

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

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. Dalam melakukan pembinaan olahraga, tentunya seseorang ingin berprestasi pada cabang olahraga tersebut, oleh karena itu seseorang tersebut harus berlatih dengan sungguh sungguh secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi dan tujuan keolahragaan nasional. Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional”.

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. Namun dalam dunia olahraga itu sendiri kita juga harus betul-betul paham tentang olahraga itu, misalnya cabang olahraga apa yang harus kita tekuni dan mampu kita kuasai hingga membawa kita pada suatu jenjang prestasi. Dalam dunia olahraga yang perlu kita jaga yaitu bagaimana kita menjaga pola makan secara teratur agar tubuh selalu sehat sehingga pada saat melakukan suatu pertandingan dalam cabang olahraga apa pun kita dapat mengontrol tubuh kita agar memberikan penampilan yang baik dan memberikan prestasi yang baik untuk diri kita sendiri dan bisa menjadi motivasi untuk orang disekitar kita. Selain tujuan dan prestasi yang akan kita capai maka untuk kita akan memahami dan mengetahui cabang olahraga apa yang bias memberikan prestasi dan memberikan bakat tersendiri untuk diri kita sendiri dan orang lain.

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 prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Namun dalam hal ini, untuk mencapai suatu

prestasi yang baik, maka dari itu kita harus betul-betul paham tentang cabang olahraga itu sendiri hingga kejengjang prestasi yang baik untuk diri kita sendiri.

Permainan bola voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit. Permainan bola voli adalah olahraga beregu dimana dua grup tersebut berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain, setiap regu berada pada petak atau daerah permainan masing-masing yang dibatasi oleh net, bola dimainkan dengan satu tangan atau kedua tangan secara hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net, secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) dipetak atau daerah lawan dan mempertahankan bola agar tidak mati di daerah permainan sendiri. Pada dasarnya bola voli ini sendiri masih yang banyak kurang paham dan cara bermainnya, baik itu aturan permainan dan berapa skor dalam setiap permainan bola voli tersebut, untuk mengurangi rasa penasaran setiap orang yang kurang paham tentang permainan bola voli sendiri biasa latihan dengan cara mereka sendiri, baik itu dengan pelatih dan bahkan ada yang bergabung dengan *club* yang ada di setiap daerahnya.

Permainan bolavoli, di butuhkan berbagai unsur seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental seseorang untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolavoli dan mereka harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli. Jika masing-masing unsur kondisi fisik memiliki kualitas yang baik, maka untuk kerja akan semakin baik, sebaliknya jika kualitas dari unsur-unsur fisik tersebut tidak baik maka untuk kerjanya pun akan rendah. Permainan bola voli merupakan salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang layak diminati semua

kalangan masyarakat di Indonesia baik tua, muda maupun anak-anak. Cabang olahraga bola voli sendiri sangat berkembang pesat dan banyak diminati orang baik itu di Indonesia maupun Internasional. Bola voli banyak diminati orang karena selain memberikan bakat tersendiri untuk seseorang, permainan bola voli ini juga sangat menghibur dan peraturan permainannya sendiri tidak sulit untuk dilakukan karena dalam suatu permainan seseorang yang belum tau menjadi tahu karena bisa belajar secara langsung dengan timnya atau melalui pelatih yang akan membimbing hingga betul-betul paham dan menguasai semua tekniknya dan bisa memberikan prestasi sendiri. Demikian dalam hal ini, Kota Palopo sendiri sudah memiliki atlet-atlet yang baik dan memiliki prestasi yang baik pada cabang olahraga bola voli itu sendiri. Bola voli sendiri selain memberikan prestasi pada seseorang namun bola voli sendiri ini juga memberikan manfaat, tujuan, dan pengalaman tersendiri bagi seseorang melakukan suatu permainan tersebut dan seketika seseorang tersebut betul-betul menekuni cabang olahraga ini maka seseorang tersebut atau atlet sendiri bisa memberikan prestasi dan ilmu yang didapat dari olahraga ini bisa bermanfaat bagi orang ingin belajar dan memiliki rasa ingin tahu. Cabang olahraga bola voli merupakan olahraga yang strategi dalam setiap kegiatan olahraga, karena selalu diperlombakan didaerah-daerah mana pun, baik perlombaan olahraga di desa atau yang lebih bergengsi seperti PRA PORDA.

Mengingat kegiatan Pekan Olahraga Kapolda Cup XV di Makassar pada tahun 2015, Pada kegiatan pekan olahraga ini Atlet Palopo belum memiliki kesempatan untuk menang hanya bisa sampai ke tahap 8 besar (perempat final). Selanjutnya

kegiatan Walikota Cup 2019 yang dilaksanakan di Kota Palopo sendiri bertujuan untuk mengembangkan kemajuan prestasi bola voli Kota Palopo, mengingat prestasi yang masih kurang di dapatkan oleh Kota Palopo khusus cabang olahraga bola voli, maka dari itu Kota Palopo membuat kegiatan wali kota cup 2019, Di kegiatan Walikota cup 2019 Palopo mendapat juara 1 baik itu putra maupun putri. Maka dari itu kegiatan ini menjadi poin penting dalam pengembangan dan kemajuan kegiatan dalam bidang olahraga voli di Kota Palopo. Dilihat dari prestasi yang di dapat di Kota Palopo ingin lebih mendapat prestasi yang maksimal maka dari itu bola voli Palopo melakukan kegiatan latihan untuk meningkatkan kemampuan khususnya pada teknik smash. Adapun salah satu Atlet yang diambil di Kampus Universitas Muhammadiyah Palopo.

Universitas Muhammadiyah Palopo mempunyai *Club* bola *volly* yang mempunyai prestasi diberbagai pertandingan seperti Turnamen Aksapel Cup 3 2018 mendapatkan juara 1, selanjutnya Piala Rektor di IAIN palopo mendapatkan juara 2 dan 3 karena memainkan dua tim, dan selanjutnya pekan olahraga KKN-PPM Universitas Muhammadiyah Palopo di Suli Barat mendapatkan juara 2. Itulah prestasi-prestasi yang di dapatkan *Club* universitas Muhammadiyah Palopo, dilihat dari prestasi Universitas Muhammadiyah Palopo ada penurunan prestasi setiap tahunnya, maka dari itu penelilitiingin menerapkan metode latihan *Box jump*.

