

PERBANDINGAN LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN LATIHAN *HURDLE JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* ATLET UKM *BOLAVOLI* UNIMERZ

Herman H¹, Muhammad Rachmat Kasmad², Nukhrawi Nawir³, Muh. Adnan Hudain⁴,
Gufran Asyhari⁵

¹Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Makasar, Indonesia

Email: hermandody@unm.ac.id, m.rachmat.k@unm.ac.id, nukhrawi.nawir@unm.ac.id,
muh.adnan.hudain@unm.ac.id, gufranasyhari10@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan *knee tuck jump* dan latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan *smash* atlet UKM *bolavoli* Unimerz. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Populasi penelitian ini adalah berjumlah 25 atlet UKM *bolavoli* Unimerz. Sampel penelitian 14 atlet UKM *bolavoli* Unimerz. Teknik analisis data yang digunakan uji inferensial pada statistic uji-t

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa 1) ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *smash* atlet UKM *bolavoli* Unimerz. Hal itu dapat diketahui dari hasil analisis diperoleh nilai t- sebesar -19.902 dengan probabilitas (sig) = 0,000 lebih kecil dari 0.05. 2) ada pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan *smash* atlet UKM *bolavoli* Unimerz. Hal itu dapat diketahui dari hasil analisis diperoleh nilai t- sebesar -10.429 dengan probabilitas (sig) = 0,000 lebih kecil dari 0.05. 3) Tidak ada perbedaan pengaruh latihan *knee tuck* dan latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan *smash* atlet UKM *bolavoli* Unimerz. Hal itu dapat diketahui dari hasil analisis diperoleh t-sebesar -.722 dengan probabilitas (sig) = 0,484 lebih besar dari 0.05.

Keywords: *Knee tuck jump*, *Hurdle jump*, *Smash*.

PENDAHULUAN

Bolavoli adalah olahraga permainan, dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain (Riezky & Yusmawati, 2016). Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Marzuki & Soemardiawan, 2019). Pentingnya *smash* dalam permainan Bolavoli, maka perlu dilakukan berbagai usaha untuk menguasai teknik *smash* dengan baik. Usaha-usaha tersebut antara lain adalah menggunakan metode latihan yang tepat maupun mengembangkan unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut. Unsur-unsur yang menunjang pelaksanaan teknik *smash* adalah unsur-unsur fisik yang meliputi unsur kekuatan, kecepatan, daya ledak dan kelentukan. Untuk mengembangkan unsur fisik tersebut adalah melalui latihan fisik. Istilah latihan fisik mengacu pada program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif yang tujuannya untuk mengembangkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh agar dengan kondisi fisik tersebut prestasi atlet semakin meningkat. Bentuk latihan fisik beranekaragam, diantaranya latihan *plyometrics*.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti saat pertandingan berlangsung lompatan beberapa atlet ketika melakukan *smash* menjadi permasalahan utama penyebab tim mendapatkan kekalahan, lompatan yang dilakukan belum maksimal di lihat dari lompatan yang dihasilkan saat melakukan *smash* masih kalah tinggi dengan lompatan yang dilakukan lawan sehingga *smash* yang dihasilkan kurang efektif menghasilkan point, permasalahan ini sejalan dengan wawancara peneliti dengan wakil rektor III UNIMERZ selaku penanggung jawab olahraga prestasi di UNIMERZ, dan sekaligus pemantau latihan, peneliti memperoleh informasi bahwa tim ini memiliki banyak metode latihan *smash* seperti lompat tali, lari tangga, dan *squad jump* akan tetapi belum ada yang signifikan dari metode latihan tersebut.

Smash adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, maka bola dapat dipukul ke bawah. Biasanya

pukulan ini mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan. Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring untuk dimasukkan ke daerah lawan (Achmad et al., 2019). Tahap memukul; Pada saat smasher sampai pada titik tertinggi pukulan segera dilakukan. Perkenaan telapak tangan dengan bola diikuti lecutan pergelangan tangan dan lecutan badan. Pada saat telapak tangan ada kontak dengan bola usahakan lengan dalam posisi sepanjang mungkin (Sahabuddin, 2019).

Dilihat dari permasalahan yang ada perlu latihan *smash* yang lebih efektif sehingga dapat meningkatkan kemampuan *smash* para atlet. Dalam penelitian ini penulis ingin mencoba mencari bentuk latihan yang paling baik untuk meningkatkan kemampuan *smash* atlet. Adapun latihan yang akan diterapkan oleh peneliti adalah latihan *knee tuck jump* dan *Hurdle jump*, dimana dengan menggunakan latihan ini diyakini dapat meningkatkan kemampuan smash para atlet. pendapat ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Kusuma, 2018) tentang pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan smash menunjukkan bahwa dengan latihan *knee tuck jump* yang sistematis dan terprogram dapat meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bolavoli. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Sulanda, 2022). Penelitian yang dilakukan menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai.

Adapun latihan *knee tuck jump* yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan otot tungkai dengan menggunakan latihan yang tepat dan terencana dapat menghasilkan lompatan yang tinggi adapun cara melakukan latihan ini dengan melompat ke atas dengan kedua kaki diangkat tinggi di depan dada (Indrayana, 2018), sedangkan latihan *Hurdle jump* dalam penelitian ini memfokuskan kontraksi otot dengan tubuh sendiri sebagai bebannya yang memadukan antara gerakan tolakan kaki yang cepat, ayunan tangan dan sikap kaki saat mendarat dan langsung bersiap untuk monolak kembali yang dapat meningkatkan *eksplorisif power* atlet Sehingga dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Seorang pemain voli akan mudah melakukan *smash* apabila memiliki tinggi lompatan yang maksimal dan daya ledak otot tungkai yang baik. dengan di terapkannya bentuk latihan *knee tuck jump* dan *Hurdle jump* ini diyakini mampu meningkatkan kemampuan *smash* atlet UKM Bolavoli UNIMERZ.

Dari hal-hal yang di kemukakan di atas menjadi dasar pemikiran dan landasan penulis untuk melakukan penelitian tentang: “perbandingan latihan *knee tuck jump* dan *Hurdle jump* terhadap peningkatan kemampuan smash atlet UKM Bolavoli UNIMERZ”

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimen semu (Quasi eksperimen)* Penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik atau dengan kata lain mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat (Arikunto, 2003: 272). Sesuai dengan judul penelitian, maka rancangan penelitian yang digunakan two group pretest posttest design yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok dengan perlakuan beban latihan lain dan kelompok pembanding dengan beban latihan yang berbeda pembagian kelompok pada penelitian ini menggunakan match ordinal pairing dimana kelompok dipisahkan berdasarkan peringkat. Penelitian ini dilaksanakan pada 28 april 2023 Lokasi penelitian bertempat di lapangan Bolavoli UNIMERZ, Jln. Antang Raya No. 43. Kelurahan Antang, Kecamatan Manggala, Kota Makassar, Sulawesi selatan.

Teknik pengumpulan data pada Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, dengan penggunaan jenis instrumen *smash* untuk mengukur kemampuan smash atlet. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *atlet* UKM Bolavoli UNIMERZ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat

generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Dengan demikian pertimbangan yang dilakukan dalam teknik sampling jenuh ini bisa beragam dan bergantung pada kebutuhan penelitian yang akan dilakukan. Dengan pertimbangan seperti itu peneliti menetapkan 14 atlet UKM Bolavoli UNIMERZ yang aktif latihan sebagai sampel dalam penelitian ini. Variabel ini menggunakan variabel independen (*knee tuck jump* dan *hurdle jump*) dan dependen (*smash*). Penelitian ini menggunakan tes smash (tujuan test ini untuk mengukur tingkat kemampuan smash atlet) Untuk melakukan penilaian smash maka dibutuhkan untuk melakukan tes ini antara lain lapangan bolavoli, bolavoli, net dan tiang net, stopwatch, lakban, formulir tes, sempritan, pembantu peneliti

A. Tahap Tes

1. Petugas Tes

- Petugas Tes I (Berdiri bebas didekat peserta untuk mengawasi pelaksanaan tes)
- Petugas Tes II (Berdiri tidak jauh dari area sasaran, menghitung dan mencatat hasil tes.)

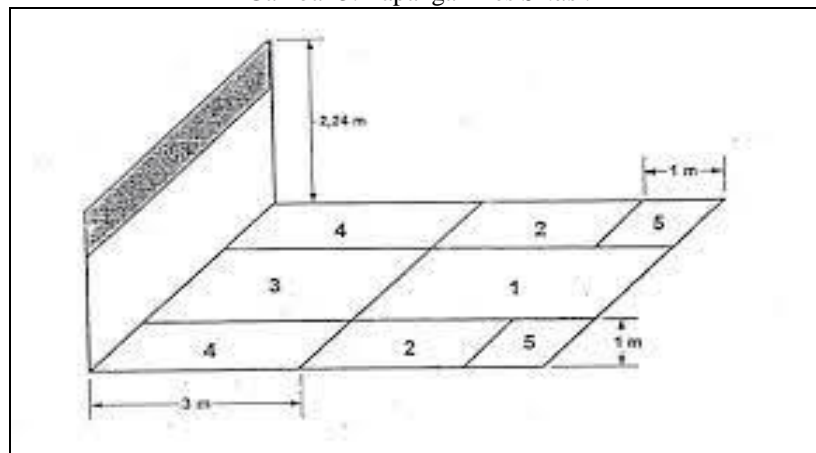
2. Langkah awal:

- Sebelum melakukan tes, atlet di persilahkan untuk melakukan percobaan *smash* sebanyak 2 kali
- Atlet melakukan *smash* sebanyak 10 kali
- Atlet melakukan *smash* dengan cara melempar bola sendiri
- Posisi atlet berada di tengah (posisi 3)

3. Penilaian:

- Penilaian sesuai jatuhnya bola di daerah sasaran.
- Bola menyangkut di net dan keluar lapangan (out) diberikan nilai 0
- Nilai yang di peroleh adalah skor total dari 10 kali *smash* yang di lakuka

Gambar 3. Lapangan Tes *Smash*



Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas akan tergantung pada seberapa ketat tes dilakukan dan tingkat motivasi individu siswa untuk melakukan tes.

Uji Validitas

Tabel yang diterbitkan untuk menghubungkan hasil dengan tingkat kebugaran potensial dan korelasinya tinggi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam pengambilan data yaitu tes dari segi produk. Pengumpulan data dilakukan dua kali, yaitu pre-test dan post-test. Sebuah pretest diberikan sebelum pendaftaran dalam terapi untuk menentukan kemampuan awal. Kemudian dilakukan post test untuk melihat perbandingan dari perlakuan yang dilakukan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji t sampel berkorelasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan homogenitas data. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5 %, untuk menganalisis data digunakan bantuan program SPSS 22.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian yang diperoleh yaitu data tes awal (pretest) dan data tes akhir (posttest) kemampuan smash kelompok latihan *knee tuck jump* dan kelompok latihan *hurdle jump* atlet UKM bolavoli Unimerz, sebagaimana dalam rangkuman tabel 1 Rangkuman hasil analisis deskriptif data kemampuan smash *knee tuck jump* atlet UKM bolavoli Unimerz.

Statistik	Sampel (n)	Rata-Rata	Median	Simpangan		Rentang	Min	Max	
				n Baku	Varians (s)				
<i>Knee tuck jump</i>	T. Awal	7	26.57	27.00	2.50	6.28	7	22	29
	T. akhir	7	26.29	27.00	2.49	6.23	7	22	29
<i>Hurdle jump</i>	T. Awal	7	36.14	36.00	1.57	2.47	4	34	38
	T. akhir	7	36.71	37.00	1.38	1.90	3	35	38

a. Tes awal (pretest)

1. Data tes awal kemampuan smash kelompok latihan *knee tuck jump* dengan jumlah 7 sampel, diperoleh nilai rata-rata sebesar 26.57 skor dengan hasil simpangan baku 2.50 skor dan nilai median 27.00 skor, serta nilai varians 6.28 skor. Untuk nilai rentang diperoleh 7 skor dari selisih data minimal 22 skor dan maksimal 29 skor.
2. Data tes awal kemampuan smash kelompok latihan *hurdle jump* dengan jumlah 7 sampel, diperoleh nilai rata-rata sebesar 26.29 skor dengan hasil simpangan baku 2.49 skor dan nilai median 27.00 skor, serta nilai varians 6.23 skor. Untuk nilai rentang diperoleh 7 skor dari selisih data minimal 22 skor dan maksimal 29 skor.

b. Tes akhir (Posttest)

1. Data tes akhir kemampuan smash kelompok latihan *knee tuck jump* dengan jumlah 7 sampel, diperoleh nilai rata-rata sebesar 36.14 skor dengan hasil simpangan baku 1.57 skor dan nilai median 36.00 skor, serta nilai varians 2.47 skor. Untuk nilai rentang diperoleh 4 skor dari selisih data minimal 34 skor dan maksimal 38 skor.

Data tes akhir kemampuan smash kelompok latihan *hurdle jump* dengan jumlah 7 sampel, diperoleh nilai rata-rata sebesar 36.71 skor dengan hasil simpangan baku 1.38 skor dan nilai median 37.00 skor, serta nilai varians 1.90 skor. Untuk nilai rentang diperoleh 3 skor dari selisih data minimal 35 skor dan maksimal 38 skor.

Dengan bentuk latihan *knee tuck jump* dalam mencapai peningkatan kemampuan smash akan mempunyai dampak dalam proses latihan yang dapat menempatkan atlet UKM bolavoli Unimerz menjadi fokus dari bentuk latihan *knee tuck jump* sebagai pola gerak dalam melakukan smash agar dapat meningkatkan kemampuan smash atlet UKM bolavoli Unimerz.

KESIMPULAN

Hasil analisis statistik inferensial dalam pengujian hipotesis, maka disimpulkan sebagai bahwa ada pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan smash atlet UKM bola voli Unimerz. ada pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan smash atlet UKM bola voli Unimerz. tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok

latihan knee tuck jump dibandingkan dengan kelompok latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan smash atlet UKM bolavoli Unimerz.

Kepada pelatih UKM bolavoli Unimerz agar dalam proses latihan meningkatkan kemampuan smash menggunakan latihan *knee tuck jump* dan *hurdle jump*. Kepada peneliti selanjutnya untuk memperbanyak variabel dan jumlah sampel yang diinginkan. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Kusuma (2018) tentang pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan smash menunjukkan bahwa dengan latihan *knee tuck jump* yang sistematis dan terprogram dapat meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bolavoli

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya sampaikan kepada para pembimbing saya dalam menyelesaikan penelitian ini sampai menjadi naskah artikel yang siap dipublish. Dan akhirnya ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya penulis haturkan kepada Ayahanda Basri, S.Kom, dan Ibunda Rabiah pandua, S.Pd serta segenap keluarga atas doa restu dan dukungannya dalam pendidikan sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga atas segala bantuan dan aktifitas serta pengabdian kita selama ini dapat bermanfaat dan bernilai ibadah disisi Allah SWT, Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, B. (2019). Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019 Irfan Zinat Achmad, Rizki Aminudin, Rhama Nurwasyah Sumarsono, Dhika Bayu Mahardika. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 5(2), 48–60.
- Indrayana, B. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dengan Latihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMKN 1 Kota Jambi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 1–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19977>
- Kusuma, L. S. W. (2018). Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ukm Ikip Mataram. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 4(3), 1–13. <https://doi.org/doi.org/10.58258/jime.v4i1.546>
- Marzuki, I., & Soemardiawan. (2019). Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank and Sideplank) Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS IKIP Mataram Tahun 2019. *Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(3), 209–222. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index%0AVol>.
- Riezky, G., & Yusmawati. (2016). Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Teams Games Tournament Giefary. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- Sahabuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Smash Bolavoli Ditinjau Daya Ledak Tungkai. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 38. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16858>
- Sulanda, N. O. (2022). *Pengaruh Latihan Hurdle Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet bolavoli Klub Kerinci*. Universitas Negeri Padang.