

## PENGARUH LATIHAN *TRICEP EKSTENSION* DAN LATIHAN LONCAT TALI TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

**Ahmad, Baiq Satrianingsih, Ali Muhaimin**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram

Email : [Ahmad123@gmail.com](mailto:Ahmad123@gmail.com)

**Abstrak** : Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain inti (plus pemain libero), yang dipisahkan oleh net dan bertujuan agar setiap regu melewati bola secara teratur (masing-masing regu memainkan bola maksimal 3 kali), net sampai bola menyentuh lantai di daerah lawan. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *tricep ekstension* dan latihan loncat tali terhadap kemampuan *smash*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan *desain one grup pre-test – post test-test*, sampel menggunakan teknik *proposive random sampling* dengan jumlah sampel 14 orang, instrumen test menggunakan tes kemampuan *smash* bola voli. Tehnik analisis data menggunakan uji t-test, data di peroleh dari hasil praktek klub voli kec.kempo data di peroleh tersebut kemudian di analisis dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian, berdasarkan penghitungan diatas, maka nilai t test / t hitung yang ditemukan sebesar 6,885 yang dibandingkan dengan t tabel pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan  $n-1 = 14 - 1 = 13$  yaitu 1,771. Karena t hitung > t tabel ( 6,885 > 1,771 ) maka hipotesis kerja diterima sehingga disimpulkan bahwa ada Pengaruh Latihan *tricep ekstension* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada klubkec. Kempo kabupaten dompu tahun 2017/2018. Kesimpulan, latihan *tricep ekstension* dan latihan loncat tali, dalam permainan bola voli sangat berpengaruh untuk memaksimalkan dalam melakukan *smash*. Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka didapatkan kesimpulan bahwa “Ada Pengaruh Latihan *tricep ekstension* dan latihan Loncat Tali Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli.

**Kata-kata Kunci** : Latihan *Tricep Ekstension*, Latihan Loncat Tali, *Smash*

**Abstract** : Volleyball is a team game played by two teams whereas each team consists of 6 players (plus a libero player), separated by the net and aiming for each team to pass the ball regularly (each team plays ball maximum 3 times) over the net until the ball touches the floor in the opponent's area. The purpose of this research is to determine the effect of tricep extension exercise and rope jumping exercise toward the smash ability. This research is quantitative research with one group pre-test - post test and the sampling technique uses the proposive random sampling with the samples of 14 players while the test instrument used the smash test of volley ball. The data analysis uses the t-test and the data obtained from the results of the volleyball club in kec.kempo. The data obtained then was analyzed by using SPSS. The result of research showed that the t-score is 6.885 compared to t-table is 1.771 at 5% significance level on degree of freedom  $N-1 = 14 - 1 = 13$ . Since the t score > t table (6.885 > 1.771) then the alternative hypothesis is accepted so it is concluded that there is an effect of tricep extension exercise and rope jumping exercise toward the smash ability in volleyball Club in Kempo Dompu in 2017/2018. In conclusion, the tricep extension exercises and the rope jumping exercises in a volleyball game is very influential to maximize the smash so it can be concluded that "There is effect of tricep extension exercise and rope jumping exercise toward the smash ability in volleyball.

**Keywords**: tricep extension exercise, rope jumping exercise, smash ability, volleyball

### LATAR BELAKANG

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain inti (plus pemain libero), yang dipisahkan oleh net dan bertujuan agar setiap regu melewati bola secara teratur (masing-masing regu memainkan bola maksimal 3 kali), net sampai bola menyentuh lantai di daerah lawan, (PP,PBVS, 2007;7). Meskipun pemain bola voli bersifat beregu, namun keterampilan individu juga akan sangat menentukan dalam rangka kerjasama tim untuk mencapai hasil akhir yang baik.

Dalam permainan bola voli yang mana termasuk dalam permainan beregu, diperlukan

kombinasi atau perpaduan antara *skill* yang dimiliki oleh masing-masing individu pemain dalam upaya menghasilkan kerjasama tim yang baik. Disamping *skill* pemain bola voli, permainan yang juga di pengaruhi oleh kelenturan tubuh pemain dengan melakukan Latihan *tricep ekstension* dan latihan loncat tali. Dalam hal ini penulis mengetahui bahwa latihan *tricep ekstension* dan latihan loncat tali sangat berpengaruh karena kedua latihan ini bisa memaksimalkan dalam melakukan teknik *smash*, kedua latihan *trice ekstension* dan latihan loncat tali signifikan terhadap ketepatan dalam melakukan *smash*.