*Club* bola voli Universitas Muhammadiyah Palopo awal mulanya dibentuk pada tahun 2017 dengan nama *club* STKIP Muhammadiyah Palopo dan kemudian diubah pada tahun 2019 sampai sekarang dengan nama *club* Universitas Muhammadiyah

Palopo yang dibina oleh Bapak Suaib Nur, M.Pd. sekaligus pelatih *club* bola voli Universitas Muhammadiyah Palopo dan merupakan salah satu Dosen dari Universitas Muhammadiyah Palopo. *Club* bola voli ini merupakan proses pembinaan dan pengembangan bola voli dalam melakukan berbagai macam latihan permainan bola voli bagi setiap anggota *Club*. *Club* ini bertujuan untuk memberikan pelatihan, pengarahan, serta keterampilan khususnya dalam teknik yang di gunakan pada saat bermain bola voli. Maka perlu dilakukan upaya pemberdayaan *Club* agar dapat memberikan konstibusi yang optimal dalam pencapain percepatan peningkatan prestasi cabang olahraga bola voli nasional. Salah satu membantu *club* dalam pengembangan atlet atau anggota *club* adalah peralatan bola voli.

Berdasarkan hasil pengamatan awal terhadap pemain bola voli pelajar putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo terlihat bahwa pemain belum memiliki daya ledak tungkai yang maksimal. Kurang optimalnya daya ledak tungkai terlihat dari hasil *smash* yang dilakukan seperti saat melakukan latihan *smash* pengulangan pukulan namun masih belum maksimal, dari hasil pukulan tersebut, lompatan pemain yang rendah, sehingga hanya sekedar untuk melewatkan bola yang dipukul dari net atau pukulan keluar, pemain kesulitan untuk mengarahkan pukulan yang keras daerah lawan. Karna kurangnya daya ledak tungkai pemain sehingga keterampilan yang seharusnya dapat dikuasai dengan baik tapi tidak sesuai dengan yang di harapkan. Suatu permainan pada teknik *smash* bola voli hampir dari semua atlet tersebut masih banyak kekurangan pada saat melakukan *smash* dengan benar dan kemampuan mengerakkan kekuatan dengan cepat dalam waktu singkat untuk

mencapai sasaran (daya ledak), akan diberikan contoh latihan yang sudah ditentukan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal dalam peningkatan lompatan pada setiap atlet tersebut.

Dari permasalahan diatas, dapat diuraikan bahwa untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya tindakan atau perlakuan kepada atlet yang mengalami kendala tersebut dalam melakukan salah satu teknik bermain pada cabang olahraga bola voli *club* Universitas Muhammadiyah Palopo, peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar peningkatan pada *smash* bola voli dengan mengangkat judul ***“Pengaruh Latihan Box jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putra Club Universitas Muhammadiyah Palopo.***

### **1.2 Rumusan masalah**

Sesuai latar belakang masalah yang telah di uraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo?

### **1.3 Tujuan masalah**

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian, sehingga tujuan dalam penelitian ini yaitu adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat yang di harapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan teoritis tambahan bagi para pembaca dalam kaitannya dengan meningkatkan teknik *smash* permainan bola voli dengan penerapan latihan *box jump*.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### 1. Bagi Peneliti

- a. Mendapat pengalaman meneliti.
- b. Meningkatkan pengetahuan khususnya tentang pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.

#### 2. Bagi Komunikasi Khusus

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada para atlet bola voli *club* Universitas Muhammadiyah palopo dalam memberikan pengetahuan tentang pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.

#### 3. Bagi institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sumber referensi atau bahan perbandingan bagi peningkatan kualitas materi perkuliahan bagi mahasiswa.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### 2.1.1 Sejarah permainan bola voli

Menurut (Voli et al., 2015) Olahraga Voli pertama diperkenalkan pada tanggal 9 Februari 1895, di *Holyoke, Massachusetts* ( Amerika Serikat ) oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Phsycal Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA (*Young Men's Christian Association*) yang merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Pada awalnya permainan ini disebut Mintonette. Mintonette atau yang sekarang dikenal sebagai olahraga voli adalah gabungan dari beberapa permainan yaitu *Handball* (bola tangan), *Basket*, *Baseball* dan *Tenis*. Awalnya permainan ini diciptakan untuk anggota YMCA yang sudah tidak muda lagi karena itu permainan ini dibuat tidak se aktif basket yang ditemukan oleh James Naismith, empat tahun sebelum Mintonete atau voli ini ditemukan.

Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School) sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Saat itu juga nama permainan Mintonette berubah menjadi *Volley Ball* (bola voli) karena melihat ciri permainan ini dilakukan dengan cara dengan melambungkan bola sebelum

menyentuh tanah (*volleying*). Saat menghadiri konferensi yang diadakan di kampus YMCA, Springfield yang juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Morgan membawa serta dua tim yang beranggotakan lima orang. Pada kesempatan itu Morgan menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam (Indoor) maupun di luar ruangan (Outdoor) dengan sangat leluasa. Permainan ini pun dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

#### 2.1.2 Olahraga bola voli

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 dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan, yang mana setiap regunya berjumlah 6(orang). Menurut Suarsana dalam jurnal (Tifali & Padli, 2020) mengemukakan Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bolavoli.

Bola voli merupakan cabang olahraga besar yang di mainkan dengan secara beregu yang terdiri dari 6 orang perregu dengan menggunakan Teknik-teknik yang sudah ditentukan dalam permainan bola voli. Menurut (Hidayat, Muhaimin,

2020) Permainan bola voli yang mana termasuk dalam permainan beregu, diperlukan kombinasi atau perpaduan antara skill yang dimiliki oleh masing-masing individu pemain dalam upaya menghasilkan kerjasama tim yang baik agar bisa mencetak point dan serta menahan serangan lawan agar tidak memberikan point dengan cara passing, *blocking* dan *smash*. Menurut (Sunyoto, 2021) Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar dan termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan oleh dua regu. Permainan bola voli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya. Hanya membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola, permainan ini dapat dilakukan. Menurut (Nurdin, 2020) bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli sangat terkenal dimasyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan nama permainan bola voli. Sering dijumpai di daerah-daerah tertentu permainan bola voli ini dimainkan oleh banyak orang mulai dari anak-anak sampai dewasa. Kebanyakan orang memainkan bola voli ini untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, dan bahkan untuk meningkatkan prestasi.

Menurut (Budiarti et al., 2019) Bola voli adalah olahraga yang mendominasi seluruh masyarakat baik pelajar maupun instansi pemerintah dimana perkembangan bola voli sangat pesat, hal ini terlihat dari pelaksanaan olahraga bola voli kejuaraan tingkat SD, SMP, SMA dan umum sering diadakan. Sedangkan Menurut (Buško, 2019) Bola voli merupakan olahraga yang membutuhkan kekuatan dalam ungkai atas

dan bawah. Menurut (Özgül et al., 2019) Bola voli adalah salah satu olahraga paling populer di dunia, dan ini mencakup tindakan yang sangat cepat dan dinamis. Untuk anak-anak, keterampilan bola voli meliputi operan jari tangan dan lengan bawah.

