

PENGARUH LATIHAN LOMPAT DI PASIR TERHADAP TINGGI LOMPATAN PADA PEMAIN VOLI INDROR PADA CLUB PUTRA MATARAM TAHUN 2016

Jamaludin

Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram

e-mail: jamaludinadam@gmail.com

Abstract: The game of volleyball is a game played by two teams against each other by passing the ball over the net. The problem in this research is still the lack of leaping the players son of mataram caused by weak leg muscle power. The problem formulation in this research is whether there is influence of jumping exercise in sand to high jump on volleyball player at club of Putra Mataram Year 2016 ?. The purpose of this research is to know whether or not there is influence of jumping exercise in sand to high jump on indor volley in club Putra Mataram Year 2016. The research method used in this research is by experimental method. The research design used is One group pretest-postes design and data analysis techniques using the t-test formula. From the results of data analysis found that, $t\text{-count} > t\text{-table}$ ($8,276 > 2,145$) with significant tarap 5% with $db = N-1 = 15-1 = 14$. Then the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_o) is rejected. So it can be concluded that there is an effect of jumping exercise in the sand against the high jump on indor volleyball player in club Putra Mataram Year 2016

Keywords: jump exercise in sand volleyball court & high jump

Abstrak: Permainan voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim saling berlawanan dengan cara melewatkan bola di atas net. Adapun masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya lompatan para pemain putra mataram yang disebabkan karena lemahnya power otot tungkai. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan lompat di pasir terhadap tinggi lompatan pada pemain voli pada club Putra Mataram Tahun 2016?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada atau tidak ada pengaruh latihan lompat di pasir terhadap tinggi lompatan pada pemain voli indor pada club Putra Mataram Tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode eksperimen. Adapun rancangan penelitian yang digunakan adalah *One group pretest- postes desain* dan teknik analisis data menggunakan rumus t-tes. Dari hasil analisis data didapat bahwa, $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($8,276 > 2,145$) dengan tarap signifikan 5% dengan $db=N-1= 15-1=14$. Maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan lompat di pasir terhadap tinggi lompatan pada pemain voli indor pada club Putra Mataram Tahun 2016.

Kata kunci: latihan lompat di lapangan voli pasir & tinggi lompatan

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang banyak penggemarnya, di kalangan anak-anak, remaja, dan orang tua, baik pria maupun wanita bahkan para waria. Hal ini di karenakan permainan bola voli sangat praktis untuk di lakukan pada tempat yang tidak terlalu luas dan dapat mencakup semua orang untuk melakukannya. Kegiatan olahraga bolavoli tidak hanya mengejar prestasi tetapi juga untuk mengisi waktu luang dan rekreasi. Selain untuk rekreasi dan prestasi pada dasarnya mereka yang bermain voli berusaha untuk menjadi pemenang dalam setiap pertandingan. Agar tetap bermain bolavoli

dengan baik, maka seorang harus banyak berlatih mempelajari teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan bolavoli dengan berbagai pola latihan. Penguasaan teknik dasar yang baik memberikan suatu permainan yang menyenangkan dan rasa kepuasan tersendiri. Tidak mungkin permainan tersebut belum di kuasai.

Penguasaan teknik sangat di pengaruhi oleh keadaan-keadaan tertentu, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi kepentingan regu, dengan demikian bisa di katakana penguasaan teknik sangat berhubungan dengan kemampuan gerak tubuh, kemampuan fisik, taktik dan mental. Menurut Roesdianto, (1991). Bolavoli mempunyai beberapa teknik dasar yaitu, teknik

servis, *pasing*, *blocking* dan *smash*. Teknik servis merupakan teknik dasar yang sangat penting, setiap pemain bolavoli harus menguasainya dengan baik, serta melakukan latihan-latihan fisik yang dapat menunjang kemampuan teknik servis tersebut. Anggapan dari sebagian pemain bolavoli, bahwa servis adalah kurang penting peranannya. Dapat kita lihat dalam suatu pertandingan, servis hanya dilakukan asal bila melewati net dan masuk ke daerah lawan saja.

