

PENGARUH LATIHAN *SHOULDER PRESS DUMBELL* DAN *ONE ARM DUMBELL* TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Adi Suriatno *)

Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Mataram

Email: adi.suriatno@yahoo.com

Abstract: the influence of split squat jump exercise on increasing the muscle limb muscle and the smash test in the game of volleyball at student of Mahli mah al-mahsun mahirir NW dasan tapen Lesson Year 2017. The main problem in this research is the influence of split squat jump exercise to increase leg muscle and the determination of smash in the game of volleyball on the students of mah al-mahsun mahin khidir NW dasan tapen Lesson Year 2015/2016. My aim is to see how far the limb muscle power increase and the smash accuracy. Based on the above problems, this research has the following objectives: 1) Want to know the effect of split squat jump exercise on leg muscle power in the students of MA al-mahsun khidir NW dasan tapen) Want to know the effect of exercise of influence of split squat jump exercise on smash precision on the students of MA al-mahsun khidir NW dasan tapen. The design of this study using One Group Pretest-Posttest Design. In the study population amounted to 60 students, while the number of samples in use amounted to 30 students, With sampling technique using propulsive sampling. While for the type of research is experiment. In this research, data collection method used is action test method, documentation method and observation. Data analysis technique using t-test formula. From the results of data analysis, it can be concluded as follows: 1) The results of data analysis shows the value of t-value $8.932 > t_{table} 2.045$, it can be concluded that There is the influence of split squat jump exercise on leg muscle power in the game volleyball on students students of MA al-mahsun khidir NW dasan tapen year lesson 2017. 2) shows the value of t-count $6.035 > t_{table} 2.045$, it can be concluded that There is influence of split squat jump exercise on smash accuracy in the game

Keywords: **Influence Split Squat Jump Against Limb Muscle Power And Smash Accuracy**

Abstrak: pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan ketetapan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa Siswi MA al-mahsun khidir NW dasan tapen Tahun Pelajaran 2017. Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan ketetapan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa siswi MA al-mahsun khidir NW dasan tapen Tahun Pelajaran 2015/2016. Tujuan saya meneliti untuk melihat sejauh mana peningkatan *power* otot tungkai dan ketepatan smash, Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan yaitu: 1) Ingin mengetahui pengaruh latihan *split squat jump terhadap power otot tungkai pada* siswa siswi MA al-mahsun khidir NW dasan tapen) Ingin mengetahui pengaruh latihan pengaruh latihan *split squat jump terhadap ketepatan smash pada* siswa siswi MA al-mahsun khidir NW dasan tapen. Rancangan penelitian ini menggunakan *One Grup Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian populasi berjumlah 60 siswa, sedangkan jumlah sampel yang di gunakan berjumlah 30 siswa siswi, Dengan teknik pengambilan sampel megggunakan *propulsive Sampling*. Sedangkan untuk Jenis penelitian adalah *eksperimen*. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode tes perbuatan, metode dokumentasi dan observasi. Teknik analisa data menggunakan rumus *t-test*. Dari hasil analisa data, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Hasil analisis data menunjukkan nilai nilai $t_{hitung} 8,932 > t_{tabel} 2,045$, maka dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *split squat jump terhadap power otot tungkai dalam permainan bola voli pada siswa siswi MA al-mahsun khidir NW dasan tapen tahun pelajaran 2017*. 2) menunjukkan nilai $t_{hitung} 6,035 > t_{tabel} 2,045$, maka dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *split squat jump terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli*

Kata Kunci: **Pengaruh Split Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Dan Ketepatan Smash.**

Latar Belakang

Bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang termasuk dalam kelompok olah raga bola besar. Yang dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 6 pemain yang saling memantulkan bola tanpa menyentuh lantai dan melewati atas net.asal mulanya hanya sebagai olahraga iseng, tapi sekarang permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu jenis olahraga yang paling digemari didunia hal ini dapat dibuktikan dengan jumlah pemain yang mencapai lebih dari 140 juta orang dan sampai sekarang organisasi induk olahraga ini, *International Volleyball Federation (IVBF)* beranggotakan lebih dari 180 negara. (ahmadi,2007:1).

Yang patut menjadi permasalahan yaitu : mengapa kita belum berprestasi yang maksimal padahal kita memiliki bibit-bibit yang potensial terutama pada cabang olahraga bola voli. Hal ini dipandang perlu untuk diadakan suatu penelitian guna mendapat suatu pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan ketetapan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa siswi MA al-mahsun khidir NW dasan tapen Tahun Pelajaran 2017.

Menurut hemat penyusun bahwa kemampuan melakukan *split squat jump* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan ketetapan *smash* dalam permainan bola voli dengan tepat adalah hal yang harus mendapatkan perhatian bagi setiap atlit terutama dalam upaya membina dan menumbuhkan atlit-atlit yang berbakat dalam cabang olahraga bola voli, oleh karena itu dipandang perlu untuk mengadakan penelitian guna memperoleh data yang akurat tentang pengaruh *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan ketetapan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa siswi MA al-mahsun khidir NW dasan tapen Tahun Pelajaran 2017.

Metode Penelitian

Ditinjau dari proses pengambilan data, bentuk-bentuk data yang akan didapat serta tujuan maka jenis penelitian tergolong dalam penelitian *Exsperimental*. Dengan demikian maka dalam penelitian ini yang sesuai dengan tujuan serta sifat masalahnya yaitu penelitian eksperimen dengan desain *pre-test, post test design* (Maksum A, 2009: 48).

Berkaitan dengan tujuan penelitian yang telah dirumuskan di atas, maka pola rancangan pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain “ *one group Pretes-Posttest Design*”. Rancangan tersebut digambarkan sebagai berikut :

PRE- TES	TREATMENT	POST- TEWST
X_1^1	T	X_1^2
X_2^1		X_2^2

Gambar: Rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* (Maksum,A. 2009: 48)

Keterangan:

X_1^1 = Tes Awal Kekuatan *jumping* (menggunakan **jump DF**)

X_2^1 = Tes awal ketetapan *smash*

T = perlakuan yang diberikan (pelatihan dengan *split squat jump*)

X_1^2 = Tes akhir kekuatan *jumping* (menggunakan **jump DF**)

X_2^2 = Tes akhir ketetapan *smash*

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang menjadi kuantitas dan karekteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Riduwan (2012:7). Populasi adalah sebagian individu yang diselidiki dari keseluruhan individu penelitian, Narbuko dan

Achmadi (2012:107). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Hulfian (2013:25). Dalam penelitian ini populasi di ambil dari siswa siswi SMK Teknologi Mt Mamben Daya yang berjumlah 60 Orang siswa Sampel penelitian

Menurut Maksum, A. (2009 : 40), sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian.

Purpusive sampling adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui terlebih dahulu berdasarkan ciri atau sipat populasi.mengingat ada variabel tes *smash* yang harus diukur maka harus menentukan kriteria sesuai dengan spesifikasi kecabangan.

Kriteria purpusive sampling.

- Sehat jasmani Dan rohani
- Bersedia mengikuti kegiatan sebagai subjek penelitian
- Tinggi badan
- Mampu melakukan teknik smash

Sehingga setelah melakukan teknik purpusive smpling ditentukan jumlah sampelnya menjadi 30 orang siswa.

Tabel power otot tungkai

Σ	Sampel	D (XII-XI)	D ²
	30	159	1149

Dari tabel kerja tersebut diatas, maka dapat di hitung nilai t-tes sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{159}{\sqrt{\frac{30 \times 1149 - (159)^2}{30-1}}}$$

$$t = \frac{159}{\sqrt{\frac{34470 - 25281}{29}}}$$

$$t = \frac{159}{\sqrt{\frac{9,189}{29}}}$$

$$t = \frac{126}{\sqrt{316,86207}}$$

$$t = \frac{159}{17,80}$$

$$t = 8,932$$

Setelah t_{hitung} diperoleh, maka selanjutnya dibandingkan dengan t_{tabel} dengan N (jumlah sampel) adalah 30 orang dengan taraf signifikan 5 % dengan derajat $N-1 = 30-1 = 29 = 2,045$ Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} yang di peroleh dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $t_{hitung} 8,932 > t_{tabel} 2,045$. Maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternaif (H_a) diterima, maka kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan power otot tungkai dalam permainan bola voli pada siswa siswi MA al-mahsun khidir NW dasan tapen tahun pelajaran 2015/2016

Berdasarkan hasil analisi data yang signifikan, maka dengan ini hipotesis nihi (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan yaitu : “Ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan power otot tungkai dalam permainan bola voli pada siswa siswi MA al-mahsun khidir NW dasan tapen tahun pelajaran 2015/2016

Tabel ketepatan smash

Σ	Sampel	D (XII-XI)	D ²
	30	81	393

Dari tabel kerja tersebut diatas, maka dapat di hitung nilai t-tes sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{81}{\sqrt{\frac{30 \times 393 - (81)^2}{30-1}}}$$

$$t = \frac{81}{\sqrt{\frac{11790 - 6561}{29}}}$$

$$t = \frac{81}{\sqrt{\frac{5229}{29}}}$$

$$t = \frac{81}{\sqrt{180,31034}}$$

$$t = \frac{81}{13,42}$$

$$t = 6,035$$

Setelah t_{hitung} diperoleh, maka selanjutnya dibandingkan dengan t_{tabel} dengan N (jumlah sampel) adalah 30 orang dengan taraf signifikan 5 % dengan derajat $N-1 = 30-1 = 29 = 2,045$. Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} yang di peroleh dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $t_{hitung} 6,035 > t_{tabel} 2,045$. Maka dapat dikemukakan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternaif (H_a) diterima, maka kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli pada siswa siswi MA al-mahsun khidir NW dasan tapen tahun pelajaran 2015/2016

Kesimpulan

Dari hasil analisa data pada bab IV di atas dan dari hasil pengamatan penelitian selama penelitian ini dilaksanakan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis data menunjukkan nilai $t_{hitung} 8,932 > t_{tabel} 2,045$, maka dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap power otot tungkai dalam permainan bola voli pada siswa siswi MA almahsun khidir NW dasan tapen tahun pelajaran 2015/2016.
2. Hasil analisis data menunjukkan nilai $t_{hitung} 6,035 > t_{tabel} 2,045$, maka dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli pada siswa siswi MA al-mahsun khidir NW dasan tapen tahun pelajaran 2015/2016.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Surharsimi 2006 Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta, Rineka Cipta.
- Hulfian, Lalu. 2014 *Statistik dikjas*. Mataram Selong: CV. Garuda Ilmu.
- Riyanto, Yatim 2001. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya
- Tamata, Trisnowati Dan Mirna, Moekarto 2004. *Pendidikan Jasmani Kesehatan*. Jakarta, Universitas Terbuka
- Halim, Ichsan, Nur. 2001. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*
- Hasan, Nur. 2002. *Gambar Kelentikan, Kecepatan dan Lompat Jauh*