



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Artikel

Kontribusi Latihan *Jump To Box* Dan *Wide Push Up* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putra Club Rajawali Reborn

Bobby Rasmana Tarigan¹ & Ibrahim²

bobbyrasmanatarigan@gmail.com¹, ibrahockey@yahoo.com²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Latihan *Jump To Box* dan *Wide Push Up* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putra Club Rajawali Reborn. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Penelitian ini berlangsung selama 18 pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Hasil analisis penelitian menyimpulkan bahwa: (1) Terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *Jump To Box* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra *Club Rajawali Reborn*, hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan $t_{hitung} - 28.434$ $t_{tabel} 2,228$. (2) Terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *wide push up* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra *Club Rajawali Reborn*, hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan $t_{hitung} -7.369$ $t_{tabel} 2,228$. (3) Terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *jump to box* dan *wide push up* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra *Club Rajawali Reborn*, hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan $t_{hitung} - 35.803$ $t_{tabel} 4,456$. Dari data yang telah diperoleh dengan H_0 ditolak dan H_a diterima maka, terdapat kontribusi latihan secara bersama-sama *jump to box* dan *wide push up* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra *Club Rajawali Reborn*. Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh bahwa latihan *Jump to Box* dan *Wide Push-Up* memberikan sumbangan terhadap hasil *smash* bola voli. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat kontribusi terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra club rajawali reborn.

Kata Kunci : *Jump To Box, Wide Push Up, Smash* Bola Voli.

Contribution Of Jump to Box and Wide Push Up Training to Volleyball Smash Results in Men's Athletes Club Rajawali Reborn

Abstract: *This study aims to determine the Contribution of Jump To Box and Wide Push Up Exercises to the Result of Smash Volleyball in Male Athletes of Rajawali Reborn Club. This study used an experimental method with a one group pretest-posttest research design. The population in this study amounted to 20 people and the sample in this study amounted to 10 people with a sampling technique that is purposive sampling. This research lasted for 18 meetings with a frequency of 3 times a week. The results of the research analysis concluded that: (1) There is a significant contribution between the Jump To Box exercise on the volleyball smash results in the male athletes of the Rajawali Reborn Club. this is evidenced from the results of the calculation of $t_{count} - 28,434$ $t_{table} 2.228$. (2) There is a significant contribution between wide push-up exercises to the results of smash volleyball in male athletes of the Rajawali Reborn Club, this is evidenced by the calculation results of $t_{count} - 7,369$ $t_{table} 2.228$. (3) There is a significant contribution between jump to box and wide push up exercises to the results of smash volleyball in male athletes of the Rajawali Reborn Club, this is evidenced from the results of calculating $t_{count} - 35,803$ $t_{table} 4.456$. From the data that has been obtained with H_0 being rejected and H_a being accepted, there is a joint training contribution of jump to box and wide push up to the results of the volleyball smash on the male athletes of the Rajawali Reborn Club. Based on the results of the data analysis that has been obtained, the Jump to Box and Wide Push-Up exercises contribute to the volleyball smash results. These results mean that there is a contribution to the smash results of the male volleyball athletes at the Rajawali Reborn Club.*

Keywords: *Jump To Box, Wide Push Up, Volleyball Smash.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan jasmani yang tujuan latihannya adalah untuk memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya, baik secara perorangan maupun bersama-sama. Agar mereka memperoleh prestasi dalam cabang olahraga yang diikutinya menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi yang memanfaatkan teknologi secara efektif.

Bola voli adalah salah satau cabang olahraga. Di Indonesia, bola voli merupakan olahraga yang sangat umum. Pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts, William G. Morgan menemukan olahraga permainan bola voli (Amerika Serikat).

Permainan Bola voli adalah permainan tim yang bukan olahraga individu, karenanya permainan bola voli juga dapat mengajarkan keterampilan kerja sama. Sulit bagi pemain bola voli

untuk mencapai potensi mereka karena mereka harus memiliki keterampilan fisik, taktis, dan mental yang kuat.

Dua tim, masing-masing dengan enam pemain, bertanding dalam permainan bola voli. Setiap pemain memiliki keahlian unik di bidang *spike*, *tosser*, dan *libero*. Untuk mencegah agar bola tidak dikembalikan oleh lawan, tujuan permainan ini adalah menjaga agar bola tetap melewati jaring yang tinggi dari satu daerah ke daerah lain (daerah lawan) (Barbara L.Viera, 2004: 1-2).

