JURNAL

Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* dan *Barrier Hops* Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Mojo

Tahun 2016/2017

The Effects of Plyometric Exercises Box Jumps Exercise and Barrier Hops to the Smash Accuracy in a Volleyball Game on Male Students Grade 10 of Public Senior High School 1 Mojo 2016/2017

Oleh:

SIGIT WIRANTO

12.1.01.09.0099

Dibimbing oleh :

1. **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
2. **Rendhitya Pratama Putra, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: SIGIT WIRANTO
NPM	: 12.1.01.09.0099
Telepun/HP	: 085735126155
Alamat Surel (Email)	: esa.al.ramdhani@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Latihan *Pylometric Box Jump* dan *Barrier Hops* Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Mojo
Fakultas – Program Studi	: FKIP-Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112)

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 8 Februari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd NIDN: 0725018205	**Rendhitya Pratama Putra,M.Pd** NIDN: 0714078903	**Sigit Wiranto** NPM:12.1.01.09.0099

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC BOX JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* PADA PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 MOJO

TAHUN 2016/2017

SIGIT WIRANTO
NPM. 12.1.01.09.0099
FKIP – Penjaskesrek
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd dan Rendhitya Pratama Putra, M.Pd
esa.al.ramdhani@gmail.com
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakangi hasil survey yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Mojo didapatkan hasil bahwa siswa putra dalam bermain bolavoli masih kurang bisa melakukan tekhnik smash dengan baik sehingga peneliti memilih untuk memberikan latihan *plyometric box jump* dan *barrier hoop* yang bertujuan adalah membantu siswa meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin.

Permasalahn penelitian ini adalah (1) bagaimanakah Pegaruh Latihan *Plyometric Box Jump* terhadap Ketepatan Smash pada Permainan Bolavoli pada Siswa Putra Kelas X SMAN 1 Mojo (2) bagaimanakah Pegaruh Latihan *Barrier Hops* terhadap Ketepatan *Smash* pada Permainan Bolavoli pada Siswa Putra Kelas X SMAN 1 Mojo.

Metode yang digunakan peneliti adalah metode penelitian diskriptif kuantitatif dengan eksperimen semu. Metode ini menggambarkan "apa adanya" tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode penelitian.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Nilai rata-rata terhadap ketepatan *smash* bolavoli siswa sebelum memakai *tekhnik box jump* dan *barrier hops* terhadap ketepatan *smash pre-test* rata-rata yaitu 12,62, standart deviasi yaitu 6,24, dengan varian yaitu 38,97 (2) Nilai rata-rata terhadap ketepatan *smash* bolavoli siswa sebelum memakai *tekhnik box jump* dan *barrier hops* terhadap ketepatan *smash post-test* rata-rata yaitu 20,29, standart deviasi yaitu 6,12, dengan varian yaitu 37,29. (3) Nilai beda rata-rata terhadap ketepatan *smash* bolavoli siswa sebelum memakai *tekhnik box jump* dan *barrier hops* terhadap ketepatan *smash post-test* rata-rata yaitu 7,68, standart deviasi yaitu 3,90, dengan varian yaitu 15,19. Ketepatan *smash* bolavoli memberikan peningkatan sebesar 19,19%.

Kata kunci: *Box Jump, Barrier Hops*, Ketepatan *Smash*

I. LATAR BELAKANG

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks, yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. sebab, dalam permaianan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar biasa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu permainan bola voli 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).

Pemainan bola voli merupakan pemainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing – masing regu enam orang. Dimainkan dengan cara memvoli bola hilir mudik diatas net dan masing – masing regu berusaha secepat nya menjatuhkan bola di lapangan lawan dengan pantulan bola sempurna. Penguasaan teknik, kemampuan fisik, taktik , dan mental yang baik, serta kerja sama sangat di butuhkan untuk memenangkan permainan

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morganpada tahun 1895. Beliau adalah seorang pembinapendidikan jasmani pada organisasi *Young Men's Christian Association* (YMCA) di kota Massachusetts, Amerika Serikat. Pada mulanya , pemainan bola voli di beri nama mintonete, di mana tujuan semula, yaitu untuk mengembangkan kesegaran jasmani pada tubuh, selain untuk bersenam umum. Kemudian, permainan ini di ubah menjadi *volleyball* yang artinya memvoli bola secara bergantian. Tahun 1892, YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada tahun 1847, untuk pertama kalinya permainan bola voli dipertandingkan di Polandia. Pada tahun 1948 dibentuk organisasi bola voli dunia dengan nama IVBF (*International Volley Ball Federation*) dengan beranggota 15 negara dan berpusat di Paris.Permainan bola voli di Indonesia berkembang dengan sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat , sehingga timbul klub – klub di kota – kota besar di seluruh Indonesia. Permainan bola voli di

Indonesia sudah di kenal sejak tahun 1982 yang di bawa oleh orang – orang Belanda. Namun pada saat itu permainan ini belum populer di masyarakat. Setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia, perkembangan bola voli nasional dan organisasi bola voli semakin cepat dan populer.