Dalam latihan tricep persiapan posisi menyangkut memegang bar dengan overhand grip sempit dengan kedua tangan kurang lebih terpisah 6 inchi. Gunakan teknik dasar mengangkat yang di sajikan dalam langkah-langkah untuk mengangkat barbel dari latihan ke pundak, dan yang di sajikan dalam 6 langkah untuk, menempatkan bar pada posisi siku terentang di atas kepala.

Pelaksanaan fase ini di mulai dengan menurunkan bar secara perlahan-lahan dan terkendali dibelakang kepala anda sampai setinggi pundak dengan menekuk kedua siku. Dari posisi dimana kedua siku tertekuk penuh, doronglah barbel kembali keposisi permulaan diatas kepala. Selama gerakan permulaan keatas kedua siku anda berkecenderungan untuk bergerak kemuk dan turun. Tariklah kedua lengan atas agar dekat kedua telinga dan jaga agar kedua siku tetap mengarah lurus keatas. Anda harus mengeluarkan nafas saat melalui titik ganajal yang terjadi, saat barbel mendekati puncak posisi, (Thomas, 2000:124).

Dalam latihan loncat tali ini wajib yang harus dijalani oleh seorang pemain voli. Latihan loncat tali ini akan mampu membantu meningkatkan daya tahan, kelincahan kaki dan kecepatan. Selain itu latihan ini bisa membantu meningkatkan kemampuan gerak pada pergelangan tangan yang akan sangat membantu pada saat melakukan *smash* atau juga *passing* atas. Latihan loncat tali akan membantu pemain untuk meningkatkan kemampuan mereka meloncat lebih tinggi ketika hendak melakukan pukulan *smash* ke arah lapangan lawan, (witono 2017:29).

Sesuai dengan judul penelitian yang penulis lakukan yakni mengenai *smash*, maka sangat diperlukan suatu penguasaan teknik khusus oleh para atlet bola voli dalam melakukan *smash* dengan judul “Pengaruh Latihan *Tricep ekstension* dan latihan Loncat Tali Terhadap kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada klub kec. Kempo Kabupaten Dompu Tahun 2017/2018”.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah menyebrangkan bola melewati atas jaring kearah petak lawan disesuaikan dengan peraturan permainan. Permainan dimulai pada saat satu regu dapat dilakukan memantul-mantulkan bola harus dioper kearah petak lawan melewati atas jaring dan masuk kedalam batas lawan lapangan permainan dan terdapat enam orang didalam satu regunya. Permainan bola voli bisa dikatakan permainan yang memantul-mantulkan bola., (Jurnal Pendidikan Jasmani, 2005:7).

Permainan bola voli adalah permainan dengan memukul secara serentak langsung, sebelum jatuh ketanah dimana masing-masing regu maksimal tiga kali sentuhan. Sedangkan dalam bola voli modern kini menerapkan penggunaan *Spesialist Player Defend* atau dikenal dengan nama pemain *Libero* yang

juga langsung merupakan pemain inti dari satu regu yang bermain yang khusus bermain didaerah belakang dan tidak termasuk dalam pergantian yang diminta oleh official atau coach, sehingga dengan kata lain jumlah pemain inti dalam satu regu yang bermain yang tadinya enam orang kini menjadi tujuh orang, (PP.PBVSI, 2007:25). Maka berdasarkan uraian tersebut kami dapat menyimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari tujuh orang pemain inti dimana bola dimainkan diudara dengan melewati atas net dengan setiap regu hanya bisa memaikan bola maksimal tiga kali sentuhan atau pukulan.

### 1. Latihan *Tricep ekstension*

*Tricep ekstension* adalah latihan yang sangat bagus bagi pengembangan bagian belakang dari lengan atas, bilamana dikembangkan dengan tepat otot-otot tricep membantu stalisasi persendian siku dan dalam batasan-batasan yang lebih kecil, stabilisasi pundak, membutuhkan suatu dorongan ataupun gerakan memukul, (Jurnal pendidikan olahraga, 2017:7).

*Tricep ekstension* adalah latihan sangat penting dilakukan untuk membantu overhand grip, dengan kedua tangan bergerak 6 inchi, tubuh bagian atas dan lengan, Latihan sebaiknya dilakukan secara optimal guna membantu melatih otot lengan tubuh seorang pemain voli. Mengingat dalam permainan bola voli, seorang pemain dituntut mampu bergerak secara lincah dan tak jarang melakukan gerakan kejut yang membutuhkan kelenturan tersebut. Dengan memiliki tubuh lentur, resiko cedera akibat gerakan kejut, seperti saat melakukan lompatan *smash*, bisa diminimalkan, (Witono, 2017:29).

