

PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KETERAMPILAN SMASH BOLA VOLI PADA KLUB VOLI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO

Wanti¹, Nursaqinah Galugu², Nurwahidin Hakim³

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo
email: wantisiwojah@gmail.com

²Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo
email:

³Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo
email:

Abstrak. *The study aimed to find out whether there was an effect of box jump training on volleyball smash skills of volleyball club athletes at University of Muhammadiyah Palopo. This research was an experimental research. There was one independent variable and one dependent variable. The population in this study were all 20 volleyball athletes at University of Muhammadiyah Palopo volleyball club. A sample of 14 people was taken by purposive sampling. Based on the results of the data analysis, it can be concluded that the club athletes experienced an increase in the volleyball smash technique after being given treatment through the process of implementing box jump exercises. The average value increase at 219.57. The Vertical Jump posttest obtained an average value average 281.00. Pretest smash accuracy obtained an average value of 11.79. Posttest smash accuracy obtained an average value of 14.71. It can be concluded that there is a significant effect of box jump training on volleyball smash skills of volleyball athletes at University of Muhammadiyah Palopo.*

Keywords: *Box jump, Smash, Volleyball*

I. PENDAHULUAN

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 manusia dapat sehat jasmani dan rohani. Dalam melakukan pembinaan olahraga, tentu seseorang ingin berprestasi pada cabang olahraga tersebut, oleh karna itu seseorang harus berlatih dengan sungguh-sungguh, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi dan tujuan keolahraagaan nasional.

Sistem keolahraagaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahraagaan 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 keolahraagaan nasional.

Club bola voli Universitas Muhammadiyah Palopo awal mula dibentuk pada tahun 2017 dengan nama club STKIP Muhammadiyah Palopo dan kemudian diubah pada tahun 2019 dan sampai sekarang dengan nama club univeritas muhammadiyah palopo yang dibina oleh Bapak Suaib Nur, S.Pd., M.Pd sekaligus pelatih club bola voli Universitas Muhammadiyah Palopo dan merupakan salah satu Dosen dari prodi pendidikan jasmani. Club ini bertujuan untuk memberikan pelatihan, pengarahan, serta keterampilan teknik yang digunakan pada saat bermain bola voli. Maka dilakukan upaya memberdayakan club agar dapat berkontribusi yang optimal dalam pencapaian percepatan peningkatan prestasi cabang olahraga bola voli nasional. Salah satu membantu pengembangan atlet atau anggota club adalah peralatan bola voli.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan secara langsung terhadap pemain bola voli putra club Universitas Muhammadiyah Palopo terlihat bahwa

kurang optimalnya daya ledak tungkai terlihat dari smash yang dilakukan saat latihan *smash*, dilakukan pukulan namun masih belum maksimal dari hasil pukulan, lompatan pemain yang rendah dan hanya melewatkan bola yang dipukul dari net atau pukulan keluar, pemain kesulitan melakukan pukulan keras ke daerah lawan karena kurangnya daya ledak tungkai pemain sehingga keterampilan yang seharusnya dapat dikuasai dengan baik tapi tidak sesuai yang diharapkan. Teknik pada smash bola voli hampir semua atlet masih banyak kekurangan pada saat melakukan smash dengan benar dan kemampuan mengerahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk mencapai sasaran (daya ledak), akan diberikan contoh latihan yang ditentukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam peningkatan lompatan atlet.

Dari permasalahan di atas bahwa untuk mengatasi perlu adanya tindakan kepada atlet yang mengalami kendala dalam melakukan salah satu teknik dalam bermain pada cabang olahraga bola voli club Universitas Muhammadiyah Palopo, peneliti tertarik mengetahui seberapa besar peningkatan atlet pada *smash* bola voli dengan mengangkat judul **Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Club Voli Universitas Muhammadiyah Palopo.**

II. TINJAUAN PUSTAKA

Menurut (Nurdin, 2020) bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri enam pemain. Menurut (Sunnyoto, 2021) permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar dan termasuk jenis pertandingan beregu karena di mainkan oleh dua regu. Menurut (Hidayat, 2014) 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 poin serta menahan serangan lawan agar tidak memberikan point dengan cara *passing*, *blocking* dan *smash*. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dalam

satu lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dipisahkan oleh net, diawali dengan pukulan servis melewati atas net ke daerah lawan di lanjutkan hingga satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Untuk mencoba mengembalikan bola ke daerah lawan, setiap tim diberikan kesempatan memainkan bola sebanyak tiga kali pantulan diluar perkenaan balik dengan menggunakan bagian seluruh tubuh.

Pada dasarnya, inti dari permainan bola voli yang di tunggu oleh para penonton adalah pada saat pemain melakukan *smash*, *smash* merupakan pukulan yang wajib dikuasai oleh setiap pemain pada posisi ini harus memiliki kemampuan melompat dan juga kekuatan pukulan keras, *smash* mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari:

- a) Langkah awal.
- b) Tolakan untuk meloncat.
- c) Memukul bola
- d) pada saat melayang di udara.

Menurut (Wicaksono et al 2020) Box *jump* adalah latihan untuk mengembangkan kecepatan dan kekuatan dan kekuatan ekstremitas bawah untuk meningkatkan kemampuan meledak dari star blok dan menolak dinding saat pembalikan. Perkenaan otot latihan *box jump* utamanya meliputi *rectus femoris*, *vastus medialis*, *vastus intermedius*, *vastus lateralis*, *gluteus* maksimal, *gluteus medius*, *gastrocnemius*, *soleus*.

Gerakan *box jump* adalah pengerahan kedua tungkai untuk melompat setinggi-tingginya mencapai atau melewati *box* dan merupakan salah satu pengembangan power otot tungkai di antara sekian banyaknya jenis latihan pliometrik untuk olahraga bola voli (Bagaskara dan Suharjana, 2019). Menurut (Nurkomaria, 2021) Metode latihan *box jump* dalam penelitian adalah melakukan gerakan loncat kedepan dengan melewati rintangan kotak atau bentuk penghalang lain yang di tekankan pada kecepatan gerakan kaki untuk mencapai loncat setinggi-tingginya.

Smash merupakan perpaduan gerakan yang tidak dapat dipisahkan . Kerjasama antar otot antara lain otot lengan, otot perut, otot tungkai, otot bahu dan kelentukan togok sangat mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan smash (Fallo dan Hendri, 2016). *Smash* mempunyai ciri-ciri menukik, tajam dan cepat.

Untuk melakukan smash dengan baik perlu diperhatikan factor-faktor berikut : awalan, tolakan, pukulan dan pendaratan (Supriyanto dan Martiani, 2019).

Menurut Martiani dalam jurnal (Ricky, 2020) teknik *smash* adalah teknik paling sulit dalam 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 di capai dengan gemilang.

III. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan metode yang digunakan dalam penelitian untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap berlangsungnya suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2019:109) penelitian ini merupakan penelitian pres-eksperimental *one-group pretest-posttest design*. Desain penelitian ini menggunakan data pretest sebagai data awal untuk mengetahui tingkat jump smash atau kemampuan *vertical jump smash* pada atlet/sampel penelitian sebelum diberi treatment. Melalui desain ini, hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. *Treatment* yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah metode latihan *box jump*. *Treatment* yang akan diberikan tiga minggu sekali selama satu bulan sesuai jadwal latihan team club bola voli Universitas Muhammadiyah Palopo, yaitu: selasa, rabu, kamis pada waktu 15:45– selesai.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Kampus Universitas Muhammadiyah Palopo pada atlet Club Bola Voli Universitas Muhammadiyah Palopo. Dalam penelitian ini melibatkan atlet Club Bola Voli Universitas Muhammadiyah palopo sebagai sampel dimana peneliti akan menerapkan Latihan *Box Jump* untuk

meningkatkan teknik *Smash* Bola voli. Universitas Muhammadiyah Palopo merupakan salah satu kampus yang mempunyai jurusan pendidikan jasmani 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*, bola, alat fitness, dll.

Tabel 4.1 Rangkuman hasil uji deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* pengaruh latihan *box jump* terhadap keterampilan *Smash* bola voli pada atlet club Universitas Muhammadiyah

No	Variabel		Descriptive statistics						
			N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std.Deviation
1	Pre Test	Vertical Jump	14	25	205	230	3074	219,57	7,046
2	Post Test	Vertical Jump	14	31	265	296	3934	281,00	9,640
3	Pre Test	Ketepatan smash	14	14	6	20	165	11,79	3,309
4	Post Test	Ketepatan smash	14	10	10	20	206	14,71	2,785

Palopo.

Tabel 4.2 Uji Normalitas

No	Variabel	N	K-S	Sig.	A	Ket
1	Pretest Vertical Jump	14	0,111	0,200	0,05	Normal
2	Posttest Vertical Jump	14	0,127	0,200	0,05	Normal
3	Pretest Ketepatan smash	14	0,188	0,192	0,05	Normal
4	Posttest Ketepatan smash	14	0,173	0,200	0,05	Normal

Tabel 4.3 Uji Homogenitas

No	Variabel	Lavene Statisti	df	df2	Sig.	Ket
	Hasil tes <i>pretest-posttes Vertical Jump</i>	1,798	1	26	0,192	Homogen
	Hasil tes <i>pretest-posttes Ketepatan smash</i>	0,024	1	26	0,878	Homogen

Tabel 4.4 Uji Paired Sample T-Test

No	Variabel	T _{hitung}	T _{tabel}	Sig.(2-tailed)
1	<i>pretest-posttest Vertical jump</i>	45,384	2,160	0,000
2	<i>pretest-posttest Ketepatan smash</i>	9,081	2,160	0,000