Menurut Hermanzoni dalam jurnal ( Bule, 2020) Bola voli merupakan olahraga permainan yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat. Membaca arah bola serta melaksanakan strategi penyerangan membutuhkan kemampuan itelegensi yang baik dari atlet”.Dan Menurut Supriyadi dalam jurnal (Abduh, 2020) Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang sangat digemari di Indonesia sehingga dapat dengan mudah ditemukan orang bermain bola voli. Permainan bola voli menjadi sangat digemari karena dapat dilakukan oleh berbagai kalangan umur dan jenis kelamin.

Dari beberapa pengertian olahraga bola voli di atas, peneliti menyimpulkan bahwasanya permainan bola voli merupakan suatu jenis olahraga atau permaianan bola besar dimana olahraga ini dimainkan 6 orang setiap regunya, dimana permainan ini harus menguasai teknik dasar bola voli.

### 2.1.3 Teknik dasar permainan bola voli

Menurut (Perdana, 2018)ada teknik dasar permainan bola voli yaitu Teknik *Smash*.Adapaun penjelasan teknik dasar permainan bola voli, yaitu:

### 2.1.2.1 Teknik *Smash*



**Gambar 2.1 *Smash***

Sumber : Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VIII SMP/MTs (2017:43)

*Smash* merupakan salah satu teknik dasar yang terdapat pada permainan bola voli yang dilakukan secara melompat. Menurut (Perdana, 2018) *Smash* adalah teknik melakukan serangan terhadap lawan dengan melakukan pukulan di atas net. Pada dasarnya inti dari permainan bola voli yang ditunggu oleh para penonton adalah pada saat pemain melakukan *smash*. *Smash* merupakan yang wajib dikuasai oleh pemain bola voli. Tanpa melakukan *smash*, mustahil sebuah tim dapat memenangkan pertandingan, seseorang pemain yang berposisi untuk melakukan *smash* disebut *spike*. Pemain pada posisi ini harus memiliki kemampuan melompat dan juga kekuatan pukulan sekeras mungkin. Sedangkan menurut (Umar2, 2020) *Smash* merupakan satu bentuk pukulan yang diberikan kepada bolasehingga bola mati di daerah lawan. Menurut (Ricky, 2020) *Smash* adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya meloncat ke atas, masuk ke

bagian lapangan lawan. Menurut Hardian dalam jurnal (Utamayasa, 2020) *Smash* merupakan salah satu bentuk serangan dalam permainan bola voli, karakteristik bola hasil *spike* atau *smash* adalah menukik, tajam, dan cepat, dalam istilah lain *smash* dapat disamakan dengan *spike*. *Smash* adalah suatu pukulan yang keras, lurus, tajam dan menukik seperti kita memaku biasanya merupakan serangan dan mematikan.

Menurut Ahmadi dalam jurnal (Tifali & Padli, 2020) mengemukakan pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Menurut Martiani dalam jurnal (Ricky, 2020) Teknik *smash* adalah teknik paling sulit dan memiliki gerakan yang kompleks sehingga teknik *smash* harus dilatihkan pada atlet. Keterampilan *smash* adalah keterampilan yang paling sulit dan paling penting dibandingkan keterampilan bola voli lainnya. Menurut (Oktaviani, 2020) *Smash* merupakan salah satu bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai atau poin suatu tim dalam permainan bola voli. Dalam melakukan *smash* diperlukan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan gemilang”.

Menurut (Soares, 2020) Teknik *smash* normal banyak dipergunakan oleh para pemula, karena teknik *smash* normal ini paling mudah untuk dipelajari dan merupakan dasar bagi pemain untuk mengembangkan teknik *smash* yang lainnya. Mengenai analisis gerakan *smash* normal akan diuraikan sebagai berikut:

Urutan Mengajar memukul awalan :

1. Keuntungannya adalah:
  - a. Melatih gerakan tangan dalam melakukan pukulan
  - b. Melatih pukulan agar lengan lurus saat perkenaan bola.
2. Kelemahannya adalah:
  - a. Kurangnya koordinasi gerakan lanjutan.
  - b. Tidak terkoordinasinya satu rangkaian gerakan *smash*.

Menurut (Soares, 2020) Dalam melakukan pukulan *smash* seorang *smasher* harus melalui tiga gerakan yang terkoordinasi dengan baik dan merupakan satu kesatuan gerakan yang harmonis yaitu dari sikap permulaan, sikap saat perkenaan sampai sikap akhir. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut:

1. Sikap permulaan pengambilan awalan atau ancang-ancang yaitu mengambil sikap siap normal dengan jarak yang cukup dari jaring (3-4 m), pada saat akan melakukan langkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat. Langkah ini dimaksudkan agar pada saat badan telah dalam batas setimbang atau pada saatnya untuk bergerak ke depan. Sesudah itu dilanjutkan dengan langkah ke depan dan agar tetap di jaga disamping *kontinuitas* juga letak bahu kiri yang relatif akan selalu berada lebih dekat net/jaring daripada bahu kanan. Setelah menumpu dengan kedua kaki kemudian harus segera diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak dalam ke bawah serta kedua lengan telah berada disamping belakang badan.

2. Sikap Perkenaan adalah sikap saat malayang seperti tersebut di atas harus di usahakan sedemikian rupa sehingga bola berada di atas depan *smasher*. Bila bola berada di atas depan jangkauan tangan maka segeralah tangan kanan di pukulkan pada secepatnya. Hasil pukulan akan lebih sempurna lagi bila lecutan tangan dan lengan itu juga diikuti gerakan membungkuk dari togok.
3. Sikap Akhir setelah bola berhasil di pukul maka *smasher* akan segera mendarat kembali ke tanah. Pada saat mendarat *smasher* harus mendarat dengan kedua kakinya dan dalam keadaan lentur.

#### 2.1.4 Ukuran Lapangan bola voli



**Gambar 2.2 Lapangan bola voli**

Dokumentasi : pribadi (2021)

Lapangan permainan bola voli berbentuk empat persegi panjang. Panjangnya adalah 18 meter, sedangkan lebarnya 9 meter. Lapangan dikelilingi daerah bebas yang lebarnya antara 3-5 m. Luas lapangan ditandai dengan garis pinggir dan garis belakang lapangan. Kedua garis itu merupakan garis pembatas bidang



permainan. Garis-garis lain yang dapat kamu temui di lapangan adalah sebagai berikut:

1. Garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama, dengan ukuran masing-masing 9 x 9 m.
2. Garis serang yang sejajar dengan garis tengah berjarak 3 m dari garis tengah.
3. Daerah servis, yaitu daerah selebar 9 m di belakang setiap garis akhir. Ukurannya sepertiga lapangan.

#### 2.1.5 Tiang dan Net



**Gambar 2.3 Tiang dan net**  
Dokumentasi : pribadi (2021)

Tiang net bola voli diukur ditengah lapangan. Untuk bagian samping, tinggi net diatas kedua garis samping harus tepat sama tinggi, tidak boleh lebih dari 2 cm, ketinggian net bola voli berbeda untuk bola voli dan putri (Tinggi Net Bola putra : 2,43 meter dan Tinggi Net putri : 2,24 meter). Net dilengkapi dengan tiang-tiang yang berfungsi sebagai penunjang net. Tiang-tiang diletakkan 0,50-1 meter dari luar garis samping. Tiang tersebut memiliki tinggi 2,55 meter dan sebaliknya dapat diatur naik turunnya. Tiang kelengkapan net berbentuk bulat dan licin. Berdiri tegak di atas tanpa bantuan

kawat-kawat. Tiang harus tidak membahayakan atau tidak boleh dipasangi perlengkapan yang melintang.

#### 2.1.6 Bola Voli



**Gambar 2.4 : Bola Voli**  
Dokumentasi : Pribadi (2021)

Bola voli berbentuk bulat, dibuat dari bahan karet atau kulit. Diameter bola voli adalah 180 mm – 200 mm. Keliling lingkaran bola voli adalah 650 mm – 670 mm. Berat bola voli adalah 260 – 280 gram. Dan tekanan bola voli adalah 294,3 – 318,82 mbar atau hPa.

Dari beberapa teknik dan peraturan permainan bola voli yang ada diatas, penulis menyimpulkan bahwa teknik dalam bermain bola voli yaitu suatu proses yang dilakukan pada saat bermain bola voli dan mengetahui gerakan apa saja yang dilakukan pada saat bermain. Kemudian adapun peraturan permainan bola voli yaitu bagaimna jika seorang atlet/pemain bola voli terlebih dahulu harus mengetahui peraturan apa saja yang telah diterapkan dalam permainan bola voli dan setiap pemain harus mematuhi peraturan tersebut demi berjalannya suatu permainan/pertandingan.

### 2.1.7 Latihan

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.

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. Menurut (Utamayasa, 2020) Latihan adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Menurut Bompa dalam jurnal (Chan, 2012) mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisma dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga. Menurut (Chan, 2012) tujuan latihan adalah meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan. kekuatan-kekuatan ini berhubungan dengan struktur dalam tubuh. kalau latihan itu dikerjakan secara teratur dan sesuai dengan cara berlatih, maka diharapkan adanya perubahan-perubahan (adaptasi) yang menunjang tercapainya kekuatan-kekuatan tersebut.

### 2.1.8 *Box Jump*

*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.

Menurut Harris dalam jurnal (Syamsudar, Kusmayadi, 2020) *Box jump* adalah gerakan plyometrik yang memperkuat otot utama tubuh bagian bawah yang melibatkan otot glute, *quads*, betis, dan paha belakang. Sedangkan menurut (Wulandari, 2014) Alat kotak/*box jump* merupakan suatu alat latihan untuk meningkatkan keberanian, keaktifan dan kemampuan fisik khususnya pada bagian otot tungkai pada pembelajaran lompat tinggi gaya *flop*. Kotak atau *box jump* yang digunakan dalam pembelajaran lompat tinggi yang bertujuan untuk mempermudah mengangkat badan melewati mistar/ karet. Menurut (Wicaksono et al., 2020) *Box jump* adalah latihan untuk mengembangkan kecepatan dan kekuatan di ekstremitas bawah untuk meningkatkan kemampuan meledak dari Start blok dan menolak dinding saat pembalikan. Menurut Donald dalam jurnal (Hasanah, 2013) Latihan *jump to box* adalah latihan melompat ke atas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama.

Menurut (Nurkomaria, Asmuddin, 2021) Metode latihan *box jump* dalam penelitian ini adalah melakukan gerakan loncat ke depan dengan melewati rintangan kotak atau bentuk penghalang lain yang di tekankan pada kecepatan gerakan kaki

untuk mencapai loncat setinggi-tingginya. Latihan *box jump* lebih muda dan simple dilakukan, atlet berada didepan penghalang dan melakukan lompatan melewati penghalang dengan melompat ke depan. Langkah-langkah melakukan latihan Front box jump :

1. Mulailah dengan kotak ketinggian yang tepat 30-50 cm di depan anda. Berdiri dengan kaki anda harus lebar terpisah Ini akan menjadi posisi awal.
2. Lakukan squat singkat dalam persiapan untuk melompat, mengayunkan lengan anda di belakang anda.
3. Rebound dari posisi ini, memperpanjang melalui pinggul, lutut, dan pergelangan kaki untuk melompat setinggi mungkin. Ayukan lengan anda kedepan dan ke atas.
4. Pendaratan pada kotak dengan lutut di tekuk, lalu lompat kebelakang dengan kembali ke posisi semula.



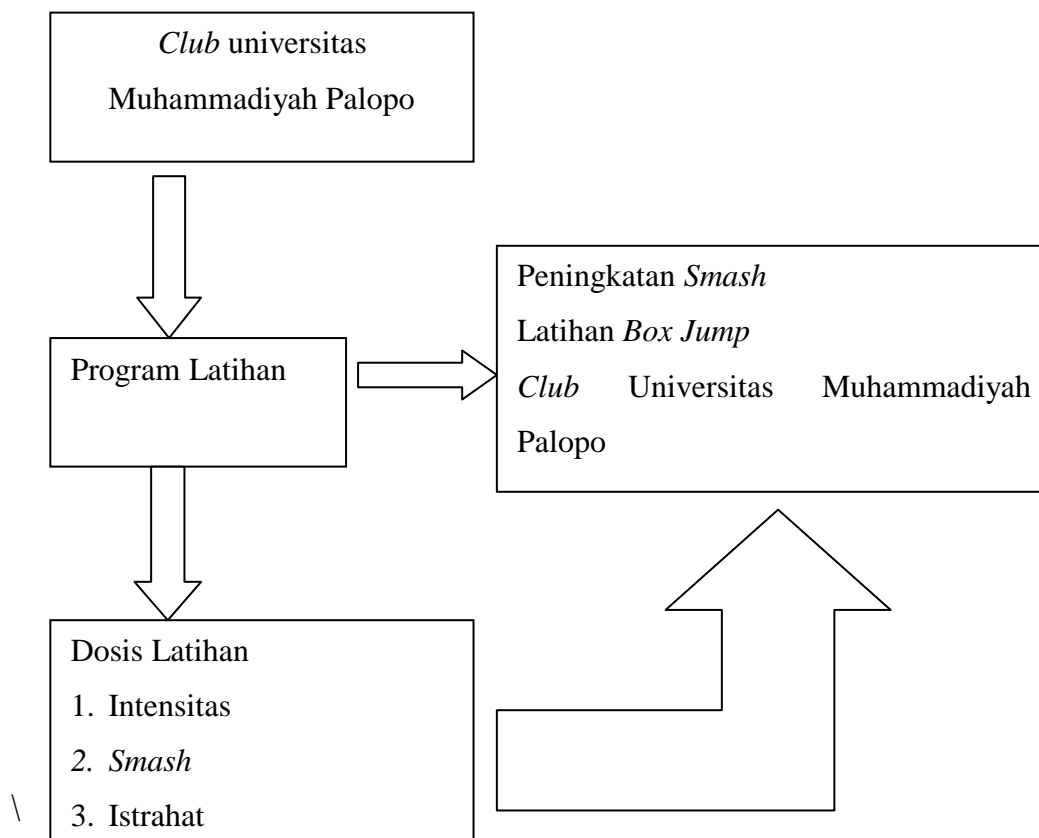
**Gambar 2.5 : Box jump**  
Dokumentasi : Pribadi (2021)

## 2.1 Penelitian Terdahulu

1. (Lahinda, 2019) Kontribusi daya ledak otot tungkai, kelentukan togok belakang dengan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *jump service*. Berdasarkan hasil perhitungan uji Anova SPSS Coefficients ternyata hasil persamaan regresi linier ganda antara daya ledak otot tungkai (X1) kelentukan togok belakang (X2) dan kekuatan otot lengan (X3) secara bersamasama dengan kemampuan Jump Servis (Y) yakni  $a + b_1X_1 + b_2X_2 = - 8,547 + 0,587X_1 + 0,559X_2$ , hal ini dapat memberikan makna apabila ada peningkatan pada daya ledak otot tungkai, kelentukan togok belakang dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama akan diikuti peningkatan kemampuan Jump Servis pada bertambah sebesar 0,587 dan 0,559 satuan. perhitungan uji F diperoleh nilai F hitung sebesar 1673,564 lebih besar dan F tabel sebesar 4,17 atau dengan kata lain  $= 448,085 > (F_{tab}) 4,17$ ; maka  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_a$  yang menyatakan bahwa variabel kelentukan pergelangan tangan dan kemampuan otot lengan secara bersamasama dapat mempengaruhi kemampuan Jump Servis pada mahasiswa penjas angkatan 2018/2019.
2. (Asnaldi, 2020) Hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap ketepatan smash bola voli Dari analisis data dapat diperoleh hasil: (1) Kelentukan memiliki kontribusi yang berarti terhadap ketepatan *smash* siswa SMKN 1 Solok-Selatan sebesar 29,70%. (2) Daya ledak otot lengan memiliki kontribusi yang berarti terhadap ketetapan *smash* siswa SMKN 1 Solok-Selatan sebesar 41,22%. (3) Kelentukan dan daya ledak otot lengan memiliki kontribusi yang berarti secara bersama-sama terhadap ketetapan smash siswa SMKN ! Solok-Sealatan sebesar 60,99%.

## 2.2 Kerangka Pikir

Untuk mempermudah pemahaman tentang pengaruh latihan *box jumper* terhadap kemampuan *smash* bola *volly* putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo, maka dapat dibuat/ digambarkan kerangka berpikir seperti dibawah ini :



**Gambar 2.6 Kerangka Pikir**

### 2.3 Hipotesis Statistik

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari penelitian, selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya secara empiris/nyata. Berdasarkan rumusan masalah dapat diambil Hipotesis statistik sementara yaitu:

$$H_0 : \mu A_1 = \mu A_2 \neq 0$$

$$H_1 : \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

1.  $H_0$ : Tidak terdapat Pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.
2.  $H_1$ : Terdapat Pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.



## **BAB III**

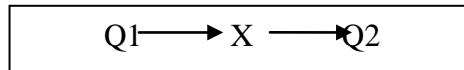
### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Menurut Dr. Sugiyono (2020) Metode Penelitian merupakan proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis dan memberikan interpretasi yang terkait dengan tujuan penelitian. Desain Penelitian merupakan metode yang digunakan dalam penelitian untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Sugiono,2020).

Desain penelitian memberikan produser untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk menyusun atau menyelesaikan masalah dalam penelitian. Oleh sebab itu, desain penelitian yang baik menghasilkan penelitian yang efektif dan efisien. 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.

Berdasarkan penjelasan diatas maka desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

Q<sub>1</sub> : Sebelum perlakuan (*Pretest*)

X : Perlakuan menggunakan *box jump* (*Treatment*)

Q<sub>2</sub> : Setelah perlakuan (*posttest*)

### 3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai Mei 2021 di *Clubbola Voli* Universitas Muhammadiyah Palopo.

### 3.3 Populasi Dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang akan di ukur, yang merupakan unit yang akan diteliti ( Sugiyono:2020:126 ), Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota Club bola voli Univeritas Muhammadiyah Palopo yang berjumlah 20 orang.

#### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono:2020:129) dalam penelitian ini, peneliti mengambil teknik penarikan dengan total sampling Jenuh dimana teknik ini seluruh jumlah populasi di jadikan sampel .

### 3.4 Jenis dan sumber data

Jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

#### 1. Jenis

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif yaitu data yang diperoleh dan disajikan dalam bentuk angka-angka. jenis Data digunakan peneliti adalah informasi tentang segala gejala yang harus dicatat. dalam penelitian ini, data dibedakan menjadi dua yaitu:

Dalam penelitian ini data dibedakan menjadi dua yaitu :

- a. Data primer merupakan data yang langsung dikumpulkan oleh orang yang berkepentingan atau yang memiliki data tersebut. Data primer dalam penelitian ini berupa daftar nilai hasil *present* dan *post-* yang diperoleh dari sampel penelitian.
- b. Data sekunder merupakan data yang tidak langsung dikumpulkan oleh orang yang berkepentingan. Data sekunder dalam penelitian ini berupa dokumentasi pada saat penelitian berlangsung.

#### 2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data tersebut dapat diperoleh. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data-data yang bersumber dari :

- a. Sumber data primer yaitu responden yang mana adalah *club* bolavoli Universitas Muhammadiyah Palopo.

- b. Sumber data sekunder yaitu segala sesuatu yang bisa memberikan data, namun data tersebut yang bukan berasal dari manusia. Dalam hal ini sumber data sekunder adalah dokumentasi yang berupa buku-buku, arsip-arsip dan foto-foto.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tindakan: Pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian, karena data yang terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Secara umum, ada beberapa metode pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

#### **1. Observasi**

Menurut Tanzeh observasi adalah cara pengambilan data dengan menggunakan mata tanpa ada pertolongan alat standar lain untuk keperluan tersebut. Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengadakan pengamatan indrawi terhadap obyek penelitian disertai dengan pencatatan hal-hal yang dianggap perlu. Observasi pada penelitian ini, peneliti gunakan untuk memperoleh data tentang Latihan *Box jumper* terhadap kemampuansmashbola voli Putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.

#### **2. Tes**

Tes merupakan pemberian suatu tugas atau rangkaian tugas dalam bentuk soal atau perintah yang harus dikerjakan oleh peserta didik. Dalam peneltian ini seluruh subjek dalam penelitian di semua sampel dalam penelitian ini melakukan. Gerakan Latihan *Box jump* Terhadap

kemampuan Lompatan Pada *smashola* voli Putra *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.

### 3.1 Tabel Tes

Sikap Awal	Berdiri di depan kotak setinggi 30-50 cm dengan kaki harus lebar terpisah.
Pelaksanaan	1. Lakukan <i>squat</i> singkat dalam persiapan untuk melompat, mengayunkan lengan anda dibelakang 2. Perpanjang pinggul, lutut dan pergelangan kaki untu melompat setinggi mngkin dan ayunkan lengan ke depan dan ke atas
Sikap Akhir	Pendaratan pada kotak dengan lutut di tekuk, lalu lompat ke belakang dengan kembali ke posisi semula.

Sumber : Nurkomaria Dan Asmuddin (2021)

### 3.6 Defenisi Operasional Variabel

Defenisi operasional berarti meletakkan arti suatu variabel dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan-tindakan yang perlu untuk mengukur variabel.

Defenisi operasional dalam tiap penelitian ini adalah:

Alat yang digunakan untuk latihan lompatan pada tungkai untuk permainan bola Voli (*Box Jump*) :

Sangat Baik : Apabila anggota *club*/sampel melakukan awalan dengan

sempurna dapat nilai 4

Baik : Apabila anggota *club*/ sampel melakukan awalan dan gerakan baik tetapi mendarat kurang sempurna dapat nilai 3

Kurang : Apabila anggota *club*/ sampel melakukan awalan, gerakan dan mendarat kurang sempurna dapat nilai 2

Sangat kurang : Apabila anggota *club*/sampel melakukan awalan, gerakan serta mendarat awalan, gerakan dan mendarat tidak baik dapat nilai 1

Menurut jurnal Maryuliani (2016) Skala likert digunakan sebagai skala penilaian karena memberi nilai terhadap sesuatu baik untuk keperluan analisis kuantitatif, skala pada nilai skala likert dapat diberi skor seperti :

1. Sangat Baik (SB) diberi skor 4
2. Baik (B) diberi skor 3
3. Kurang (C) diberi skor 2
4. Sangat Kurang (SK) diberi skor 1

**Sumber : Ahmad (2020)**

### **3.7 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan dalam mengumpulkan data agar kegiatan dalam penelitian menjadi sistematis dan terstruktur.

Dalam Penelitian ini adapun alat yang digunakan:

1. Lembar penilaian

Lembar penilaian yaitu sebuah lembaran untuk mencatat nilai-nilai yang sudah ditentukan oleh peneliti dan menyimpan data tersebut.

## 2. Peluit

Peluit yaitu sebuah alat yang mengeluarkan bunyi nyaring dan memberikan pertanda

## 3. Baju Olahraga

Baju olahraga yaitu jika menggunakan baju olahraga saat melakukan penelitian maka dapat memberikan kenyamanan di tubuh dan sesuai dengan bidangnya.

## 4. Bola Voli

Bola voli adalah sebuah alat yang berbentuk bulat, terbuat dari karet dan akan digunakan dalam suatu penelitian

## 5. Jadwal latihan

Jadwal latihan yaitu suatu tindakan yang dilakukan untuk mengatur latihan agar teratur dan tercapainya suatu latihan.

### 3.3 Jadwal Latihan *Club* Bola Voli Universitas Muhammadiyah Palopo

Hari	Waktu Latihan	Tempat
Selasa, Kamis, Sabtu	16:00-17:30	Universitas Muhammadiyah Palopo

### 3.4 Jadwal Program Latihan *Club* Bola Voli Universitas Muhammadiyah Palopo

Pertemuan	Program Latihan
1-2-3	<p><b><u>Persiapan</u></b></p> <p>Doa (5 menit)</p> <p>Pengantar Materi Latihan (10 menit)</p> <p>Pemanasan Statis/Dinamis (5 menit)</p> <p>Jogging (5 menit)</p> <p><b><u>Latihan Inti</u></b></p> <p><b>Fisik</b></p> <p>Sprint Pendek 5 kali (5 menit)</p> <p>Push Up 20 Kali (5 menit)</p> <p>Sith Up 20 Kali (5 menit)</p> <p>Back Up 20 Kali (5 menit)</p> <p><b>Teknik</b></p> <p>Latihan <i>Standing Jump</i> tanpa <i>box jump</i> (10 menit)</p> <p>Melakukan <i>smash drill</i> masing-masing atlet selama (10 menit)</p> <p>ISTIRAHAT (15 menit)</p> <p><b><u>PENANGANAN</u></b></p> <p><i>Colling down</i> dan berdoa (20 menit)</p> <p><b><u>Total Waku Latihan</u></b> : 90 Menit</p>
4-5-6	<p><b><u>Persiapan</u></b></p> <p>Doa (5 menit)</p> <p>Pengantar Materi Latihan (10 menit)</p> <p>Pemanasan Statis/Dinamis (5 menit)</p> <p>Jogging (5 menit)</p>



