JURNAL

PENGARUH LATIHAN PLAIOMETRIK *DEPTH JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 GROGOL KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

***EFFECT OF EXERCISEPLYOMETRIC DEPTH JUMP AND BOX JUMP ON THE ABILITY TO SMASH THE STUDENT SON PLAY VOLLEYBALL CLASS VIII* SMPNEGERI 3 GROGOL KEDIRI*LESSON YEAR* 2016/2017**

Oleh:

TRI SUCIPTO

12.1.01.09.0125

Dibimbing oleh :

1. **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
2. **Reo Prasetiyo Herpandika, 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 dibawah ini:

Nama Lengkap	: Tri Sucipto
NPM	: 12.1.01.09.0125
Telepun/HP	: 083846752214
Alamat Surel (Email)	: *Tocip83@yahoo.com*
Judul Artikel	: Pengaruh Latihan Plaiometrik *Depth Jump* Dan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Grogol Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
NamaPerguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jalan K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kota Kediri

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 dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 31 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. NIDN.0725018205	Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd NIDN.0727078804	Tri Sucipto 12.1.01.09.0125

PENGARUH LATIHAN PLAIOMETRIK *DEPTH JUMP* DAN *BOX JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 3 GROGOL KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Tri Sucipto
12.1.01.09.0125
FKIP - Penjaskesrek
Tocip83@yahoo.com
Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. dan Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

TRI SUCIPTO: Pengaruh Latihan Plaiometrik *Depth Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Grogol Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2016.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa prestasi pada siswa putra SMP Negeri 3 Grogol Kediri tercatat kurang berprestasi khususnya permainan bolavoli. Ada permasalahan yang timbul yang mengakibatkan siswa selalu kalah dalam pertandingan yaitu saat melakukan *smash.* Lemahnya otot tungkai siswa sehingga lompatannya tidak maksimal dan *smash* jarang masuk kedaerah lawan.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) Adakah pengaruh latihan plaiometrik *depth jump* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Grogol Kediri? (2) Adakah pengaruh latihan plaiometrik *box jump* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Grogol Kediri? (3) Adakah perbedaan latihan plaiometrik *depth jump* dan *box jump* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Grogol Kediri?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan subjek penelitian 30 siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Grogol Kediri. Tehnik pengumpulan data yang digunakan yaitu *pre test* dan *post test. Pre test* dilaksanakan sebelum subjek diberi perlakuan dan *post test* dilakukan setelah subjek diberi perlakuan.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: Uji *pired sample t-test, depth jump* diperoleh nilai t_{hitung} 2,291 > nilai t_{tabel} 1,761 atau nilai signifikan 0,038 < 0,05, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Sedangkan *box jump* diperoleh nilai t_{hitung} 4,788 > nilai t_{tabel} 1,761 atau nilai signifikan 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hasil uji *independent sample t-test*, diperoleh nilai t_{hitung} 2,209 > nilai t_{tabel} 1,701 atau nilai signifikan 0,035 < 0,05, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Jika dilihat dari rata-rata setelah diberikan latihan *box jump* adalah sebesar 8,067 lebih baik dari pada rata-rata setelah diberikan latihan *depth jump* adalah sebesar 6,60. Sehingga dapat di simpulkan latihan *box jump* lebih baik dibandingkan latihan *depth jump* dalam meninggkatakan kemampuan *smash* bolavoli siswa putra SMP Negeri 3 Grogol Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.

Kata kunci: Plaiometrik, Latihan *Depth Jump,* Latihan *Box Jump*, Bolavoli, Kemampuan *Smash*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-Undang No. 20 Tahun 2003). Pendidikan dapat dilakukan melalui lembaga formal maupun informal. Dalam lembaga formal melalui sekolah, sedangkan lembaga informal dapat melalui keluarga dan remaja adalah masa peralihan dari masa kanak - kanak ke masa dewasa. Masa ini sangat menentukan bagi pembentukan karakter manusia. Oleh karena itu penanaman disiplin pada usia remaja sangat penting dilakukan pada masa tersebut.

Sasaran pencapaian proses pendidikan melalui Penjasorkes diarahkan dengan menitik beratkan dan mengoptimalkan pembelajaran olahraga dalam bentuk permainan beregu yaitu salah satunya permainan bolavoli, terpilihnya permainan bolavoli sebagai alat pencapaian sasaran dan tujuan - tujuan pendidikan karena dengan pembelajaran permainan bolavoli akan mampu memfasilitasi terbentuknya pengetahuan (kognitif), dan lain - lain, bahkan kepribadian dan emosional siswa dengan baik.

Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak mendapat perhatian dari para pengikut dan penggemarnya serta mengalami perkembangan pesat dari tahun ketahun. Pemerintah indonesia telah mengupayakan untuk meningkatkan olahraga bolavoli tersebut melalaui pendidikan jasmani ataupun pendidikan olahraga. Disamping itu juga olahraga bolavoli telah mempunyai orgnisasi - organisasi dengan tujuan untuk membina, mendidik, serta mencari pemain bolavoli yang profesional untuk mengharumkan nama bangsa dimata dunia nasional maupun internasional.

Asal mulanya bolavoli hanya sebagai olahraga “iseng”, tapi sekarang permainan bolavoli sudah berkembang menjadi salah satu jenis olahraga yang paling digemari di dunia. Betapa tidak, saat ini bolavoli telah tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua paling digemari di dunia, dengan pemain mencapai lebih dari 140 juta orang. Sampai sekarang organinasi induk olahraga ini *volleyball federation* (IVBF), beranggotakan lebih dari 180 negara Nuril Ahmadi, (2007:1).

Melihat dari perkembangan bolavoli di dunia yang kian merebak selayaknya pula kita sebagai generasi bangsa harus mengetahui beberapa olahraga yang sekarang menjadi salah satu tumpuan Indonesia yaitu diantara sekian banyak olahraga yang diminati bolavoli salah satu yang di gemari bahkan sudah mendemam ke seluruh pelosok dan tidak ketinggalan di pedesaan. Untuk itu kita harus menanamkan pada peserta didik kita mengenai Pentingnya ilmu bolavoli serta sejarah singkat bolavoli.

Pendidikan dasar bolavoli merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Menurut Syafruddin (2004:11) "olahraga bolavoli merupakan olahraga permainan yang membutuhkan latihan - latihan terarah dan sistematis seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan sikis". Kerja sama keempat faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama kondisi fisik. Hal senada juga dikatakan oleh yunus (1997:61) "persiapan fisik harus sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi". Adapun unsur - unsur kondisi fisik menurut Nuril Ahmadi (2007:65-66) meliputi : "kecepatan *(speed*), ketepatan *(accurancy)*, kekuatan *(strengh)*, kelenturan (*flexsibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*) dan koordinasi (*coordination*)."

Dari serangkaian komponen kondisi fisik diatas, banyak manfaatnya dalam permainan bolavoli. Dengan kondisi fisik yang prima dan didukung teknik dasar yang baik, akan menghasilkan seorang pemain yang berkualitas, maka akan menghasilkan prestasi tinggi.

Ukuran lapangan bolavoli usia 14-15 tahun 18 X 9 meter, servise dilakukan sepanjang garis belakang 9 meter jarak garis serang dengan garis tengah 3 meter. Tinggi net putra 2,24 meter sedangkan tinggi net putri 2,10 meter. Berat bola antara 250-280 gram.

SMP Negeri 3 Grogol Kediri salah satu lembaga pendidikan di Kediri yang telah mengadakan pembinaan olahraga bolavoli melalui program eksrakurikuler. Frekuensi latihan yang dilakukan setiap hari senin, rabu, jumat. Rata-rata setiap latihan para pemain

memiliki frekuensi latihan 2 sampai 3 jam. Tujuan diadakannya latihan bolavoli melalui program ekstrakulikuler ini untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan bolavoli tingkat sekolah maupun tingkat nasional.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa SMP Negeri 3 Grogol Kediri meyatakan bahwa prestasi pada siswa SMP Negeri 3 Grogol Kediri tercatat kurang berprestasi khususnya dalam bidang olahraga bolavoli terbukti dengan hasil yang kurang memuaskan. Ada permasalahan yang timbul yang mengakibatkan siswa selalu kalah dalam pertandingan yaitu saat melakukan *smash* atau serangan. Lemahnya otot tungkai siswa sehingga lompatannya tidak maksimal dan *smash* atau serangan jarang masuk kedaerah lawan.

Dari permasalahan di atas penulis ingin meneliti tentang "Pengaruh Latihan Plaiometrik *Depth Jump* dan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Grogol Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017" dengan harapan dapat memberikan pengetahuan baru pada Guru dan siswa - siswi terhadap metode meningkatkan kemampuan *smash*.

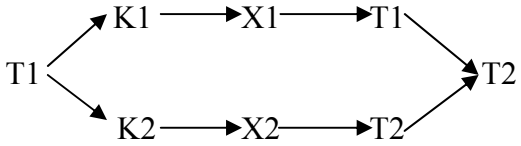
II. METODE PENELITIAN

A. Tehnik Penelitian

Metode yang digunakan peneliti adalah metode penelitian *diskriptif.* 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).

Desain atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan rancangan *Pre Test - Post Test 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 :



Skema Desain penelitian

Keterangan:

T1: Tes awal (*Pre Test*)

K1 : Kelompok *eksperiment depth jump*

K2 : Kelompok *eksperiment box jump*

X1 : Perlakuan plaiometrik *depth jump*

X2 : Perlakuan plaiometrik *box jump*

T2 :Tes akhir (*post test*) (Suharsimi Arikunto, 2006:206-307)

B. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan *kuantitatif*.Sugiyono (2013: 07) menyatakan bahwa pendekatan *kuantitatif* adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivme.

Alasan peneliti menggunakan pendekatan *kuantitatif* ini karena penelitian ini merupakan pendekatan yang dilakukan melalui *eksperiment* dengan menggunakan pernyataan untuk menguji suatu teori.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2013 : 117)

Sedangkan pada penelitian ini yang menjadi populasinya adalah peserta didik siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Grogol Kediri Tahun Ajaran 2016/2017 yang berjumlah 105 siswa.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013 : 218) *purposive sampling* adalah tehnik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan. Dari 105 siswa yang akan digunakan sebagai sempel adalah yang paling menguasai permainan bolavoli sebanyak 30 siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Grogol Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

1. Pengaruh Latihan *Depth Jump* terhadap Kemampuan *Smash*

Berdasarkan hasil uji *pired sample t-test*, diperoleh nilai t_{hitung} 2,291 > nilai t_{tabel} 1,761 atau nilai signifikan 0,038 < 0,05, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh latihan plaiometrik *depth jump* terhadap hasil kemapuan *smash* dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3Grogol Kediri.

2. Pengaruh Latihan *Depth Jump* terhadap Kemampuan *Smash*

Berdasarkan hasil uji *pired sample t-test*, diperoleh nilai t_{hitung} 2,291 > nilai t_{tabel} 1,761 atau nilai signifikan 0,038 < 0,05, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh latihan plaiometrik *depth jump* terhadap hasil kemapuan *smash* dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3Grogol Kediri.

3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Depth Jump* dan Latihan *Box Jump* terhadap Kemampuan *Smash*

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test*, diperoleh nilai t_{hitung} 2,209 > nilai t_{tabel} 1,701 atau nilai signifikan 0,035 < 0,05,maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh latihan *depth jump* dan latihan *box jump* terhadap kemempuan *smash* dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3Grogol Kediri. Jika dilihat dari rata-rata setelah diberikan latihan *box jump* adalah sebesar 8,067 lebih baik dari pada rata-rata setelah diberikan latihan *depth jump* adalah sebesar 6,60. Sehingga dapat di simpulkan latihan *box jump* lebih baik dibandingkan latihan *depth jump* dalam meninggkatakan kemampuan *smash.*

B. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang sejalan dengan tujuan permasalahan penelitian ini, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan. Kesimpulan dari peneliti ini adalah :

1. Ada pengaruh latihan plaiometrik *depth jump* terhadap hasil kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Grogol Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017 sebesar 6,60%.
2. Ada pengaruh latihan plaiometrik *box jump* terhadap hasil kemapuan *smash* dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3Grogol Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017 sebesar 8,07%.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan plaiometrik *depth jump* sebesar 6,60% dan *box jump* sebesar 8,07% yang paling banyak mempengaruhi adalah latihan *box jump* terhadap kemampuan *smash*dalam permainan bolavoli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Grogol Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan SMA kelas XI*. Jakarta: Erlangga.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama

Radeliffe, James C. 2002. *Pliometrik. Untuk Meningkatkan Power*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito

Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto.2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.*Yogyakarta: FIK UNY.

Yusuf Hadisasmita M. dan Aip Syarifuddin. 1992. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : B3PTKSM.

Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2013 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 1990. Jakarta: PT Armas Duta Jaya.

Mufidatul Hasanah. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Box to Jump Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli klub Tugumuda Kota Semarang*. tersedia:http://lib.unnes.ac.id/18875/1/6250408040.pdf, diunduh 26 November 2016.

Meyke Parangkuan. 2015. *Pengaruh Latihan Pliometrik Box Jump dan Barrier Hops Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bolavoli (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIKK UNG)*. tersedia:http://fikk.ung.ac.id/13257/89/C13112011.pdf,diunduh 26 November 2016.