

PENGARUH METODE LATIHAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP *JUMP SMASH* PADA ATLET BOLA VOLI PRAPORDA KOTA PALOPO

Fathur Rahman Baso¹, Suaib Nur², Rachmat Hidayat³

¹ Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: frahmanbaso@gmail.com

² Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: suaibnur@um.palopo.ac.id

³ Universitas Muhammadiyah Palopo
Email: rachmathidayat1405@gmail.com

Journal info

Jurnal Pendidikan Glasser

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 0000-0000

DOI : <http://doi.org/>

Volume : X

Nomor : X

Month : 2021

Issue : april/november

Abstract.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *hurdle hopping* terhadap kemampuan *jump smash* pada atlet bola voli praporda kota Palopo. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif/eksperimen dengan desain *one group pretest* dan *post test*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan total sampling jenuh dimana teknik ini seluruh jumlah populasi dijadikan sampel, pada penelitian ini jumlah sampel 18 orang dan diperoleh melalui tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (*posttest*) sesudah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian ini bahwa ada perbedaan nilai tes atlet antara *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat dari nilai (mean) terdapat peningkatan setelah menggunakan latihan *hurdle hopping* dan dapat disimpulkan bahwa latihan *hurdle hopping* berpengaruh atau menghasilkan peningkatan teknik *jump smash* atlet bola voli kota Palopo.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan nilai thitung > ttabel (17,844 > 1,740) dengan probabilitas $0,00 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *hurdle hopping* terhadap *jump smash* atau kemampuan vertical *jump smash* atlet bola voli Pra Porda Kota Palopo.

Keywords:

Kemampuan *Jump Smash*,
Bola Voli, Latihan *Hurdle Hopping*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga yang semakin pesat pada saat ini membutuhkan penanganan dan persiapan yang matang. Hal ini perlu dilakukan agar cita-cita anak

bangsa Indonesia yang seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani dan rohani melalui olahraga bisa diwujudkan. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis, mendorong, memberi serta

mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam meningkatkan kualitas manusia yang membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia.

Keberhasilan seorang atlet bola voli dalam pertandingan dapat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik, teknik yang dimilikinya, pengaruh teknik dalam bertanding, dan kematangan dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan teknik tersebut, yang paling utama yang harus dikuasai yaitu teknik dasar yang sering digunakan oleh atlet bola voli dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan teknik tersebut, yang paling utama yang harus dikuasai yaitu teknik dasar yang sering digunakan oleh atlet bola voli dalam bertanding antara lain passing atas, passing bawah, *service*, *smash*, *block*.

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Budiwanto (2012) bahwa,

“latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan. *Smash* adalah bagian yang terpenting dalam permainan bola voli. *Smash* adalah salah satu bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan untuk serangan dalam memperoleh nilai atau angka. Menurut Mutohir (2013). Strategi serangan permainan bola voli adalah taktik *smash* bola voli diantaranya pada posisi 4, 3, 2 dan posisi 1, 6, 5 dibelakang garis serang. Dari pembahasan tersebut peneliti akan membahas tentang pengembangan model latihan teknik *smash* dalam olahraga bola voli. Prestasi yang diraih Tim Bola Voli Kota Palopo 3 tahun terakhir: Peringkat 4 PORDA XVI Kabupaten Pinrang, Peringkat 4 Kapolda Cup 2018 Kota Makassar

Adapun prestasi yang diraih selama 3 tahun terakhir tentunya sangat jauh dari harapan. Ada beberapa penyebab sehingga kurangnya performa atlet kurang akuratnya *smash* di karenakan pendeknya lompatan (*jump smash*). Maka itu penulis memberikan solusi agar lompatan tersebut meningkat

dengan metode latihan *hurdle hopping*, dengan latihan ini besar kemungkinan *jump smash* atlet meningkat sehingga ketika melakukan *smash* akan lebih akurat.

Berdasarkan observasi penelitian Tim Bola Voli Praporda Kota Palopo, dapat dilihat para atlet dalam melakukan latihan dan sparing (tanding) kurang dapat melakukan *jump smash* secara efektif. Itu di karenakan adanya faktor-faktor tertentu antara lain minimnya sarana prasarana untuk latihan seperti lapangan yang masih berpindah pindah (belum ada lapangan tetap).

Solusi yang akan penulis berikan untuk latihan dan pelatih untuk meningkatkan *jump smash* atlet pra porda yaitu dengan menambah latihan dengan latihan *hurdle hopping*. Dengan latihan ini bisa meningkatkan lompatan pada atlet dengan melakukan latihan yang sistematis dan teratur selama penelitian.

Dari uraian latar belakang diatas penulis bermaksud untuk melakukan penelitian tentang metode latihan *hurdle hopping* terhadap kekuatan *jump smash* dan menuangkannya dalam bentuk proposal penelitian dengan memilih judul : **Pengaruh metode latihan *hurdle hopping* terhadap *jump smash* pada atlet bola voli Praporda KOTA PALOPO.**

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut : Bagaimana pengaruh metode latihan *hurdle hopping* terhadap *jump smash* pada atlet bola voli Praporda Kota Palopo. Sesuai dengan masalah yang dibahas diatas tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu : Untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode latihan *hurdle hopping* terhadap *jump smash* pada atlet bola voli Praporda Kota Palopo.

Menurut Fithrati (2010) menyatakan bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan masing-masing memiliki enam pemain. Menurut Mutohir, Muhyi, Junaidi, Ahmad, Rusdianto (2013) menyatakan permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing memiliki enam pemain.

Adapun teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli diantaranya *service*, *passing*, *smash*, dan *blocking* seperti yang dinyatakan oleh Toho Cholik Mutahir dkk (2013) teknik permainan bola voli adalah *smash*, *passing*, *service*, *blocking* (menghadang).

Menurut (Hidayat,2014) latihan adalah semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga. Jadi latihan adalah serangkaian aktifitas fisik yang

terstruktur, sistematis, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan intensitas dan jangka waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam pertandingan olahraga.

Salah satu cara contoh modifikasi latihan *double leg vertical power jump* adalah *hurdle hopping* (lompat gawang) cara melakukannya (Kalfi, 2013): a) Loncatilah pembatas dengan kedua kaki. b) Gerakan harus berasal dari pinggul dan lutut. c) Jagalah tubuh agar tetap lurus dan tegak, dan jangan sampai lutut bergerak sedikitpun atau bergerak kesisi lain. d) Dekatkan kedua bagian lutut kebagian dada. e) Ayunkan kedua tangan untuk menjaga keseimbangan dan meningkatkan tinggi lompatan. f) Mendaratlah dengan telapak kaki bagian depan, sehingga memungkinkan energi tersimpan dibagian elastik otot bagian kaki, dan mulailah mengulanglagi gerakan tadi. g) Usahakan agar jarak waktu yang dibutuhkan untuk meloncati tiap gawang sesingkat mungkin.

Pukulan *smash* juga sering disebut *spike*, dimana merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim (Putra, 2015).

Menurut Aditya (2016) *vertical jump* merupakan gerakan eksplosif yang merupakan gabungan dari kekuatan dan

kecepatan, dimana setiap individu yang ingin memiliki hasil lompatan yang maksimal harus memiliki kekuatan tungkai dan kecepatan gerakan, sehingga diperlukan latihan.

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan metode yang digunakan dalam penelitian untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap berlangsungnya suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2014). Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental desings* dengan bentuk *pretest-posttest group desings*. Desain penelitian ini menggunakan data *pretest* sebagai data awal untuk mengetahui tingkat kemampuan *smash* pada atlet/sampel penelitian sebelum diberi *treatment*. Melalui desain ini, hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. *Treatment* yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah metode latihan *hurdle hopping*. *Treatment* yang akan diberikan tiga minggu sekali selama satu bulan sesuai jadwal latihan *team* praporda Kota Palopo, yaitu selasa, kamis, sabtu pada waktu pagi hari 07.30 – 11.00 WIT.

Definisi Operasional Variabel

Penelitian

Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel terikat

Latihan *hurdle hopping* yaitu dimulai dengan berdiri pada dua kaki selebar bahu, melakukan awalan kemudian melompat ke atas dan mendarat dengan kedua kaki di lantai atau tanah, latihan ini cocok untuk meningkatkan keterampilan jump smash.

Variabel Bebas

Jump smash adalah suatu kemampuan untuk naik ke atas melawan gravitasi dengan menggunakan kemampuan otot, olahraga bola voli adalah salah satu olahraga yang membutuhkan *vertical jump*. Semakin tinggi *vertical jump* pemain bola voli maka semakin mudah dalam menjangkau bola untuk melakukan *smash* ataupun untuk melakukan *block*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini merupakan kumpulan data untuk mendeskripsikan pengaruh dari *hurdle hopping* terhadap *jump smash* atlet bola voli Praporda Kota Palopo. Untuk mencapai tujuan penelitian, data diperoleh dari pemberian perlakuan terhadap variabel penelitian yang berlangsung selama enam minggu dengan frekuensi perlakuan sebanyak tiga kali dalam seminggu.

Tabel 4.1 Deskripsi *Pretest* dan *Posttest*

Vertical Jump	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Pretest	18	49.06	4.808	43	60
Posttest	18	58.17	4.148	50	65

Data di atas adalah data hasil tes dan pengukuran *vertical jump* dan sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan pada tabel 4.1, dapat diketahui bahwa nilai mean *pretest vertical jump* yaitu sebesar 49.06 lebih kecil dari pada mean *posttest vertical jump* yaitu sebesar 58.17. Selisih mean tersebut menunjukkan adanya peningkatan *vertical jump* dan secara otomatis meningkatkan kemampuan *smash* setelah diberi perlakuan selama enam minggu pelatihan dengan frekuensi tiga kali seminggu.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang sedang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Sehingga pengujian normalitas data ini sebagai langkah ke proses pengujian statistik inferensial. Statistik inferensial merupakan suatu cara untuk membuat kesimpulan secara keseluruhan berdasarkan data yang dikumpulkan. Dalam hal ini untuk menyimpulkan uji normalitas data secara keseluruhan

menggunakan *One-Sample Kolmogorove-Smirnov Test*.

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas

Tes	Vertical Jump	Ket	Status
Pretest	0.200	P > 0.05	Normal
Posttest	0,177	P > 0.05	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa perolehan data dari variabel terikat *vertical jump* adalah berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan signifikansi (p) dari masing-masing kelompok menunjukkan $p > 0,05$ yang mengakibatkan H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data

Langkah selanjutnya adalah uji homogenitas data. Dalam penelitian ini, uji homogenitas diperlukan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok berasal dari populasi yang memiliki *varians* yang sama. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yang harus diuji untuk homogenitas data yaitu *vertical jump* dan ketepatan *smash* bola voli.

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Levene Statistic	Sig (P)	Ket	Status
Vertical	0.415	0,524	P >	Homogen

<i>Jump</i>			0,05	
-------------	--	--	------	--

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi dari data variabel terikat *vertical jump* menunjukkan taraf signifikansi atau $(p) > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *varians* pada tiap kelompok adalah sama atau homogen.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dibuat suatu pembahasan mengenai hasil-hasil dari analisa penelitian dan perlu didiskusikan dengan teori-teori atau hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan untuk dapat membuat suatu simpulan. Pembahasan ini memaparkan hasil penelitian tentang pengaruh Pengaruh latihan *plyometric hurdle hopping* terhadap *vertical jump smash* dan bola voli.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Berdasarkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($17,844 > 1,740$) dengan probabilitas $0,00 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *hurdle hopping* terhadap *jump smash* atau kemampuan *vertical jump smash* atlet bola voli Pra Porda Kota Palopo.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan *vertical jump* bola voli dapat dilakukan dengan latihan *plyometric hurdle hopping*. Sehingga pelatih dapat menjadikan *plyometric* ini sebagai metode dalam meningkatkan *vertical jump* bola voli.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sehubungan dengan metode latihan *hurdle hopping*, tidak terbatas pada format yang sudah diteliti pada penelitian ini saja, bisa menggunakan modifikasi yang lain dengan harapan dapat memberikan hasil yang lebih bagus lagi.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan maupun perbandingan, jika peneliti selanjutnya ingin mengangkat masalah yang sejenis.
4. Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam memberi pelatihan peningkatan *jump smash* melalui latihan *hurdle hopping*.

E. REFERENSI

Aditya, N. A. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli, E-Journal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Budiwanto. S. 2012. Metodologi Kepelatihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.

Fithrati 2010. Bola Volley Cahaya Gemilang 2010. Tangerang

Hidayat, Syarif. 2014. Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Yogyakarta: Graha Ilmu

Kalfi, R. 2013. *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Dan Dept Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump Atlet Bola Voli Klub Jib Kids Bantul*. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Putra, Ardhana Purnama. 2015. *Peningkatan Kemampuan Akurasi Smash Bola Voli Dengan Metode Target Games Peserta Didik Kelas V Smp Negeri 4 Kalasan Sleman*. Skripsi. FIK: Universitas Negeri Yogyakarta

Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta

Toho Cholik Mutohir dkk. 2013. Permainan Bola Voli. Jakarta: PT Indeks.

