PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BOX JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP TINGGI RAIHAN *BLOCK* PADA PERMAINAN BOLAVOLI DI KLUB MEGA MAS TULUNGAGUNG TAHUN 2015

SKRIPSI

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

OLEH :

BAYU MUKTI PRABOWO
NPM: 11.1.01.09.0522

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

BAYU MUKTI PRABOWO
NPM: 11.1.01.09.0522

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BOX JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP TINGGI RAIHAN *BLOCK* PADA PERMAINAN BOLAVOLI DI KLUB MEGA MAS TULUNGAGUNG 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 :

BAYU MUKTI PRABOWO
NPM: 11.1.01.09.0522

Dengan Judul :

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BOX JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP TINGGI RAIHAN *BLOCK* PADA PERMAINAN BOLAVOLI DI KLUB MEGA MAS TULUNGAGUNG 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 BOX JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP TINGGI RAIHAN *BLOCK* PADA PERMAINAN BOLAVOLI DI KLUB MEGA MAS TULUNGAGUNG TAHUN 2015

BAYU MUKTI PRABOWO
NPM: 11.1.01.09.0522

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

ABSTRAK

Bolavoli merupakan olahraga beregu yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia karena bolavoli cukup menyenangkan dan cocok sebagai olahraga rekreasi dan prestasi juga digunakan sebagai sarana peningkatan kesehatan,tujuan semula olahraga bolavoli hanya untuk mencari kesenangan saja, dengan adanya perkembangan tersebut masyarakat menyadari bahwa olahraga bolavoli bukan hanya untuk mencari kesenangan saja, melainkan untuk tujuan yang lebih mulia yaitu mengharumkan nama bangsa dan Negara Indonesia, sehingga untuk mencapai prestasi maksimal perlulah latihan diantaranya latihan *box jump* dan *barrier hops* untuk menunjang tinggi raihan pada saat melakukan *block* dalam permainan bolavoli.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif, jenis penelitian yang menggunakan rancangan penelitian berdasarkan prosedur statistik atau dengan cara lain dari kuantifikasi untuk mengukur variabel penelitianya, mengingat jumlah populasi hanya 20 orang maka sampel yang di ambil dalam penelitian ini adalah keseluruhan (total *sampling*).

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, diketahui rata-rata tinggi raihan *block* pada pemain tim putra bolavoli PBV. Putra Klub Mega Mas Tulungagung, untuk latihan *box jump* rata-rata *pre-test* ($X_{1.1}$) diperoleh rata-rata 272,9 dan *standar deviasi* sebesar 8,86 seangkan *post-test* ($X_{1.2}$) diperoleh rata-rata sebesar 279,8 dan *standar deviasi* sebesar 9,22 dan data *barrier hops* ($X_{2.1}$) sebesar 273 dan *standar deviasi* sebesar 8,84 sedangkan *post-test* ($X_{2.2}$) diperoleh rata-rata sebesar 273,8 dan *standar deviasi* sebesar 9,15 untuk selisih (d_1) pada *pre-test* ($X_{1.1}$) dan *post-test* ($X_{1.2}$) *box jump* di peroleh rata-rata sebesar -6,9 *standar deviasi* sebesar 1,36. Sedangkan (d_2) pada *pre-test* ($X_{2.1}$) dan *post-test* ($X_{2.2}$) *barier hops* diperoleh rata-rata sebesar -4,8 dan *standar deviasi* sebesar 0,63, Latihan *box jump* berpengaruh terhadap tinggi raihan *block* pada pemain tim putra PBV. putra Klub Mega Mas Tulungagung dengan hasil t_{hitung} -15 < t_{tabel} 2,262. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *box jump* dan *barier hops* terhadap tinggi raihan *block* pada permainan bolavoli. Sedangkan untuk kelompok pemain tim bolavoli PBV. Putra Klub Mega Mas Tulungagung yang diberikan latihan *barier hops* diperoleh nilai t_{hitung} -24 < t_{tabel} 2,262. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *barier hops* dan *box jump* terhadap tinggi raihan *block* pada permainan bolavoli, t_{hitung} 0,487 < t_{tabel} 2,262 , jadi ada perbedaan yang signifikan terhadap tinggi raihan *block* antara kelompok latihan *box jump* dan kelompok latihan *barrier hops.* Dengan kata lain bahwa yang paling maksimal dicapai oleh pemain tim bolavoli PBV. Putra Klub Mega Mas Tulungagung setelah diberikan latihan *box jump.*

