HUBUNGAN LATIHAN PLYOMETRIC DENGAN KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MINI PADA SISWA KELAS VII C SMP ISLAM AL HIKMAH MAYONG JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

SAIFUL HADI
NPM: 11.1.01.09.0743

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh:

SAIFUL HADI
NPM: 11.1.01.09.0743

Judul:

HUBUNGAN LATIHAN PLYOMETRIC DENGAN
KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MINI
PADA SISWA KELAS VII C SMP ISLAM AL HIKMAH MAYONG JEPARA
TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I

Drs. Betyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0727095801

Pembimbing II

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

SAIFUL HADI
NPM: 11.1.01.09.0743

Judul:

HUBUNGAN LATIHAN PLYOMETRIC DENGAN
KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MINI
PADA SISWA KELAS VII C SMP ISLAM AL HIKMAH MAYONG JEPARA
TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN LATIHAN PLYOMETRIC DENGAN KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI MINI PADA SISWA KELAS VII C SMP ISLAM AL HIKMAH MAYONG JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SAIFUL HADI
NPM: 11.1.01.09.0743

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara latihan plyometric dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli mini siswa kelas VII C SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara tahun ajaran 2014/2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dan ex post facto. Disebut deskriptif karena memberikan suatu gambaran apa adanya tentang hubungan latihan plyometric dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli.
Ex post facto digunakan karena data-data dari orang coba sudah ada terjadi secara wajar, bukan sebagai akibat manipulasi eksperimental.

Waktu penelitian ditetapkan pagi hari mulai jam 07.00 WIB sampai 09.00 WIB. Populasi penelitian ditetapkan seluruh siswa pembinaan kelas VII C tahun ajaran 2014/2015 sebanyak 37 siswa. Sampel dalam penelitian ini total artinya dari segenap anggota populasi dijadikan anggota sampel seluruhnya. Untuk instrumen penelitiannya terdiri dari dua macam item tes, yaitu tes vertical jump untuk mengetahui hasil latihan plyometric dan ketepatan smash dalam permainan bola voli mini. Hasil pengumpulan data nilainya ditabulasikan dan dianalisa dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil analisis data yang diperoleh adalah sebagai berikut: t-hitung (2,153 ternyata lebih besar dari t-tabel (2,021) pada taraf signifikansi 5% dan dk = n – 2 = 37 – 2 = 35 uji dua sisi.

Temuan yang diperoleh bahwa latihan plyometric berhubungan dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli mini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Ada hubungan yang positif dan signifikan antara latihan plyometric dengan ketepatan smash bola voli mini siswa kelas VII C SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015”.

Kata Kunci : ketepatan smash, permainan bola voli mini

I. LATAR BELAKANG

Bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu program pendidikan umum dalam kurikulum pendidikan yang harus diberi-kan di setiap jenjang sekolah, mulai dari Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi baik negeri maupun swasta.

Namun mengingat kondisi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah-sekolah dewasa ini, tidak mungkin diajarkan semua jenis olahraga beregu secara intensif, dengan maksud mencapai pendidikan olahraga yang bermanfaat, baik dalam segi keolahragaan maupun dalam segi pendidikan, maka guru atau pendidik, terpaksa memberikan prioritas pada satu atau paling banyak dua jenis olahraga beregu. Dan di situ berusaha mencapai tingkat mutu permainan setinggi mungkin. Dengan demikian pengaruhnya lebih meresap, baik bagi masing-masing anak didik maupun bagi regu sebagai kelompok.

Di samping itu pilihan jenis olahraga yang diprioritaskan sering sudah ditentukan. Ini disebabkan karena kondisi setempat, serta sebagai konsekuensi berbagai persyaratan/kondisi teknik dan organisatoris di sekolah bersangkutan. Seringkali prioritas ditentukan oleh pengetahuan mengenai olahraga yang dari semula sudah ada pada anak didik. Sering pula pilihan ditentukan oleh tradisi sekolah, serta kecenderungan pribadi pendidik dan kadang-kadang pula kegemaran anak didik sendiri.

Salah satu olahraga beregu yang harus diberikan kepada anak didik adalah permainan bola voli mini. Di mana jenis permainan ini banyak digemari baik di kalangan anak-anak maupun remaja khususnya di kalangan pelajar. Kebaikan olahraga bola voli sebagai olahraga sekolah kiranya sudah cukup jelas, begitu pula segi-segi negatifnya. Apabila hal-hal yang kurang menguntungkan itu diimbangi dengan tindakan-tindakan sepadan, maka semakin nyata posisi bola voli yang menguntungkan untuk diprioritas sebagai olahraga sekolah.

Di dalam permainan bola voli mini sendiri tiap team atau regu terdiri dari empat pemain dengan cadangan empat. Kecuali bola voli pantai dan bola voli yang dimainkan oleh orang dewasa. Sedangkan persyaratan yang mutlak perlu dimiliki masing-masing pemain vola voli adalah teknik dasar, teknik tinggi, kesegaran jasmani, kondisi fisik dan mental yang baik serta pengalaman yang cukup.

Seorang pemain atau atlet bola voli dianggap memiliki kesegaran

jasmani tinggi dapat diartikan bahwa atlet tersebut cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan olahraga bola voli dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan jasmani dan rohani yang berarti, serta berprestasi tinggi dalam permainannya. Kesegaran jasmani total merupakan tuntutan atlet bola voli sebagai dasar utama dalam peningkatan prestasi.

Hal ini sesuai dengan pendapat Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro (1984:2) yang menyatakan, bahwa :

> Dalam bidang olahraga, untuk mencapai prestasi yang tinggi (hasil yang sebaik-baiknya) adanya kesegaran jasmani yang baik (tinggi) pada olahragawan merupakan persyaratan yang tak dapat diabaikan. Suatu tingkat minimal kesegaran jasmani diperlukan oleh setiap kegiatan olahraga. Pendapat terakhir mengatakan bahwa kesegaran jasmani yang lebih tinggi dapat meningkatkan penampilan olahra-gawan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cidera.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa apabila seorang pemain bola voli ingin berprestasi tinggi, maka mutlak diperlukan kese-garan jasmani yang prima. Kondisi fisik yang diperlukan untuk penjagaan dan peningkatan prestasi atlet bola voli antara lain adalah sebagai berikut :

1. Power (daya ledak) berguna untuk meloncat dan mencambuk bola dalam smash, block dan lain-lain.
2. Speed reaction (kecepatan reaksi) berguna dalam kecepatan reaksi gerakan setelah ada rangsangan bola dari lawan.
3. Stamina, yaitu kemampuan daya tahan tinggi untuk melakukan permain-an bola voli dengan tempo tinggi, frekuensi tinggi, tenaga tinggi dan produktif dalam waktu yang tertentu. Untuk permainan bola dengan "*trhree winning sets*" atlet harus memiliki stamina yang tinggi selama bertanding sebanyak 3 sampai 5 set.
4. Agility (kelincahan) untuk merubah arah dalam pengambilan posisi badan saat bermain.
5. Flexibility (kelentukan sendi-sendi) agar kelihatan luwes gerakan-gerakannya, sehingga timbul seni gerak di dalam permainan bola voli.

Untuk dapat melakukan olahraga permainan bola voli agar mencapai prestasi tinggi banyak teknik-teknik yang harus dikuasai.

Menurut G. Durrwachter (1967) yang dialihbahasakan oleh Agus Setiadi dari penerbit Gramedia (1990:5) menyebutkannya: "dengan istilah lima unsur dasar, yang meliputi: passing atas, servis passing bawah, smash dan blocking". Smash merupakan salah satu teknik yang digunakan oleh seorang pemain untuk menyerang di atas net. Di mana serangan ini sangat menentukan sekali dalam pembuatan nilai untuk memperoleh kemenangan.

Bentuk serangan ini harus dilakukan dengan melompat setinggi-tingginya kemudian memukul bola yang berada lebih tinggi dari net dengan sekuat tenaga ke daerah lawan. Jadi smash tersebut merupakan salah satu cara untuk mematikan lawan. Cara melakukan smash yang baik adalah menampar bola dengan keras, yaitu pada saat bola melambung di atas net, melakukan lompatan cepat dan memukul bola dengan merapatkan jari.

Selanjutnya menurut Diater Beutelstahl yang dialihbahasakan oleh Redaktur "Pionir Jaya" Bandung (1989:23) mengenai karakteristik atau ciri-ciri seorang smasher adalah sebagai berikut :

> Seorang smasher atau pemain yang pandai smash, atau dengan istilah asing disebut "smasher" harus memiliki kegesitan, pandai melompat dan mempunyai kemampuan memukul bola sekeras mungkin. Pemain yang memiliki keahlian ini dapat digolongkan pemain penyerang yang baik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa kekuatan otot terutama kekuatan otot lengan dan tungkai bawah berupa daya ledak otot sangat berpengaruh terhadap pencapaian hasil smash, dalam arti kemam-puan untuk melompat setinggi mungkin untuk memukul bola sekeras mungkin. Bagi para pecandu sepakbola atau basket yang menikmati terjadinya goal-goal spektakuler dan sempat memujinya, maka bagi para pecandu bola voli juga mendambakan adanya smash-smash yang gemilang.

Sedangkan gerakan yang penting dan perlu mendapat perhatian dalam melakukan smash bagi seorang smasher atau spiker adalah meliputi hal-hal sebagai berikut :

1. Perubahan dari posisi menerima bola ke awalan untuk melakukan smash (*spiking approach*).
2. Bertumpu untuk melompat (*take of jump*).

3. Gerakan lengan dan bentuk pukulan (*arm motion and spikking form*).
4. Cara mendarat dan bergerak dalam posisi untuk memainkan bola selan-jutnya (*landing form and moving into position for the neset play*).

Dari analisis gerakan seorang smasher atau spiker di atas agar dapat melakukan tugasnya dengan baik, maka pemain tersebut dituntut adanya kondisi karakteristik fisik tertentu untuk dapat berprestasi tinggi sesuai dengan apa yang diharapkan. Dengan mengetahui adanya tuntutan karakte-ristik yang berbeda dari setiap cabang olahraga, maka diharapkan pada pelatih maupun guru olahraga dapat mengidentifikasikan atlet asuhannya sesuai dengan ciri-ciri fisik yang dimilikinya.

Salah satu faktor fisik yang berpengaruh dalam melakukan smash adalah tenaga atau daya ledak otot tungkai untuk melompat ke atas. Karena bagi smasher atau spiker yang mempunyai kemampuan melompat lebih tinggi akan dapat menempatkan bola dengan mudah ke daerah lawan yang kosong. Jadi di samping kecepatan dan kekuatan pukulan smash itu sendiri maka ketepatan menempatkan bola smash juga sama pentingnya.

Berhubungan dengan masalah prestasi bola voli serta usaha-usaha untuk meningkatkannya, maka di dalam penelitian ini penulis akan meng-adakan penelitian dengan mengambil judul: "Hubungan latihan plyometric dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli mini siswa kelas VII C SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015".

II. METODE PENELITIAN

1. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dan ex post facto. Deskriptif digunakan untuk memperoleh informasi dan gambaran tentang hubungan latihan plyometric dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli. Sedangkan ex post facto digunakan karena data-data dari orang coba sudah ada dan telah terjadi secara wajar, bukan sebagai akibat manipulasi eksperimental.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan menggunakan kuantitatif sehingga dari semua hasil pengumpulan data berupa angka dapat diolah. Hasil-hasil yang dimak-sud diperoleh dari latihan plyometric dan ketepatan smash dalam permainan bola voli.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian ini diarahkan untuk menghilangkan keragu-raguan tentang adanya hubungan antara latihan plyometric dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli, sehingga dengan menggunakan hasil analisis data dapatlah disajikan pengujian hipotesis terhadap rumusan hipotesis yang diajukan dalam Bab II sub D.

Untuk keperluan operasional sebelum melakukan pengujian hipotesis tersebut perlu ditempuh suatu langkah-langkah sebagai berikut :

1. Mengadakan rumusan hipotesis statistik serta alternatif untuk keperluan pengujian hipotesis.
2. Dengan menggunakan data yang sudah diolah dan analisis sesuai dengan keperluan, juga perlu menetapkan dan menghitung statis-tik beserta tesnya untuk keperluan penerimaan atau pengolahan hipotesis pada tingkat signifikansi yang dikehendaki.