	<p><b><u>Latihan Inti</u></b></p> <p><b>Fisik</b></p> <p>Sprint 10 meter 5 kali (5 menit)</p> <p>Push Up 25 Kali (5 menit)</p> <p>Sith Up 25 Kali (5 menit)</p> <p>Back Up 25 Kali (5 menit)</p> <p><b>Teknik</b></p> <p>Latihan <i>Standing Jump</i> setiap atlet menggunakan <i>box jump</i> selama 8 kali Set (10 menit)</p> <p>Melakukan <i>smash drill</i> masing-masing atlet selama (15 menit)</p> <p>ISTIRAHAT (5 menit)</p> <p><b><u>PENANGANAN</u></b></p> <p><i>Colling down</i> dan berdoa (10 menit)</p> <p><b>Total waktu Latihan : 90 menit</b></p>
7-8-9	<p><b><u>Persiapan</u></b></p> <p>Doa (5 menit)</p> <p>Pengantar Materi Latihan (10 menit)</p> <p>Pemanasan Statis/Dinamis (5 menit)</p> <p>Jogging (5 menit)</p> <p><b><u>Latihan Inti</u></b></p> <p><b>Fisik</b></p> <p>Sprint 10 meter 7 kali (5 menit)</p> <p>Push Up 30 Kali (5 menit)</p> <p>Sith Up 30 Kali (5 menit)</p> <p>Back Up 30 Kali (5 menit)</p> <p><b>Teknik</b></p>

	<p>Latihan <i>Standing Jump</i> setiap atlet menggunakan <i>box jump</i> selama 8 kali 3 Set (10 menit)</p> <p>Melakukan <i>smash drill</i> masing-masing atlet selama (15 menit)</p> <p>ISTIRAHAT (5 menit)</p> <p><b><u>PENANGANAN</u></b></p> <p><i>Colling down</i> dan berdoa (10 menit)</p> <p><b>Total Waktu latihan : 90 menit</b></p>
10-11-12	<p><b><u>Persiapan</u></b></p> <p>Doa (5 menit)</p> <p>Pengantar Materi Latihan (10 menit)</p> <p>Pemanasan Statis/Dinamis (5 menit)</p> <p>Jogging (5menit)</p> <p><b><u>Latihan Inti</u></b></p> <p><b>Fisik</b></p> <p>Sprint 10 meter 7 kali (5 menit)</p> <p>Push Up 35 Kali (5 menit)</p> <p>Sith Up 35 Kali (5 menit)</p> <p>Back Up 35 Kali (5 menit)</p> <p><b>Teknik</b></p> <p>Latihan <i>Standing Jump</i> setiap atlet menggunakan <i>box jump</i> selama 12 kali 3 Set (10 menit)</p> <p>Melakukan <i>smash drill</i> masing-masing atlet selama (20 menit)</p> <p>ISTIRAHAT (5 menit)</p> <p><b><u>PENANGANAN</u></b></p>

	<p><i>Colling down</i> dan berdoa (10 menit)</p> <p><b>Total Waktu latihan : 90 menit</b></p>
13-14-15-16	<p><b><u>Persiapan</u></b></p> <p>Doa (5 menit)</p> <p>Pengantar Materi Latihan (15 menit)</p> <p>Pemanasan Statis/Dinamis (5 menit)</p> <p>Jogging (5 menit)</p> <p><b><u>Latihan Inti</u></b></p> <p><b>Fisik</b></p> <p>Sprint pendek 5 kali (5 menit)</p> <p>Push Up 20 Kali (5 menit)</p> <p>Sith Up 20 Kali (5menit)</p> <p>Back Up 20 Kali (5menit)</p> <p><b>Teknik</b></p> <p>Latihan <i>Standing Jump</i> setiap atlet menggunakan <i>box jump</i> selama 5 kali 3 Set (5 menit)</p> <p>Melakukan <i>smash drill</i> masing-masing atlet selama 10 menit</p> <p>ISTIRAHAT (10 menit)</p> <p><b><u>PENANGANAN</u></b></p> <p><i>Colling down</i> dan berdoa (15 menit)</p> <p><b>Tota waktu Latihan : 90 menit</b></p>

Sumber : Suaib Nur (2020) Dukungan / Peneliti terdahulu

### 3.8 Teknik Analisis Data

Dalam teknik analisis data ada beberapa langka yang akan di uji antara lain,Uji Deskriptif, Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji T berpasangan.Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain

terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan aplikasi statistik SPSS 23.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Kampus Universitas Muhammadiyah Palopo pada anggota *Club Bola Voli Universitas Muhammadiyah Palopo*. Dalam penelitian ini melibatkan anggota *Club Bola Voli Universitas Muhammadiyah palopo* adalah sampel dimana dimana peneliti akan menerapkan Latihan *Box Jump* untuk meningkatkan teknik *Smash* Bola voli.

Universitas Muhammadiyah Palopo merupakan salah satu *Club* olahraga yang ada di Kota palopo, *Club Universitas Muhammadiyah Palopo* bergerak dibidang olahraga Bola Voli dan berlokasi di Jl. Jendral Sudirman, Binturu, Wara Selatan, Kota Palopo, Sulawesi Selatan.

Universitas Muhammadiyah Palopo dilengkapi Fasilitas Penunjang antara lain, lapangan bola voli, *Box Jump* dll.

##### **4.1.2 Deskripsi Data**

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan subjek 3x1. Penelitian ini terdiri dari tes awal dan tes akhir tentang teknik *Smash* dengan menerapkan Latihan *Box Jump*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal tanggal 06 Maret – 06 April jam Latihan Mulai Dari 15:00 s/d 16.00.

Variabel penelitian ini terdiri dari yaitu Variabel Independen Latihan *Box Jump* dan Variabel dependen Teknik *Smash* bola voli. Data dari penelitian ini dari teknis *smash* bola voli.

Dalam penelitian ini, penelitian memperoleh data dari hasil *Pre Test dan Post Test* yang dilakukan pada anggota *club Universitas Muhammadiyah palopo*. *Pretes* tes merupakan kemampuan yang belum diberikan perlakuan sedangkan *posttest* merupakan tes kemampuan yang sudah diberi pelakuan atau *treatmen*. Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai mana keefektifan program yang diberikan.

Dalam pengambilan data awal / *pretes* Anggota *club* akan perintahkan untuk melakukan teknik *smash* bola voli sebelum diberikan perlakuan. Kemudian diberikan perlakuan selama 14 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan, selanjutnya akan pengambilan data akhir atau *posttest* kepada anggota *club* Universitas Muhammadiyah palopo. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir anggota *Club* Universitas Muhammadiyah palopo setelah diberikan perlakuan. Untuk memberikan gambaran data yang lebih jelas dari penelitian ini.

#### 4.1.2.1 Uji Deskriptif

**Tabel 4.1** Hasil uji deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kemampuan *smash* bola voli dengan perlakuan latihan *box jump* pada anggota *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.

