LATIHAN *TRICEP EKSTENSION* DAN LATIHAN LONCAT TALI DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

M. Riyan Hidayat[1], Ali Muhaimin, Muhsan,
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,FIKKM, UNDIKMA
Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,FIKKM, UNDIKMA
Email: kitingh32@gmail.com

Abstrak: 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 agar bisa mencetak point dan serta menahan serangan lawan agar tidak memberikan point dengan cara passing, blocking dan smash. Pemain bola voli juga dituntut menguasai tehnik smash yang baik karena karena teknik smash merupakan penentu kemenangan dalam permainan bola voli selain taktik, fisik, dan mental, dan semangat. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada semua siswa. Peneliti melihat siswa saat bermain daya tahan tubuh, kecepatan dan power saat melakukan smash kurang . Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya Pengaruh Latihan *Tricep ekstension* dan Loncat Tali Terhadap kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah tahun 2020. Rancangan penilitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, peneliti ini menggunakan dua variabel yakni dua variabel bebas dan satu variabel terikat, variabel bebas tersebut adalah ticep ekstencion dan loncat tali sedangkan variabel terikat adalah kemampaun smash. Populasi yang digunakan adalah 14 orang , 7 melakukan latiahan trincep ekstencion dan 7 melakukan latihan loncat tali, instrument yang digunakan adalah nurhasan dari hasil penelitian pengambilan data pre-test dan post-test, berdasarkan rincian t hitung 6,885 > t tabel 1,771 pada taraf segnifikan 5% maka ada pengaruh latihan *tricep ekstension* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakulikuler MTsN 5 lombok tengah tahun 2020 dan t hitung 6,111 > t tabel 1,771 pada taraf signifikan 5 % maka ada pengarug latihan loncat tali terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakulikuler MTsN 5 lombok tengah tahun 2020

Kata Kunci : *Trincep ekstencion ,loncat tali Dan smash*

Abstract: Volleyball, which is included in team play, requires a combination or combination of skills possessed by each individual player in an effort of good teamwork so that they can score points and block attacks from opponents so as not to give points by passing, blocking. and smash. Volleyball players are also required to master good smash techniques because smash techniques are the determining factor for victory in volleyball games, tactics, physical and mental, and enthusiasm. Based on the results of observations made by researchers to all students. Researchers looked at students when playing with less body resistance, speed and power when smashing. The purpose of this study was to see the effect of tricep extension and jumping rope training on the ability to smash in volleyball games for extracurricular students at MTsN 5 Central Lombok in 2020. The research design used was experimental research, the researcher used two independent variables and one

experimental variable. is the extencion and jump rope level while the dependent variable is the smash ability. The population used was 14 people, 7 did the trincep extencion exercise and 7 did rope jumping exercises, the instrument used was Nurhasan from the results of the pre-test and post-test data collection, the details of the t count was 6,885> t table 1,771 at significant level 5 % then there is an effect of tricep extension training on smash ability in volleyball for MTsN 5 Central Lombok extracurricular students in 2020 and t count 6,111> t table 1,771 at a significant level of 5% so there is an effect of rope jumping training on smash skills in volleyball on MTsN 5 middle lombok extracurricular students in 2020

Keywords: tricep extencion, jumping rope and smash

PENDAHULUAN

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 melewatkan bola secara teratur (masing-masing regu memainkan bola maksimal 3 kali), net sampai bola menyentuh lantai didaerah lawan, (PP,PBVSI, 2007;7).

Pemain bola voli, permainan yang juga di pengaruhi oleh kelenturan tubuh pemain dengan melakukan Latihan *tricep ekstension* dan latihan loncat tali. 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.*

Pelaksanaan fase ini dimulai 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 berkecendrungan untuk bergerak kemukan 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).

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 Siswa Ekstrakurikuler MTsN 5 Lombok Tengah 2020".

TINJAUAN PUSTAKA

Latihan Tricep ekstension Dan Loncat Tali

Tricep ekstension adalah latihan yang sagat 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.

Loncat tali merupakan suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua tangan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya,

METODE PENELITIAN

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

Secara konsep sesuai ran cangan tersebut digambarkan sebagai berikut:

x1 .t .x2

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

Keterangan:

X_1 = Pretest (Kemampuan Smash)

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

X_2 = Posttest (Kemampuan Smash)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Pemain

Data pokok yang sangat diperlukan sebelum memulai penelitian ini adalah data jumlah Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020.