Penelitian Eksperimen ini menggunakan penerapan latihan *box jump* dalam proses latihan bola voli pada atlet *club* Universitas Muhammadiyah palopo ternyata menunjukkan peningkatan. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan *box jump* terhadap keterampilan *Smash* bola voli pada atlet *club* Universitas Muhammadiyah Palopo. Bahwa tes *pretest Vertical Jump* diperoleh nilai rata-rata 219,57, *posttest Vertical Jump* diperoleh nilai rata-rata 281,00, *pretest Ketepatan smash* diperoleh nilai rata-rata 11,79, *posttest Ketepatan smash* diperoleh nilai rata-rata 14,71. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan atau perbedaan antara nilai tes *pretest* dan nilai tes *posttest* pengaruh latihan *box jump* terhadap keterampilan *Smash* bola voli pada atlet *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.

Berdasarkan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pengaruh latihan *box jump* terhadap keterampilan *Smash* bola voli pada atlet *club* Universitas Muhammadiyah Palopo, maka setelah dilakukan pengujian dengan analisis statistik *paired sample t-test* diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga hasil penelitian dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan pengaruh latihan *box jump* terhadap keterampilan *Smash* bola voli pada atlet *club* Universitas Muhammadiyah Palopo.

Selanjutnya, dapat pula dilihat peningkatan aktivitas latihan yang telah diamati selama proses latihan, hasil pengamatan tersebut menunjukkan peningkatan yaitu atlet *club* Universitas Muhammadiyah Palopo berjumlah 14 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 di gunakan dalam latihan. Pada minggu awal latihan yang tanpa menggunakan *box jump* anggota *club* tampaknya belum maksimal dalam lompatan teknik *smash* bola voli. Minggu ke dua sampai minggu ke lima dengan menggunakan *box jump* atlet *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 selanjutnya akan di deksripsikan dalam teknik analisis data. dengan demikian jelaslah bahwa program latihan yang dijalankan dalam latihan *box jump* sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik *smash* bola voli atlet *Club* Universitas Muhammadiyah Palopo. sehingga program latihan ini dapat terus dilaksanakan dan dikembangkan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu prestasi yang maksimal bagi atlet *club* itu sendiri terutama pada cabang olahraga bola voli.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data diatas menunjukkan hasil dari penelitian, dimana hasil penelitiannya terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap keterampilan *Smash* bola voli pada atlet *club* Universitas Muhammadiyah Palopo. Atlet *club* mengalami peningkatan pada teknik *smash* bola voli setelah diberikan *treatment* dengan melalui proses penerapan latihan *box jump* dengan rata-rata peningkatan sebesar, nilai rata-rata 219,57, *posttest Vertical Jump* diperoleh nilai rata-rata 281,00, *pretest Ketepatan smash* diperoleh nilai rata-rata 11,79, *posttest Ketepatan smash* diperoleh nilai rata-rata 14,71.

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

- Arikunto. S (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Publik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bagaskara, Bayu Adhitya., Suharjana. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli. *Medikora*, Vol XVIII No. 2
- Fallo, I.S., & Hendri.(2016) Upaya Meningkatkan Keterampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Pembelajaran Gaya Komando. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Gempur Safar. (2010). *Metode Kolmogorov Smirnov Untuk Uji Normalitas*.
- 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.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Hidayat, Witoni.(2017). *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Anugrah
- Karen s. mazzeo, M.Ed. (2007) *Fitness!Fifth Edition*
- Kristianto, Agus. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kepelatihan Olahraga*. Semarang: UNS Press
- Lesmana. H.S. (2018) Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Dalam Jossae: *Journal Of Sport Science And Education*, 2(2), 38, <http://doi.org/10.26740/jossae.v2n2.p38-41>
- Natas, Ahmad Mukhlisin. (2018) Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli Pada Mahasiswa PGSD Fkip Universitas Muhammadiyah Tangerang. *Journal Of Physivcal Education , Sport And Reaction*. Vol 10 No. 1
- 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.
- Oktaviani, S.M., (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungki Dan Kemampuan Smash Atlet Bola Voli SMAN 01 Mukomod. *Jurnal Patriot Vol. 2 No.2*
- 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>
- Sahabuddin. (2019). Pengaruh latihan Knee Tuck Jump Dan Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Smash Bola Voli Ditinjau Daya Ledak Tungkai. *Journal Of*

- 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*
- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&d.* Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2012). *Pembelajaran bolavoli.* Padang: FPOK IKIP
- Tangkudung, James. (2012). *Kepelatihan Olahraga.* Jakarta: Cerdas Jaya.
- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Imanuel Usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal PJOK.* 3(1)
- 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., (2020). *Pengaruh Latihan Burpee Dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas.* 5(2), 39–47.