Keterangan	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	4	4	8	6,05	1,234
Posttest	20	4	8	12	10,10	1,294

Dari Uji Deskriptif Statistik dapat diketahui *pretest* nilai N 20, Range 4, Minimum 4, Maximum 8, Mean 6,05, Std.Devation 1,234. Sedangkan Deskriptif Statistik *Posttest* untuk nilai N 20, Range 4, Minimum 8, Maximum 12, Mean 10,10, Std.Devation 1,294.

### 4.1.3 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 23. Untuk mengetahui normal tidaknya data adalah jika  $\text{sig} > 0,05$  maka normal dan jika  $< 0,05$  maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.2** Hasil uji normalitas data teknik *smash* bola voli sebelum (*Pretest*) dan sesudah menggunakan *box jump* (*Posttest*)

Keterangan	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Df	Statistic	Sig.	Df	Statistic	Sig.
Pretest	20	,166	,149	20	,924	,117
Posttest	20	,181	,086	20	,910	,064

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil

Uji Normalitas diketahui nilai signifikan *Pretest*  $0,064 > 0,05$  dan *Posttest*  $0,86 > 0,05$ , Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

### 4.1.4 Uji Korelasi

Bagian kedua output adalah hasil korelasi atau hubungan antara kedua data atau variable yakni *Pretest* dan *Posttest*. Dapat dilihat signifikan  $0,05$  sebagai mana pengambilan keputusan uji korelasi. Untuk mengetahui adakah hubungan atau tidaknya adalah jika  $\text{sig} > 0,05$  maka tidak ada hubungan dan jika  $< 0,05$  ada hubungan.

**Tabel 4.3** Hasil uji *correlation* *Pretest* dan *Posttest* dalam peningkatan teknik *smash* bola voli

Keterangan	N	Correlation	Sig.
<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	20	,788	,000

Dapat disimpulkan dari uji korelasi terdapat hubungan dan *Posttest* dan *Pretest*. karena ini nilai  $\text{sig}, 0,000 < 0,05$ .

#### 4.1.5 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian populasi data antara dua kelompok atau lebih data memiliki varian yang sama atau berbeda.

**Tabel 4.4** Hasil uji Test of Homogeneity of Variances *pretest* dan *posttest* dalam peningkatan teknik *smash* bola voli melalui *box jump*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,077	1	38	,783

Dari Output dapat dilihat bahwa nilai signifikan  $> 0,05$  ( $0,783 > 0,05$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa varian data *Pretest* dan *Posttest* adalah sama, hal ini telah memenuhi asumsi dasar homogenitas.

#### 4.1.6 Uji T-Test

Uji T dalam penelitian ini menggunakan *paired sample T test* untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* terhadap peningkatan teknik *smash* bola voli. Hasil uji *paired sample T test* dapat dilihat sebagai berikut :

**Tabel 4.5** Hasil uji T melalui *paired sampel T test* peningkatan teknik *smash* bola voli melalui latihan *box jump*

Keterangan	N	T hitung	T tabel	Sig.(2-tailed)
<i>Pretest</i> dan <i>posttest</i>	20	-21,939	-1.729	,000

Dilihat dari tabel diatas dapat disimpulkan  $-T \text{ hitung} < -T \text{ tabel}$  ( $-21,939 < -1.729$ ) dan signifikan  $< 0,05$  ( $000 < 0,05$ ) maka  $H_a$  ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai test anggota *club* Universitas Muhammadiyah Palopo antara *Pretest* dan *Posttest*, dapat dilihat dari nilai (Mean) terdapat peningkatan setelah menggunakan latihan *box jump* dan dapat disimpulkan bahwa latihan *box jump* berpengaruh dalam peningkatan teknik *smash* bola voli *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.



## 4.2 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 *pretestt* peneliti melakukan pengambilan data awal tanpa menggunakan alat yang akan di gunakan dalam latihan. Pada minggu awal latihan yang tanpa menggunakan *box jump* anggota *club* tanpaknya belum maksimal dalam lompatan teknik *smash* bola voli.

minggu ke dua sampai minggu ke lima dengan menggunakan *box jump* anggota club pada saat melakukan tes akhir atau *posttest* anggota *club* menunjukkan peningkatan yang dapat dilihat dari awal pertemuan penelitian sebelum menggunakan *box jump* dan sesudah menggunakan *box jump* dengan program latihan. Setelah program latihan selama 16 kali pertemuan telah selesai semua data dari pertemuan awal sampai akhir pada penelitian selanjutkan akan di deksripsikan dalam teknik analisis data. dengan demikian jelaslah bahwa program latihan yang dijalankan dalam latihan *box jump* sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampaun teknik *smash* bola voli Putra *Club* Universitas Muhammadiyah Palopo. sehingga program latihan ini dapat terus dilaksanakan dan dikembangkan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu prestasi yang maksimal bagi anggota *club* itu sendiri terutama pada cabang olahraga bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *box jump* dapat meningkatkan kemampuan anggota *club* terhadap teknik *smash* bola voli dan dapat pula meningkatkan aktivitas latihan pada anggota *club*. Peningkatan yang terjadi dari hasil penelitian dipengaruhi oleh faktor latihan *box jump*. Penerapan *box jump* merupakan latihan yang bersifat pengulangan, dalam bentuk latihan yang dilakukan dengan cara meloncat untuk meningkatkan kemampuan dayak ledak tungkai, Dengan adanya pengulangan maka akan terciptanya otomatis gerakan yang baik dan benar sehingga berdampak pada hasil yang baik

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 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 *Posttestt* 10,10.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian bahwa kemampuan teknik *smash* bola voli dengan model latihan menggunakan *box jump* guna meningkatkan hasil teknik *smash* bola voli pada setiap anggota *club* , maka peneliti memberikan saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Anggota *Club*

Sebagai masukan bagi *Club* agar lebih meningkatkan metode latihan penggunaan *box jump* dalam teknik *smash* bola voli bagi anggota *Club*.

2. Bagi Pelatih

Peneliti diharapkan dapat memberikan masukan bagi setiap anggota *club* untuk dapat menerapkan model latihan *box jump* terhadap teknik *smash* karena model latihan ini dapat memberikan dampak yang baik serta semangat kepada setiap anggota *club* dalam meningkatkan teknik *smash* bola voli.

### 3. Bagi Institusi

Sebagai masukan agar diterapkan penggunaan *box jump* didalam proses perkuliahan olahraga bola voli.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas penelitian dengan menambahkan variabel-variabel yang dapat mempengaruhi hasil peningkatan pada hasil penelitian yang dijalankan.

## 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 (MJ PES)*, 2(01), 91–100. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v2i01.2076>
- M. Riyan Hidayat<sup>1</sup>, 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.