Tabel 4.1: Data Nama Subjek Penelitian Sebagai Sampel Latihan Tricep Ekstension

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin
1	Galang Satria	1	L
2	Jakfar Sodik	15	L
3	Ferry Andrian	15	L
4	Mujahidin	15	L
5	Sahril	15	L
6	M. Julfadil	15	L
7	Julfikar	15	L

Tabel 4.2: Data Nama Subjek Penelitian Sampel Latihan Loncat Tali

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin
1	M. Fandi	15	L
2	Afriadin	15	L
3	Hendrik Bintangf P	15	L
4	Ajhar	15	L
5	Herman	15	L
6	Muntahar	15	L
7	M Iqra	15	L

Pre-test adalah pengambilan data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan. Adapun hasil perolehan nilai *smash* oleh pemain MTsN 5 Lombok Tengah adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4: Data Hasil Pre-test Sampel Yang Akan Diberikan Diberikan perlakuan latihan *tricep ekstension*

No	Nama	Smash ke-			Jumlah
		1	2	3	
1	Galang Satria	3	4	4	11
2	Jakfar Sodik	2	2	4	8
3	Ferry Andrian D	3	2	1	6
4	Mujahidin	2	3	0	5
5	Sahril	0	3	0	3
6	M. Julfadil	2	3	1	6
7	Julfikar	3	2	3	8
	JUMLAH				**47**

Tabel 4.5: Data Hasil Pre-test Sampel Yang Akan Diberikan

Diberikan Perlakuan Latihan Loncat Tali

Postest adalah pengambilan data yang dilakukan setelah diberikan perlakuan. Adapun hasil perolehan nilai *smash* oleh pemain bola voli MTSN adalah sebagai berikut :

Tabel 4.6: Data Hasil Pos-test Setelah Diberikan Perlakuan Latihan *Tricep Ekstension*

No	Nama	Smash ke-			Jumlah
		1	2	3	
1	Galang Satria	5	3	2	10
2	Jakfar Sodik	4	4	2	10
3	Ferry Andrian D	3	5	4	12
4	Mujahidin	2	3	4	9
5	Sahril	3	3	5	11
6	M. Julfadil	4	4	2	10
7	Julfikar	2	5	3	10
	JUMLAH				**72**

Tabel 4.7: Data Hasil Pos-test Setelah Diberikan Perlakuan Latihan Loncat Tali

No	Nama	Smash ke-			Jumlah
		1	2	3	
1	M. Fandi	5	3	3	11
2	Afriadin	4	2	4	10
3	Hendrik Bintang P	4	3	1	8
4	Ajhar	5	5	5	15
5	Herman	3	5	4	12
6	Muntahar	4	1	2	7
7	M Iqra	4	3	5	12
	JUMLAH				**75**

Dalam penelitian ini terdapat 4 (empat) jenis data yang dapat dikumpulkan, yaitu data hasil pre-test, pos-tes masing-masing subjek yang akan diberikan perlakuan latihan tricep ekstension dan latihan loncat tali.

Pengujian Hipotesis

1. Merumuskan Hipotesis Ha

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (kerja)/ Ha yang menyatakan "Ada Pengaruh Latihan *tricep ekstension* dan latihan Loncat Tali Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020. Untuk membuktikan apakah hipotesis tersebut terbukti kebenarannya, maka hipotesis kerja tersebut harus dirubah dulu menjadi hipotesis Nihil (Ho) yang menyatakan "Tidak Ada Pengaruh Latihan *tricep ekstension* dan latihan Loncat Tali Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020"

2. Selanjutnya untuk mengetahui apakah ada/tidak Pengaruh Latihan *tricep ekstension* dan latihan Loncat Tali Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020 pada subjek penelitian, maka dilakukan analisis Pengaruh Latihan *tricep ekstension* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020 dan Pengaruh latihan Loncat Tali Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020.

2. Menyusun Tabel Kerja

Untuk langkah pengolahan data-data hasil penghitungan uji t berpasangan dalam penelitian ini menggunakan tabel kerja sebagai berikut:

a. Analisis Ha (Hipotesis kerja/alternative) yakni Pengaruh Latihan *tricep ekstension* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020.

Tabel 4.8: Tabel Kerja uji t berpasangan latihan *tricep ekstension* dalam melakukan *smash*

No	XI	XII	D(XII-XI)	d(D-Md)	d^2
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
JUMLAH	**47**	**72**	**25**		**51,71**

Analisis Ha (Hipotesis kerja/alternative) yakni Pengaruh Latihan loncat tali Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020.