Kata kunci: Tinggi Raihan *Block*, Bolavoli, *Box Jump* Dan *Barrier Hops*

I. LATAR BELAKANG

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks, yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. sebab, dalam permaianan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar biasa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Walaupun begitu permainan bolavoli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga sangat populer di Indonesia sesudah cabang olahraga sepakbola dan bulutangkis. Kepopuleran olahraga ini tampak dari sarana lapangannya yang ada di pedesaan maupun di perkotaan serta berbagai kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar intasi, antar perusahaan dan lain-lain (Ahmadi,2007:20).

Pada sektor pendidikan, di sekolah-sekolah juga dijumpai ekstrakurikuler bolavoli. Ada juga klub olahraga yang memang mengkhususkan pada pelatihan dan pembentukan atlet bolavoli, dalam pelatihan bolavoli berbagai macam cara dilakukan untuk memperoleh kesempurnaan dalam pertandingan, salah satunya yaitu *block* (bendungan). *Block* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dalam permainan bolavoli tinggi lompatan merupakan suatu factor pendukung dalam melakukan *blocking*. Disinilah faktor yang harus diperhatikan oleh setiap pelatih maupun pemain.

Latihan *plyometric* sangat cocok pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan tinggi lompatan seperti pada permainan bolavoli yang banyak melakukan gerakan lompatan seperti pada saat melakukan *blocking, smash*, maupun *jump serve.*

Plyometric adalah latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan *eksplosif* (Radcliffe, 1985 dalam Lubis Johansyah, 2009)**.**

Latihan ini banyak digunakan karena metode latihanya yang tidak terlalu sulit dan banyak sekali bentuk modifikasi yang biasa digunakan maupun diciptakan oleh seorang pelatih.

Unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain bolavoli adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut maka pemain bolavoli harus melatih dan memperkuat komponen tersebut, tentunya melalui komponen latihan *plyometric*. tujuan latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin.

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 dalam penelitian ini ialah menggunakan rancangan *one-group pre test-post test design* (Sugiyono, 2008 : 76). Desain ini dilakukan dengan mengukur subyek penelitian (*pre-test*) sebelum diadakannya perlakuan (*treatment*) dan melakukan pengukuran kembali setelah diberi pelakuan (*post test*). Desain penelitian sebagai berikut :

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, diketahui rata-rata tinggi raihan pada pemain tim putra bolavoli PBV. Putra Klub Mega Mas Tulungagung untuk latihan *box jump pre-test* ($X_{1.1}$) diperoleh rata-rata 272,9 dan *standar deviasi* sebesar 8,86 sedangkan *post-test* ($X_{1.2}$) diperoleh rata-rata sebesar 279,8 dan *standar deviasi* sebesar 9,22 dan data *barrier hops* ($X_{2.1}$) sebesar 273 dan *standar deviasi* sebesar 8,84 sedangkan *post-test* ($X_{2.2}$) diperoleh rata-rata sebesar 273,8 dan *standar deviasi* sebesar 9,15 untuk selisih (d_1) pada *pre-test* ($X_{1.1}$) dan *post-tes*t ($X_{1.2}$) *box jump* diperoleh rata-rata sebesar -6,9 *standar deviasi* sebesar 1,36. Sedangkan (d_2) pada *pre-test* ($X_{2.1}$) dan *post-test* ($X_{2.2}$) *barier hops* diperoleh rata-rata sebesar -4,8 dan *standar deviasi* sebesar 0,91.

Dari perhitungan di atas sudah terlihat jelas apabila terjadi pengaruh tinggi raihan *block* pada sampel penelitian (Tim Putra Bolavoli PBV. Putra Klub Mega Mas Tulungagung) baik yang diberi perlakuan latihan *box jump* maupun *barier hops.*

Dalam pengujian hipotesis untuk kelompok pemain tim bolavoli PBV. Putra Klub Mega Mas Tulungagung yang diberikan latihan *box jump* diperoleh nilait$_{hitung}$ -15< t_{tabel}2,262. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan

antara latihan *box jump* dan *barier hops* terhadap tinggi raihan *block* pada permainan bolavoli.Sedangkan untuk kelompok pemain tim bolavoli PBV. Putra Klub Mega Mas Tulungagung yang diberikan latihan *barier hops* diperoleh nilai t_{hitung} -24 <t_{tabel} 2,262. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *barier hops* dan *box jump* terhadap tinggi raihan *block* pada permainan bolavoli.Hasil ini menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tinggi raihan *block* pada pemain tim putra bolavoli PBV. Klub Klub Mega Mas Tulungagung setelah mengikuti latihan *box jump* dan *barier hops* selama 6 minggu.

Sedangkan untuk mengetahui perlakuan yang baik antara latihan *box jump* dan *barier hops* yang diterapkan pada pemain tim putra bolavoli PBV. Putra Klub Mega Mas Tulungagung. Dapat diketahui dari rata-rata tes tinggi raihan *block* pada ($X_{1.1}$) dan *post-test* ($X_{1.2}$) untuk latihan *box jump (*d1) peroleh rata-rata sebesar -6,9 dan data *barrier hops* ($X_{2.1}$) dan *post-test* ($X_{2.2}$) untuk latihan *barier hops* (d_2) sebesar -4,8 pembuktian hipotesisnya t_{hitung} 0,48 < t_{tabel} 2,262 , yang berarti tidak terdapat perbedaan terhadap tinggi raihan *block* antara kelompok latihan *box jump* dan kelompok latihan *barrier hops.* Dengan kata lain bahwa latihan *box jump* merupakan latihan yang paling baik untuk meningkatkan tinggi raihan *block* pada pemain bolavoli pada pemain tim bolavoli PBV. Klub Mega Mas Tulungagung

SIMPULAN

1. Pada kelompok latihan*box jump* terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan tinggi raihan *block* pada pemain bolavoli PBV. Putra Klub Mega Mas Tulungagung sebelum dan sesudah diberikan latihan *box jump* selama 6 minggu.
2. Pada kelompok latihan *barrier hops* terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan tinggi raihan *block* pada pemain bolavoli PBV. Putra Klub Mega Mas Tulungagung sebelum dan sesudah diberikan latihan *barier hops* selama 6 minggu.
3. Latihan *box jump* lebih baik daripada latihan *barrier hops* guna untuk meningkatkan tinggi raihan *block* pada pemain tim putra PBV.Putra Klub Mega Mas Tulungagung.

IV. DAFAR PUSTAKA

Ahmadi, N (suntingan). 2007. *Paduan olahraga bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek.* Jakarta: Renika Cipta.

Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian.* Jakarta: Renika Cipta. (ISBN : 978-979-518153-8).

Bompa, Tudor O, 1984. *Theory And Methodology Of Training*. Dubuge : Kendal Hunt Publishing Company.

Domi Putra, 2013 *Pengaruh Latihan Box Jump Dan Barier Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pemain Bolavoli Sma N 9 Kerinci, (Online),* (http://Id.Scribd.Com/Doc/167277075/Untitled#Download, di akses 29 April 2015).

Harsono, 1998. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching.* Jakarta : Department Pendidikan dan Kebudayaan.

Irsyada, M. 2000. Bolavoli. Jakarta : DEPDIKNAS Dirjen Dikdasmen bagian proyek penataran guru SLTP setara D-III.

Lubis,Johansyah. 2009 mengenal latihan plyometri. (*Online*), (http://www.scrib.com/doc/81841013/4-mengenal-latihan-plyometrik, diakses tanggal 19 Mei 2015).

Maksum Ali. 2007. *Buku Ajar Mata Kulia Statistik Dalam olahraga.* Surabaya: Unesa University Press

Nazir, Mohammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Riyanto, Agus.2013. Statistika Inferensial. Yogyakarta :Nuha Medika

Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: FPOK – IKIP Semarang.

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

Sudjana. 1992. Metode statistik. Bandung : Tarsito

Sugiyono, 2013. *Metode Peneitian Pendidikan(Pendekatan Kuantitatif Kualitif, dan R&D*). Bandung : Alfaeta. (ISBN : 979-8433-71-8).

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung : Alfabeta.(ISBN :979-8433-64-0).

Vladan, Dragan N, Radomir K,2008. *"The Effect Of Plyometric Training On The ExplosiveStrength Of Leg Muscles Of Volleyball PlayersOn Single Foot And Two-Foot Takeoff Jumps".Journal OfPhysical Education and Sport*Vol. 6 pp (2) 169-179

Yunus, M.1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Deprtemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pebinaan Tenaga Pendidikan