Penerapan dari kedua langkah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian berupa rumusan hipotesis alternatif sebagai berikut :

"Ada hubungan antara latihan plyometric dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli mini siswa pembinaan kelas VII C SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara tahun ajaran 2014/2015".

Hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

Ho= p : = O Ha = p : ≠ O

Uji statistik untuk menguji hipotesis adalah menggunakan uji-t.

2. Kriteria Tes

Terima hipotesis apabila :

a. r-hitung > r-tabel pada taraf signifikansi 5%
b. r-hitung > r-tabel pada taraf signifikan 5%

Pada df = (n – 2) = (37 – 2) = 35 dan 0,05 serta uji dua sisi, maka :

Ho ditolak apabila t-hitung > t-hitung > t-tabel

Ha diterima apabila t-hitung > 1 – tabel

Dari perhitungan statistik dalam proses analisis data diperoleh hasil sebagai berikut :

a. r-hitung = 0,342

r-tabel dengan taraf signifikansi 5% dengan N = 37 didapatkan r-tabel = 0,325

Berdasarkan kriteria tes yang telah ditetapkan maka hipotesis nol (Ho) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (Ha) diterima dengan taraf signifikansi 5%.

b. t-hitung = 2,153

t-tabel dengan taraf signifikansi 5% dengan df = n – 2 = 37 – 2 = 35

0,05 uji dua ekor didapatkan nilai t-tabel = 2,021

Dengan demikian t-hitung (2,153) > t-tabel (2,021). Berdasarkan tes yang telah ditetapkan, maka hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima.

c. Interpretasi

"Terdapat hubungan antara plyometric dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli mini siswa kelas VII C SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara tahun ajaran 2014/2015".

KESIMPULAN

Dengan selesainya penelitian ini serta diperolehnya pembuktian terhadap perumusan hipotesis yang telah diajukan maka dapatlah diketahui dengan pasti, bahwa antara latihan plyometric dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli terdapat hubungan dengan nilai yang cukup besar.

Namun sesuai dengan kesepakatan bahwasanya generalisasi hasil penelitian ini berlaku hanya bagi populasinya, yaitu siswa kelas VII C SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara tahun pelajaran 2014/2015. Oleh karena itulah, maka kesimpulan yang diberikan berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh berlaku hanya bagi populasi yang bersangkutan.

Adapun kesimpulan yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut, "Bahwa antara latihan plyometric dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli mini pada siswa kelas VII C SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara tahun ajaran 2014/2015 ternyata mempunyai hubungan yang positif."

IV. DAFTAR PUSTAKA

AJ. Gallon. 1983. Coaching Ideas and Ideals. Boston: Houghtown Mifflin Company.

Blattner and Noble. 1970. Relative Effect of Esokinetic and Plyometric Training on Vertical Jumping Performance. Research Quarterly.

Bonnie Robinson. 1989. Volley Ball. Disadur oleh Dahara Price. Bola Voli: Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain. Semarang.

Cholik Muthohir dan Imam Hariadi. 1992. Perbandingan Keefektivan antara Latihan Plyometric dengan Latihan Lompat Jongkok terhadap Jauh-nya Tendangan Bola pada Permainan Sepakbola Pendidikan dan Latihan (Diklat) Putra Jombang Usia 14-16 tahun. Surabaya: Wahana No. 4/Nopember.

Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjoronegoro. 1984. Kesehatan dalam Olahraga. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Dieter Beutelstahl. 1986. Volleyball-Playing to Win. Diterjemahkan oleh Redaktur "Pionir Jaya". Belajar Bermain Bola Voli. Bandung.

Fred Wilt. 1976. Plyometric, Track Technique.

George Durrwachter. 1967. Depth Jumping: Spielend Lernen Spielen Uben. Stuttgart: By Verlag Karl Hormann. Schorndort. Disadur oleh Agus Setiadi. 1990. Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain. Jakarta: PT. Gramedia.

Hadi Noegroho. 1986. Mengenal Permainan Bola Voli. Surabaya: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK).

Harsono. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.