Tabel 4.9: Tabel Kerja uji t berpasangan latihan loncat tali dalam melakukan *smash*

No	XI	XII	D(XII-XI)	d(D-Md)	d^2
	7	11	4	0,1	0,02
	8	10	2	-1,9	3,45
	9	8	-1	-4,9	23,59
	5	15	10	6,1	37,73
	8	12	4	0,1	0,02
	5	7	2	-1,9	3,45
	6	12	6	2,1	4,59
JUMLAH	**48**	**75**	**27**		**72,86**

3. Memasukan Data Dalam Rumus

Setelah diketahui jumlah variabel X1,X2 dan jumlah kuadrat, penjumlahan, hasil pembagi serta hasil kalinya, maka langkah selanjutnya adalah memasukkan data kedalam rumus "uji t berpasangan". Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

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

$$\text{T-test} = \frac{M_2 - M_1}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} = \frac{10{,}29 - 6{,}71}{\sqrt{\frac{51{,}71}{14(14-1)}}} = \frac{3{,}58}{\sqrt{0.28}} = \frac{3{,}58}{0{,}52} = 6{,}885$$

b. Rumus latihan loncat tali terhadap kemampuan *smash*

$$\text{T-test} = \frac{M_2 - M_1}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} = \frac{10{,}71 - 6{,}86}{\sqrt{\frac{72{,}86}{14(14-1)}}} = \frac{3{,}85}{\sqrt{0{,}40}} = \frac{3{,}85}{0{,}63} = 6{,}111$$

4. Menguji nilai "t"

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 Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020.

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 1,771. 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 Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020.

Pembahasan

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer bahkan sampai ke pelosok-pelosok desa, permainan ini sangat digemari oleh masyarakat. Untuk menjadi pemain bola voli yang baik, disamping harus memenuhi persyaratan yang baik seperti bentuk tubuh yang tinggi, dituntut juga untuk memiliki aspek fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, daya ledak (*power*) dan lain-lain. Selain itu seorang pemain bola voli juga dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar yang baik seperti teknik dasar *passing, service, block* dan *smash.* Dalam permainan bola voli jika diperhatikan gerak disaat pemain melakukan *smash* maka akan terlihat kuat lemahnya otot tungkai yang dimiliki oleh seorang pemain tersebut dan hal itu akan menentukan cepat lambatnya bola yang menukik kedaerah seberang net pada saat pemain melakukan *smash*.

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *tricep ekstension* dan latihan Loncat Tali Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020 menyatakan bahwa "Ada Pengaruh Latihan *tricep ekstension* dan latihan Loncat Tali Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020". Maka dari itu diperlukan latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pada permainan bola voli. Salah satu bentuk latihan yang diberikan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan adalah dengan menggunakan latihan *smash.*

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 hitung lebih besar dari t tabel. 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 Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020.
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 t dengan derajat kebebasan (df) N-1 = 13 pada taraf signifikan 5% yaitu 1,771 hal ini menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel 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. Hal ini berarti " ada Pengaruh Latihan loncat tali Terhadap Kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitiaan dan analisis diatas, peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan tricep ekstension terhadap kemampuan smash Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020".
2. Ada pengaruh latihan loncat tali terhadap kemampuan smash Dalam Permainan Bola Voli pada Siswa ekstrakulikuler MTsN 5 Lombok Tengah Tahun 2020

DAFTAR PUSTAKA

Arikonto.2006, 2014.*ProsedurPenelitian*: *SuatuPendekatanPraktikum*. Jakarta: RinekaCipta.

Febriani, Efri. 2015. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan. Surakarta*

Hadi, Sutrisno. 2002. *Statistik* (Jilid Ii), Cetakan 17. Yogyakarta: AndiOfiset.

Jurnal. *Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau*. 2017.Volume 1 Nomor 1. FKIP Universitas Riau

Jurnal. *Pendidikan Jasmani Indonesia.* 2015 . Volume 3. No 1.

Jurnal. *Pendidikan Olahraga*. 2016. Volume 5. Nomor 1.

Nasir, M. 1998. *MetodelogiPenelitian*. Jakarta: GunungMulya.

Netral, Ib. 1974. *Statistic Impferensial*. Bandung: Cv.Ilmu.

Nurhasan.2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani dan Prinsip-Prinsip*

Purwanto. 2004. *Prinsip-Prinsip Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Posdakarya

Sugiyono.2010, 2014.*MetodePenelitianKuantitatifKualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta. .

Sukmawan. 2015. *Pengaruh Bermain Lompat Tali Terhadap Power Otot Tungakai pemain Yang B mengikti Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Sma Muhamadiyah Yogyakarta*

Syaleh, Muhammad. *Jurnal Upaya Miningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli melalui media pembelajaran lempar pukul bola kertas pada siswa kelas VII SMP.medan* : *jurnal prestasi*

Tim Skripsi. 2011. *Pedoman Pembibingan Dan Menulisa Karya Ilmiah. Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Ikip Mataram.*

Witono.2017. *BukuPintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah