuan awal atau pretest peneliti melakukan pengambilan data awal tanpa menggunakan alat yang akan digunakan dalam latihan. Pada minggu awal latihan yang tanpa menggunakan box jump anggota club tampaknya belum maksimal dalam lompatan teknik smash bola voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data diatas menunjukkan hasil dari penelitian, dimana hasil penelitiannya terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo. Anggota *club* mengalami peningkatan pada teknik *smash* bola voli setelah diberikan *treatment* dengan melalui proses penerapan latihan *box jump* dengan rata-rata peningkatan sebesar, nilai mean *Prtestt* 6,05 dan nilai mean *Posttest* 10,10.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I. (2020). Boardball Sebagai Media Belajar Passing pada Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Dasar. *Kreatif Online*, 8 (3), 114–122.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Bangbang Syamsudar, Dedi Kusmayadi, H. N. J. (2020). *Penjas, J. M., Magister, P., Stkip, P., & Barat, J. (2020). Jurnal master penjas & olahraga*. 1(April), 21–31.1(April), 21–31.
- Budiarti, W. W., Hanif, A. S., & Samsudin, S. (2019). Volleyball Smash Learning Model for Middle School Students. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(4), 238–244. <https://doi.org/10.33258/birle.v2i4.512>
- Buško, K. (2019). Power–velocity relationship and muscular strength in female volleyball players during preparatory period and competition season. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 21(2), 31–36. <https://doi.org/10.5277/ABB-01323-2019-02>
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Hadi Sunyoto, S. P. (2021). Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voly Melalui Penerapan Metode Demonstrasi Di Kelas V Sdn Blukon Kecamatan Lumajang Kabupaten Lumajang Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018. *Chmk Nursing Scientific Journal Volume 3 Nomor 2, September 2019*, 2(september), 1689–

1699.

- Jefri Bule, D. (2020). *Jurnal Performa Olahraga*. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Lahinda, J. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 2(01), 91–100. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v2i01.2076>
- M. Riyan Hidayat¹, Ali Muhaimin, M. (2020). Latihan Tricep Ekstension Dan Latihan Loncat Tali Dapat Meningkatkan Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 7(9), 16–22. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Nurdin. (2020). Model Kooperatif Stad Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(9), 108–113.
- Nurkomaria, Asmuddin, L. O. R. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Front Box Jump Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas Xi Sman 1 Sampara. 1(1), 13–23.
- Özgül, F., Atan, T., & Kangalgil, M. (2019). Comparison of the Command and Inclusion Styles of Physical Education Lessons to Teach Volleyball in Middle School. *The Physical Educator*, 76(1), 182–196. <https://doi.org/10.18666/tpe-2019-v76-i1-8481>
- Perdana. (2018). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Untuk Mendukung Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Siswa Melalui Ekstrakurikuler Bola Voli Di Mi Negeri 4 Banjarnegara Skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rahmat Ikbar, Saifuddin, B. (2017). Kontribusi tinggi badan dan tinggi lompatan terhadap smash bola voli pemain bola voli klub lavendos vc kecamatan jaya kabupaten aceh jaya tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3), 242–247.
- Ricky, Z. (2020). Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Jump In Place Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 5(2), 150–159. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6230>
- Siska Madya Oktaviani. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kemampuan Smashatlet Bolavoli Sman 01 Mukomuko. *Jurnal Patriot*, 2, 526–536.
- Soares, A. P. (2020). Perbedaan Urutan Mengajar Smash Normal Antara Awalan–Memukul Dan Memukul–Awalan Terhadap Hasil Belajar Smash Normal Ekstra Kurikuler Bola Voli Putri Man Lumajang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(9), 103–114.
- Tifali, U. R., & Padli. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli

- Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 45(Supplement), S-102.
- Umar2, W. E. P. (2020). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), S-102.
- Utamayasa, I. G. D. (2020). Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 1–8.
- Wicaksono, T., Setia, W., Putri, K., Bojonegoro, K., Nahdlatul, U., & Sunan, U. (2020). Pengaruh Latihan Burpee Dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. 5(2), 39–47.
- Wulandari, D. K. A. R. S. T. (2014). Pemanfaatan Alat Bantu Pembelajaran Box Jump Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Flop Dwi. 02, 358–362.