Anggapan demikian adalah salah besar karena permainan bolavoli adalah permainan yang berbeda dengan permainan yang lain. Dalam permainan bolavoli regu siapa yang dapat menerima servis dengan baik dan secara otomatis akan melakukan serangan dan memungkinkan untuk memenangkan reli tersebut. Roesdianto, (1991) mengatakan bahwa “servis dalam permainan bolavoli adalah sarana pertama untuk melakukan serangan dengan mempunyai kemampuan servis yang baik akan membuat suatu regu bermain dengan efisien”. Kegiatan olahraga tidak lepas dari pentingnya unsur-unsur kekuatan yang berguna untuk meningkatkan prestasi. Bila seseorang tanpa adanya kekuatan yang tinggi tidak akan bias mencapai prestasi yang maksimal. Demikian halnya dalam melakukan servis atas dalam permainan bolavoli, unsur kekuatan otot lengan dan kelentukan togok sangat di perlukan dalam melakukan tingkat keterampilan servis yang baik.

Servis yang benar adalah menggabungkan antara kekuatan, kecepatan, ketepatan, putaran bola. Makin besar kekuatan dan ketepatan memilih tempat yang sulit di jangkau pemain lawan dengan putaran bola tertentu (*top spin*, *back spin*, *spin*, *out spin*) atau *floating* di harapkan sulit di terima oleh lawan. Sedangkan syarat agar servis menjadi baik dan benar di perlukan latihan yang

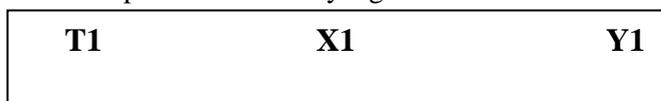
teratur baik teknik, taktik maupun fisik, dengan kondisi kesegaran jasmani serta teknik yang baik dapat di lakukan dengan efisien. Berdasarkan penjelasan latar belakang dan pendapat para ahli di atas maka peneliti ingin mengetahui atay melakukan sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Dilapangan Voli Pasir Terhadap Tinggi Lompatan Pada Pemain Voli Indor Pada Club Putra Mataram Tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Dalam setiap penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam setiap penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Metode penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan dan dipergunakan oleh peneliti dalam rangka memperoleh data yang dipergunakan dengan permasalahan yang diselidiki. Seperti yang dikemukakan oleh Surakhmad (1990), sebagai berikut: Metode adalah suatu cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji hipotesa, dengan mempergunakan tehnik serta alat-alat tertentu. Cara ini dipergunakan setelah penyelidikan, memperhitungkan kewajarannya, ditinjau dari tujuan serta dari situasi penelitian.

Pada pemilihan rancangan penelitian ini disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu mengujicobakan penggunaan pendekatan latihan lompat dilapangan voli pasir dengan menggunakan satu kaki dan dua kaki terhadap tinggi lompatan pada pemain voli indor pada club putra mataram tahun 2015.

Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One group pretest-posttest desain* dengan gambar sebagai berikut:



Keterangan:

T1 = *Pretest* Lompat Tegak

X1 = *Treatment* (Lompat di pasir)

Y1 = *Post test* Lompat Tegak

(Maksum 2009)

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi, 2010), Sedangkan menurut Sugiyono (2012) populasi terdiri dari individu-individu yang memiliki karakteristik yang menjadi perhatian peneliti. Berdasarkan pendapat diatas, bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subyek penelitian yang digunakan

sebagai sasaran penelitian. Populasi adalah semua subyek penelitian. Didalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah Club Pemain Voli Putra Mataram Kecamatan Mataram Kabupaten Mataram tahun 2015 yang berjumlah 15 orang sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Instrument dalam suatu penelitian adalah merupakan suatu alat atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan. Dalam buku metodologi penelitian dijelaskan bahwa instrumen adalah alat yang digunakan sebagai pengumpulan data yang harus di rancang dan dibuat sehingga menghasilkan data sebagaimana adanya (Maksum,2009). Karena tinggi lompatan tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai maka dengan dengan ini penelitian memilih instrument tes untuk mengukur tinggi lompatan adalah loncat tegak (*Vartical jum*). Adapun instrumrn loncat tegak dijelaskan dibawah ini:

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur tinggi lompatan.

b. Alat dan Fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka NOL (0) pada papan tes adalah 100 cm.
- 2) Serbuk kapur.
- 3) Alat penghapus papan tulis.
- 4) Alat tulis.

c. Pelaksanaan Tes

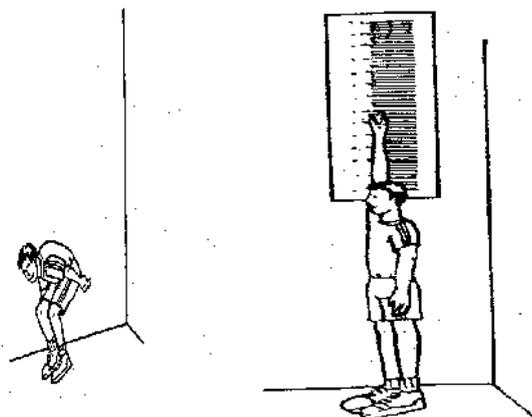
1. Sikap permulaan

- a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.

- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

2. Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
- b) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- c) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.
- d) Pencatatan hasil
 - 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
 - 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat.
 - 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar.



Gambar 3.5: Gerakan Melakukan Loncat Tegak
(Debdikbud, 1995: 14).

PEMBAHASAN

Permainan bola voli merupakan permainan yang sering dimainkan oleh semua kalangan sehingga permainan yang sudah dikenal sama masyarakat dunia ini membutuhkan perhatian yang sangat serius untuk meningkatkan prestasi yang maksimal seperti yang dilakukan oleh pemerintah daerah untuk mempertahankan

prestasi permainan bola voli di nusa tenggara barat (NTB) dibentuk PPLP ditingkat kabupaten dan bahkan ditingkat kecamatan bahkan beberapa lembaga yang peduli akan cabang olahraga bola voli ini membentuk club-club yang bisa memberikan sumbangsih pemain untuk mempertahankan prestasi cabang olahrag bola voli ini di tingkat nasional.

Untuk itu peneliti mencoba melakukan penelitian disalah satu club putra mataram yang ada dikota mataram dengan harapan dapat memberikan tambahan informasi untuk meningkatkan prestasi di club putra mataram. Adapun hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti adalah terdapat pengaruh yang sangat signifikan pada pemain club putra mataram diperoleh peningkatan sebesar 1,45 %, karena dengan melakukan latihan lompat dipasir tentu saja dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai sehingga dapat meningkatkan tinggi lompatan para pemain untuk meningkatkan pukulan khususnya pada teknik smesh (serangan) dalam permainan bola voli. Sehingga dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan lompat di pasir terhadap tinggi lompatan pada pemain voli indor pada club Putra Mataram Tahun 2016.

KESIMPULAN

Jika ditinjau dari jenis latihan yang menggunakan sarana pasir untuk melakukan lompatan akan memperoleh kesulitan secara alami yang disebabkan oleh tekanan pasir tersebut. Namun dengan demikian karna adanya tekanan tersebut secara langsung dapat meningkatkan power tungkai pada pemain voli. Dari penjelasan diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa: Ada pengaruh latihan lompat di pasir terhadap tinggi lompatan pada pemain voli indor pada club Putra Mataram Tahun 2016.

DAFTAR FUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinas *Kebudayaan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Lombok Timur Tahun 2008 Tentang Teori dan Praktik Bola Voli*. KEMENPORA.
- Hulfian, Lalu 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: Garuda Ilmu.
- Hulfian, Lalu. 2014. *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Mataram: LPP Mandala
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Peneleitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifuddin, Aip. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik