PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* LOMPAT TALI TERHADAP TINGGI RAIHAN *SMASH* BOLAVOLI DI KLUB GANESA NGANJUK TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi PENJASKESREK

OLEH :

ANDIF PRASETYO
NPM: 11.1.01.09.0509

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

ANDIF PRASETYO
NIM : 11.1.01.09.0509

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* LOMPAT TALI TERHADAP TINGGI RAIHAN *SMASH* BOLAVOLI DI KLUB GANESA NGANJUK TAHUN 2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.PD.	**WASIS HIMAWANTO, M.Or**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

ANDIF PRASETYO
NIM : 11.1.01.09.0509

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* LOMPAT TALI TERHADAP TINGGI RAIHAN *SMASH* BOLAVOLI DI KLUB GANESA NGANJUK TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada tanggal : _____ 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. _____
2. Penguji I : Wasis Himawanto, M.Or _____
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. _____

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* LOMPAT TALI TERHADAP TINGGI RAIHAN *SMASH* BOLAVOLI DI KLUB GANESA NGANJUK TAHUN 2015

ANDIF PRASETYO
NPM: 11.1.01.09.0509

FKIP – Penjaskesrek
Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permainan bolavoli merupakan permainan membutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Latihan *plyometric* cocok terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai atau otot lengan seperti pada permainan bolavoli yang banyak melakukan gerakan lompatan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan tinggi raihan *smash* pada pemain bolavoli. Sasaran penelitian ini adalah pemain klub bolavoli Ganesa Nganjuk usia 15-18 tahun dengan sampel 15 orang dan 5 orang sebagai cadangan. Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan memberikan test *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil *post-test* cenderung lebih baik dari pada hasil *pre test* yaitu didapat dari nilai uji-t pada tinggi raihan $t\text{-}_{hitung}$ sebesar -7,565 dan $t\text{-}_{tabel}$ sebesar 1,699. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_o ditolak H_1 diterima. Sehingga dapat diasumsikan bahwa ada pengaruh latihan *polymetric* lompat tali terhadap tinggi raihan smash dengan adanya peningkatan sebesar -7,33 cm.

Sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh latihan polymetric lompat tali terhadap tinggi raihan s*mash* pada pemain klub bolavoli Ganesa Nganjuk.

Kata kunci: Latihan *plyometric*, Tinggi raihan

I. LATAR BELAKANG

Permanian bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar–benar bisa diandalakan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Walaupun begitu, permainan bolavoli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat popular di Indonesia sesudah cabang olahraga sepak bola dan bulu tangkis.

Permainan bolavoli pada tingkat profesional tidak sederhana seperti yang biasa dimainkan di tingkat desa atau hanya untuk sekedar olahraga ringan yang biasa dilakukan untuk mengisi waktu luang. Dalam permainan bolavoli profesional dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Tentunya untuk menjadi pemain professional ada standar minimal yang harus di capai.

Yunus (1992 : 51) menyatakan bolavoli adalah memantulkan bola atau memainkan bola sebelum menyentuh lantai. Ini berarti, pada dasarnya pemainan bolavoli adalah memantulkan bola kearah lawan melalui suatu rintangan berupa jaring dan berusaha memenangkan permainan dan mematikan bola itu di daerah lawan.

Mengingat bolavoli termasuk permainan yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektifitas permainan. Diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan pukulan, daya ledak dan ketinggihan loncatan.

Kekuatan kerja fisik dalam olahraga prestasi merupakan komponen yang sangat penting. Kekuatan fisik yang baik merupakan salah satu unsur pendukung dalam pencapaian prestai yang optimal, oleh karena itu peningkatan maupun pemeliharaannya merupakan dua

aspek yang penting yang dilakukan secara berkesinambungan.

Dalam permainan bolavoli, selain memerlukan permainan bertahan yang baik, sebuah tim juga harus mempunyai pola serang yang baik pula. *Smash* merupakan senjata serangan pada bolavoli untuk mendapatkan poin.

Pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai suatu tim (Ahmadi, 2007 : 31). Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi (Yunus 1992 : 108).

Adapun macam-macam *smash* menurut macamnya umpan:

1. Open *Smash*

Open *smash* adalah yang dilakukan dengan umpan tinggi sekitar 3 meter di atas net.

2. *Smash* Semi

Smash semi adalah *smash* yang dilakukan dengan umpan tinggi sekitar 30-50 cm diatas net.

3. *Smash Quick*

Smash quick adalah *smash* yang dilakukan dengan umpan pendek sekitar 15 cm dan dilakukan dengan bola cepat.

4. *Smash Straight*

Smash straight adalah *smash* yang dilakukan dengan umpan pendek sekitar 15 cm dan umpan tersebut di dorong lurus di atas permukaan net.

Dari keempat *smash* tersebut yang perluh diperhatikan adalah *smash* open yang dimana dalam cara mengumpannya dengan umpan yang cukup tinggi yaitu 3 meter diatas net. Untuk melakukan *smash* guna mendapatkan *point*, pemain harus melompat ke udara dan dengan tajam memukul sebuah subjek yang bergerak (bola) melewati sebuah rintangan (net) sehingga bola mendarat dalam suatu daerah yang di batasi (lapangan).

Latihan *plyometric* sangat cocok terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak otot tungkai atau

otot lengan seperti pada permainan bolavoli yang banyak melakukan gerakan lompatan seperti pada saat melakukan *bloking, smash,* maupun *jump serve.*

Latihan *plyometric* adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. *Plyometric* juga disebut dengan reflek regangan atau reflek miotatik atau reflek pilihan otot (Radcliffe, 1985. Dalam Fakhrur Rozi , 2009 : 7).

Latihan ini banyak digunakan karena metode latihannya yang tidak terlalu sulit dan banyak sekali bentuk modifikasi yang bisa digunakan maupun diciptakan sendiri oleh pelatih.

II. METODE

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Arikunto (2006:12) penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Sedangkan metode yang digunakan peneliti adalah metode penelitian diskriptif kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu. Metode ini menggambarkan “apa adanya“ tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode penelitian diskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status atau gejala yang ada yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. (Arikunto, 2005 : 234).

2. Teknik Penelitian

Teknik penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian. Maksum (2012 : 65).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam pembahasan ini akan membahas hasil penelitian tentang pengaruh latihan *plyometric* lompat tali terhadap tinggi raihan *smash* pada cabang olahraga bolavoli.

Setelah sampel diberikan latihan *plyometric* lompat tali selama 6 minggu, Dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Maka dengan latihan *plyometric* intensitas tinggi menunjukan adanya peningkatan lompatan tinggi raihan terlihat dari nilai *pre test* dan *post test* yaitu sebesar -7,33 cm.

Adanya peningkatan yang signifikan tersebut menunjukan bahwa latihan *plyometric* lompat tali dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan lompatan tinggi raihan pada olahraga bolavoli. Karena dengan latihan *plyometric* lompat tali sangat dibutuhkan untuk anggota gerak bawah yang bertujuan untuk meningkatkan tinggi lompatan.

Seperti yang diungkapkan oleh William bahwah olahraga yang membutuhkan gerakan yang bersifat mendorong seperti bolavoli, sepakbola, lompat tinggi, atlet menggunakan bentuk latihan khusus yang dikenal dengan istilah *plyometric* (William 2006 : 535).

Untuk menghasilkan lompatan tinggi raihan yang maksimum dibutuhkan latihan *plyometric* lompat tali dengan menganut prinsip latihan yang ada dan menambahkan jumlah set dalam latihan setiap minggu, dengan latihan yang seperti itu akan memperoleh lompatan yang tinggi. Di dukung dengan secara sungguh - sungguh atlit mengikuti latihan yang ada, Hal tersebut juga sesuai dengan yang dikemukakan oleh Rusli (2000 : 18) mengatakan bahwa “Faktor terpenting untuk mendukung pencapaian keberhasilan itu adalah kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan”.

Dengan demikian berarti latihan *plyometric* merupakan latihan yang spesifik khususnya *plyometric* lompat tali yang merupakan kelompok latihan

plyometric untuk anggota gerak bawah sehingga dapat menghasilkan lompatan tinggi raihan yang maksimum.

SIMPULAN

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *plyometric* lompat tali terhadap tinggi raihan *smash* pada cabang olahraga bolavoli di klub Ganesa Nganjuk usia 15 – 18 tahun, sebagai berikut. Ada pengaruh latihan *plyometric* lompat tali terhadap tinggi raihan *smash* pada bolavoli yaitu sebesar -7,33 cm.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*.Surakarta: Era Pustaka Utama.

Ambarkati, Arum. 2012. *Kemampuan Smash Terhadap Permainan.* (online),(http://olah-ragaindonesia.blogspot.com, di unduh 04 April 2015).

Arief, Zaenal. 2012. *Proposal Skripsi*. (online),(http://crepesrenld.blogspot.com/2012/05/proposal-skripsi.html). Diunduh 6 Mei 2015).

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Penerbit Rineka Cipta Jakarta.

Bahri, Saiful. 2013. *Cara Smash Dalam Bolavoli Yang Baik Dan Benar*.(online),(http://bollvoly.blogspot.com/2013_11_01_archive.html), diunduh 25 Juni 2015).

Beutelstahl, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. CV. Pionir Jaya Bandung

Dinudhin. 2012. *Teknik Smash Bolavoli*. Blogspot, (online), (http://dinudhin.blogspot.com/2012/10/teknik-smash-bolavoli.html, diunduh 5 April 2015).

Harsono, Drs. M.Sc. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching.* Jakarta.

Kusmanto, agus. 2012. *Permainan Bolavoli*. *Blogspot,* (online), (http://aguskusmanto090983.blogspot.com, diunduh 7 April 2015).

Lutan, Rusli. dkk. 2000. *Dasar – Dasar Kepelatihan*: Departement Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Unesa university press.

Martini. 2007. *Prosedur Dan Prinsip–prinsip Statistika.* Unesa University Press.

Noviansyah. 2013. *Tes Pengukuran Power*. (online),(http://underviruscheat.blogspot.com/2, diunduh 7 April 2015).

Rozi, Fakhrur. 2009. *Pengaruh Latihan Pliometric (lompat tali) Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putra*. Skripsi. Tidak diterbitkan.

Suharno, HP. 1993. *Metodologi Penelitian*.Jakarta : (KONI Pusat) Pusat Pendidikan dan Penataran.

Tanpa nama. 2013. *Mengkombinasikan Latihan Plyometric. (*online),(http://galeripenjas.blogspot.com/2013/03/mengkombinasikan-latihan-plyometric.html, diunduh 7 April 2015).

Yunus. M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli.Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyeksi Pembinaan Tenaga Kependidikan*.

William dkk. 2006. *Exercise Physiology*. Human Kinetics.

Winarsih, Asih. 2014. *Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai. (online),* (http://www.scribd.com/doc/258460185/Pengaruh-Latihan-Rope-Jump-Dengan-Metode-Interval-Trainning-Terhadap-Daya-Tahan-Otot-Tungkai#scribd, diunduh 7 April 2015).