Pada PON II di Jakarta tahun 1951 permainan bola voli mulai dipertandingkan, namun pada saat itu belum ada / belum terbentuk organisasi bola voli. Baru pada tanggal 22 Januari 1955 dibentuk organisasi bola voli nasional dengan nama Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVI), dengan ketua W.J.Latumenten.Sejak saat itu mulai di dakan kejuaraan bola voli nasional dan organisasi bola voli nasional juga ikut dalam kegiatan yang bertaraf internasional, seperti *Sea Games, Asian Games*, bahkan Olympiade. Pada tahun 1996 untuk pertama kalinya timbola voli indonesia mengikuti pertandingan Olympiade di Atlanta, Amerika Serikat. Bahkan untuk bola voli pantai Indonesia merupakan negara yang menjadi unggulan dalam kejuaraan dunia.

Pada sektor pendidikan,di perguruantinggi juga dijumpai *ekstrakurikuler* yang diwadahi dalam unit kegiatan bola voli. Ada juga klub olahraga yang memang mengkhususkan pada pelatihan dan pembentukan atlet bolav oli, dalam pelatihan bolavoli berbagai macam cara dilakukan untuk memperoleh kesempurnaan dalam pertandingan.

Latihan *plyometric* sangat cocok pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan ketepatan smash seperti pada permainan bola voli 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)

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*.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Mojo didapatkan hasil bahwa siswa putra dalam bermain bolavoli masih

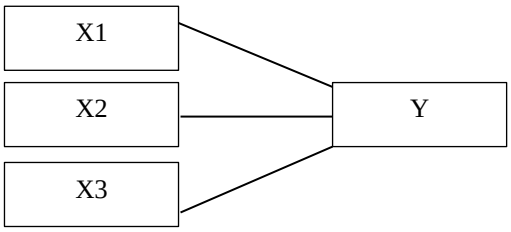
kurang bisa melakukan tekhnik smash dengan baik sehingga peneliti memilih untuk memberikan latihan *polyometric box jump* dan *barrier hoop* yang bertujuan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh latihan *polyometric Box Jump* dan *barrier hop* terhadap ketepatan smash pada siswa kelas X SMAN 1 mojo.

II. METODE

Metode penelitian adalah cara yang berkaitan dengan penelitian yang dapat menentukan sebuah penelitian itu berjalan dengan ketentuan sesuai tujuan penelitian. Adapun tujuan penelitian yaitu untuk menguji keabsahan suatu teori atau ilmu pengetahuan dan pada hasil akhir peneliti akan menghasikan gagasan baru.

Desain atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan rancangan *Pretest-Posttest Control Group 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 :



Gambar: Desain penelitian

Keterangan :

X1 = Perlakuan (latihan *box jump*)

X2 = perlakuan (latihan *barier hops*)

X3 = Kontrol

Y= Ketepatan Smash

Pada desain di atas peneliti melakukan pengukuran awal (*pre-test*) Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberi perlakuan yang berbeda (X1,X2), sesudah perlakuan kedua kelompok diberi test sebagai post test (T2) secara umum antara kelompok A dan kelompok B. Selanjutnya pada kelompok kontrol (X3) tidak diberikan perlakuan apapun karena hanya sebagai pembanding.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

HASIL

Hasil Uji *Paired Sampel t Test* pengaruh *tekhnik box jump* dan *barrier hops* terhadap ketepatan *smash* Di SMAN 1 Mojo

Tabel: Hasil Uji *Paired Sampel t Test*

T hitung	T tabel	Keterangan
11,48	1,967	t_{hitung} > t_{tabel} maka H_0 ditolak H_a diterima

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan dalam bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada peningkatan ketepatan smash setelah memakai *tekhnik box jump* dan *barrier hops* yaitu 11,48 > 1,697. Dengan kata lain bahwa pemberian *tekhnik box jump* dan *barrier hops* ternyata berpengaruh terhadap ketepatan *smash.*
2. Pembelajaran menggunakan *tekhnik box jump* dan *barrier hops* terhadap ketepatan *smash* ternyata memberikan peningkatan sebesar 19,19 % terhadap ketepatan *smash* bolavoli.

IV. DAFTAR 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 : 978979-518153-8)

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 Jumat, 29 September 2014 Pukul 09:45)

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 plyometric. (*Online*), http://www.scrib.com/doc/81841013/4-mengenal-latihan-plyometrik, diakses tanggal 19 november 2014)

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

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

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).

Tim, 2014. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi Universitas Negri Surabaya*, Unpres UNESA

Vladan, Dragan N, Radomir K,2008. *"The Effect Of Plyometric Training On The Explosive Strength Of Leg Muscles Of Volleyball Players On Single Foot And Two-Foot Takeoff Jumps". Journal Of Physical 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