### 2. Latihan Loncat Tali

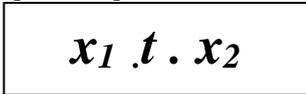
Loncat tali adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua tangan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya, (Skripsi Adreas Aji Sukmawan, 2015:21).

Loncat tali adalah menu wajib yang harus dijalani oleh seorang pemain voli. Loncat tali ini akan mampu membantu meningkatkan daya tahan, kelincahan kaki, dan kecepatan selain itu, latihan ini bisa membantu meningkatkan kemampuan gerak pada pergelangan tangan yang akan sangat membantu pada saat akan melakukan *smash* atau juga *passing* atas. Latihan loncat tali akan membantu pemain untuk meningkatkan kemampuan mereka meloncat lebih tinggi ketika hendak melakukan pukulan *smash* kearah lapangan lawan, (Winoto, 2017:29).

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian pada dasarnya adalah merupakan keseluruhan proses pemikiran dan penentuan yang matang tentang hal-hal yang dilakukan serta dapat pula dijadikan dasar penelitian, baik oleh peneliti itu sendiri maupun orang lain, dan bertujuan memberikan pertanggung jawaban terhadap

semua langkah-langkah yang diambil, (Margono, 2004:100). Adapun tehnik rancangan penelitian yang penulis gunakan adalah eksperimen karena peneliti sengaja merancang terlebih dahulu baru dilakukan percobaan dilapangan, dengan memilih sampel yang menggunakan dengan rancangan pretest – post tes desain.



Gambar. 3.1 Rancangan Penelitian (Ali Maksun, 2009: 48)

Keterangan:

X<sub>1</sub>= Pretest ( Kemampuan Smash)

T = Perlakuan ( Latihan *tricep ekstension* dan latihan Loncat Tali )

X<sub>2</sub>= Posttest ( Kemampuan Smash )

**HASIL PENELITIAN**

**1. Menyusun Tabel Kerja**

Tabel Kerja uji t berpasangan latihan *tricep ekstension* dalam melakukan *smash*

No	XI	XII	D(XII-XI)	d(D-Md)	d <sup>2</sup>
1	11	10	-1	-4,6	20,90
2	8	10	2	-1,6	2,47
3	6	12	6	2,4	5,90
4	5	9	4	0,4	0,18
5	3	11	8	4,4	19,61
6	6	10	4	0,4	0,18
7	8	10	2	-1,6	2,47
<b>JML</b>	<b>47</b>	<b>72</b>	<b>25</b>		<b>51,71</b>

Tabel Kerja uji t berpasangan latihan loncat tali dalam melakukan *smash*

No	XI	XII	D(XII-XI)	d(D-Md)	d <sup>2</sup>
1	7	11	4	0,1	0,02
2	8	10	2	-1,9	3,45
3	9	8	-1	-4,9	23,59
4	5	15	10	6,1	37,73
5	8	12	4	0,1	0,02
6	5	7	2	-1,9	3,45
7	6	12	6	2,1	4,59
<b>JML</b>	<b>48</b>	<b>75</b>	<b>27</b>		<b>72,86</b>

**2. Mendistribusikan Data Kedalam Rumus**

a. Rumus latihan *tricep ekstension* dalam melakukan *smash*

$$\begin{aligned}
 T\text{-test} &= \frac{M_2 - M_1}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} \\
 &= \frac{10,29 - 6,71}{\sqrt{\frac{51,71}{14(14-1)}}} \\
 &= \frac{3,58}{\sqrt{0,28}} \\
 &= \frac{3,58}{0,52} \\
 &= 6,885
 \end{aligned}$$

**b. Rumus Latihan Loncat Tali Terhadap Kemampuan Smash**

$$\begin{aligned}
 T\text{-test} &= \frac{M_2 - M_1}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} \\
 &= \frac{10,71 - 6,96}{\sqrt{\frac{72,86}{14(14-1)}}} \\
 &= \frac{3,95}{\sqrt{0,40}} \\
 &= \frac{3,95}{0,63} = 6,111
 \end{aligned}$$

**3. Menguji nilai “t”**

Berdasarkan penghitungan diatas, maka nilai t test / t hitung yang ditemukan sebesar 6,885 yang dibandingkan dengan t table pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan n-1 = 14 – 1 = 13 yaitu 1,771. Karena t hitung > t table (6,885 > 1,771 ) maka hipotesis kerja diterima sehingga disimpulkan bahwa ada Pengaruh Latihan *tricep ekstension* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada klub kec. Kempo kabupaten dompu tahun 2017/2018.

Berdasarkan penghitungan diatas, maka nilai t test / t hitung yang ditemukan sebesar 6,111 yang dibandingkan dengan t table pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan n-1 = 14 – 1 = 13 yaitu 6,111. Karena t hitung > t tabel (6,111>1,771 ) maka hipotesis kerja diterima sehingga disimpulkan bahwa ada Pengaruh Latihan loncat tali Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada klub Kec. Kempo kabupaten dompu tahun 2017/2018.

**4. Menarik Kesimpulan Analisis**

Berdasarkan hasil analisis data yang signifikan, maka dengan ini hipotesis nihil (Ho) ditolak dan hipotesis *alternative* (Ha) diterima. Berdasarkan uraian di atas peneliti berkesimpulan bahwa “Ada Pengaruh latihan *tricep ekstension* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan Bola Voli Pada Klub Kecamatan Kempo Kabupaten Dompu tahun 2017/2018

**PEMBAHASAN**

Adapun hasil penelitian dan analisi datanya adalah :

1. Hasil penelitian dan analisis data untuk kelompok latihan *tricep ekstension*

Dari hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan rumus statistik menunjukkan bahwa t hasil perhitungan yang diperoleh yaitu 6,885 sedangkan pada t dengan derajat kebebasan (df) N-1 = 13 pada taraf signifikan 5% yaitu 1,771. hal ini menunjukkan bahwa t lebih besar dari t. Dengan demikian, maka hipotesis *alternative* (Ha) yang diajukan diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak.

Dengan demikian, maka hipotesis *alternative* (Ha) yang diajukan diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak.Untuk itu bagi kelompok latihan *tricep ekstension* “Ada Pengaruh latihan *tricep ekstension* Terhadap Kemampuan *smash* dalam permainan bola

voli Pada *Klub* kecamatan kempo kabupaten dompu Tahun 2017/2018..

## 2. Hasil penelitian dan analisis data untuk kelompok loncat tali

Dari hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan rumus statistik menunjukkan bahwa t hasil perhitungan yang diperoleh yaitu 6,111 sedangkan pada tdengan derajat kebebasan (df)  $N-1 = 13$  pada taraf signifikan 5% yaitu 1,771 hal ini menunjukkan bahwa t lebih besar dari t Dengan demikian, maka hipotesis *alternative* ( $H_a$ ) yang diajukan diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

Dengan demikian, maka hipotesis *alternative* ( $H_a$ ) yang diajukan diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hal ini berarti “ ada Pengaruh Latihan loncat tali Terhadap Kemampuan *smash* dalam permainan bola voli Pada klub Kec. KempoKabupaten Dompu Tahun 2017/2018.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitiandan analisis data di atas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada Pengaruh Latihan *tricep ekstension* Terhadap Kemampuan *smash* dalam permainan bola voli Pada klub Kec. KempoKabupaten Dompu Tahun 2017/2018.
2. Ada Pengaruh Latihan Loncat tali terhadap Kemampuan *smash* dalam permainan bola voli

Pada klub Kec. KempoKabupaten Dompu Tahun 2017/2018.

### B. Saran

Berdasarkan hasil analisa data, pembahasan, dan kesimpulan di atas maka dapat diberikan saran dan tindak sebagai berikut :

1. Kepada pemain, bagi para pemain yang ingin meningkatkan keterampilan dalam smash bola voli yang maksimal, pemain harus berlatih dengan tekun dan mengikuti aturan yang telah diberikan oleh pelatih.
2. Kepada Pelatih, dalam rangka peningkatan dan pengembangan prestasi atlet maka faktor yang sangat perlu diperhatikan oleh seorang pelatih adalah memberikan latihan secara kontinyu.
3. Kepada orang tua, hendaknya orang tua membantu mengembangkan bakat yang dimiliki oleh putranya.

## DAFTAR PUSTAKA

IKIP Mataram (2011). *Pedoman Pembimbingan Dan Penulisan Karya Ilmiah Mataram*. IKIP Mataram.

Witono.2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.

Nurhasan.2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Dirjen Olahraga.