Club bola voli Rajawali Reborn adalah salah satu klub bola voli yang terletak di JL. Karya Jaya Gg. Eka Jati Medan Johor, Sumatera Utara. Klub bola voli ini dilatih coach Sudirman dan Jallaudin. Klub bola voli Rajawali Reborn Club melatih tim putra dan putri . Untuk frekuensi latihan di Club Rajawali Reborn ini dilakukan 3 kali seminggu. Untuk latihan tim putra hari Senin, Rabu dan Jumat dan latihan tim putri setiap Selasa, Kamis, dan Minggu. Untuk waktu latihan di Club Rajawali reborn ini pelaksanaannya yaitu jam 16.00-18.00.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, ditemukan permasalahan pada atlet saat melakukan *smash*. Peneliti melihat masih banyaknya kekurangan atlet saat melakukan *smash*, terutama dibagian daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan. Hasil observasi yang dilakukan pada saat *test vertical jump* dari 10 atlet yang diteliti mereka memperoleh hasil antara 40 – 59 cm hasil tes, dimana menurut penetapan kategori hasil maka angka 51 kebawah merupakan kategori kurang sekali. Sementara untuk hasil *test medicine ball* dari 10 atlet yang diteliti mereka memperoleh hasil 300-409 terdapat pada kategori kurang dan kurang sekali.

Dari permasalahan yang ada, maka perlu diberikan bentuk latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan otot lengan. Dalam meningkatkan daya ledak tungkai dan otot lengan ada beberapa bentuk latihan yang cocok digunakan seperti bentuk latihan *plyometrics Jump To Box dan Wide Push Up*. Bentuk latihan ini merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan daya ledak tungkai dan otot lengan, tujuan utamanya adalah untuk mendapatkan kemampuan *smash* dengan baik dan benar.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Deswita Suprianti dan Zenda Paripurna (2017) penelitian dengan judul Dalam pertandingan bola voli *smash* di ekstrakurikuler Mts Salafiah, pemain melakukan *plyometric depth jump* dan *jump to box* dengan menggunakan otot kaki. Dengan tujuan untuk membandingkan efektivitas latihan lompat *plyometric depth jump* dan *jump to box* terhadap power otot tungkai pada pertandingan *smash* bola voli. Penelitian lainnya adalah tentang Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Anak Laki-Laki Kelas XI SMA Negeri 1 Kabila Pada Permainan Bola Voli (2017).

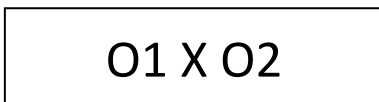
Berdasarkan Data dari dua penelitian diatas maka dapat kita simpulkan bahwasanya penelitian ini sejalan atau searah dengan hasil penelitian sebelumnya. Dimana terdapat hasil latihan *plyometrik jump to box* lebih baik kekuatan otot tungkainya dibandingkan dengan latihan *plyometrik depth jump*, dengan selisih rata-rata 10,50 cm. Begitu juga hasil penelitian lainnya terdapat pengaruh yang sangat baik latihan *push-up* terhadap kemampuan *passing* atas anak Laki-Laki Kelas XI SMA.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *jump to box* dan *wide push up* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra club rajawali reborn tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan di JL. Karya Gg. Eka Jati Medan Johor, Sumatera Utara. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*, sehingga menghasilkan sampel berjumlah 10 orang, sesuai yang diungkapkan Sugiyono (81 : 2011) Sampel adalah komponen dari ukuran dan susunan populasi. Agar sampel dapat mewakili populasi yang ada, maka harus digunakan teknik pengambilan sampel tertentu berdasarkan faktor-faktor yang ada.

Adapun desain rancangan penelitian menggunakan *pre-experimental design, type one group pretest-posttest* (tes pendahuluan, tes akhir, kelompok tunggal). Arikunto (2010:14) mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan perlakuan. *Desain Pretest-Posttest* adalah Kegiatan Penelitian yang Memberikan Tes Awal (*Pretest*) Sebelum Diberikan Perlakuan, Kemudian Pemberian Tes Akhir (*Posttest*). Penggunaan rancangan ini disesuaikan dengan hasil yang diinginkan, yaitu membandingkan efek *Jump To Box* dan *Wide Push Up Exercises* sebelum dan sesudah latihan.

Desain tersebut digambarkan sebagai berikut:



Perlakuan tersebut dinamakan *post-test*. Pola penelitian metode *one group pretest-posttest design* menurut Sugiyono (75 : 2013) adalah sebagai berikut.

O1 = Nilai pre tes (sebelum perlakuan)

X = Latihan *Jump To Box dan Wide Push Up*

O2 = Nilai pasca tes (setelah diberi perlakuan)

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *vertical jump* untuk mengukur power otot tungkai dan Tes *overhead medicine ball throw* digunakan untuk melakukan tes kekuatan otot lengan, dan tes kemampuan *smash* bola voli. Kemudian berbagai data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* diolah melalui analisis statistika.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji-t berpasangan untuk mengetahui kontribusi latihan *jump to box* dan *wide push up* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra club rajawali reborn. Berdasarkan pengujian hipotesis pertama diperoleh $t_{hitung} = 4.792$ dan $t_{tabel} = 2,228$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4.792 > 2,228$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *jump to box* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* atlet putra Club Rajawali Reborn.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua diperoleh $t_{hitung} = 3.656$ dan $t_{tabel} = 2,228$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $3.656 > 2,228$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *wide push-up* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* atlet putra Club Rajawali Reborn.

Berdasarkan pengujian hipotesis ketiga diperoleh $t_{hitung} = 8.448 >$ dan $t_{tabel} = 4,456$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *jump to box* dan *wide push-up* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* atlet putra Club Rajawali Reborn.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-test Jump to Box* dengan *Wide Push Up* dan *Smash* Bola Voli

Deskripsi Data	Tes <i>Jump to Box</i>		Tes <i>Wide Push Up</i>		Tes <i>Smash Bola Voli</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Nilai Rata - rata	35,1	50,5	4,15	5,07	5,9	15,6
Standar Deviasi	2,23	3,20	0,38	0,30	1,44	1,34
t-hitung	4.792		3.656		8.448	
t-tabel	2,228		2,228		4,456	

Tabel 1 menampilkan data adanya peningkatan nilai rata-rata dari hasil tes *jump to box* dengan *wide push up* dan *smash* yang cukup signifikan. Penulis melihat bahwa hal tersebut terjadi karena didukung oleh banyak hal antara lain sampel mengikuti program yang diberikan dengan disiplin dan penuh semangat. Begitu juga dalam hal penerapan latihan *jump to box* dan latihan *wide push up* untuk hasil *smash* bola voli, target dari otot yang ingin dilatih dapat tercapai melalui

gerakan yang benar. Harsono (11 : 2018) menunjukkan bahwa variasi latihan dimaksudkan untuk mencegah kemungkinan terjadinya kebosanan pembinaan, pelatih harus kreatif dan pandai menemukan dan menerapkan latihan, kemampuan ini penting untuk menumbuhkan dan merangsang minat para pemain untuk berlatih pada tingkat yang tinggi.

Berdasarkan temuan uji sampel berpasangan regresi linear, yang digunakan untuk dengan demikian bahwa latihan *Jump to Box* dan *Wide Push-Up* memberikan sumbangan terhadap hasil smash bola voli. Berdasarkan hasil tersebut, Latihan *Jump to Box* dan *Wide Push-Up* memberikan kontribusi terhadap hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra Club Rajawali Reborn.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Terdapat Kontribusi Latihan *Jump to Box* terhadap hasil *Smash* atlet bola voli putra. (2) Terdapat kontribusi latihan *wide push-up* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra, (3) Terdapat kontribusi latihan *jump to box* dan *wide push-up* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Barbara L Viera & Ferguson B.J (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo Utama Slameto.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatifkualitatif dan R&D*. Bandung Penerbit Alfaberta.
- Suprianti, D. & Zenda, P. (2017). *Perbandingan Latihan Pilometrik Depth Jump dan Jump To Box Power terhadap Otot Tungkai dalam Smash Permainan Bola Voli*. Jurnal Olahraga. 3 (1)