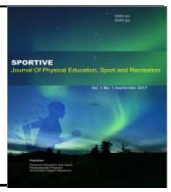
SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation
Volume 2 Nomor 1 September 2018
e-ISSN: 2597-7016 dan p-ISSN: 2595-4055
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Dan Box Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Klub Bolavoli Yunior Putri Kabupaten Soppeng

Vivi Amelia Wirawan[1*],

Keywords :
Keterampilan, Teknik Dasar Bolavoli;

Corespondensi Author
[1] Universitas Negeri Makassar,
Email: viviamelia@gmail.com

Article History
Received: 04-07-2018;
Reviewed: 19-07-2018;
Accepted: 20-08-2018;
Published: 12-09-2018.

ABSTRAK
Penelitian Ini bertujuan mengetahui; (1) ada pengaruh latihan plyometric depth jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain klub bolavoli yunior putri Kabupaten Soppeng; (2)) Apakah ada pengaruh latihan plyometric box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain klub bolavoli yunior putri?; (3)) Apakah ada perbedaan pengaruh latihan plyometric depth jump dan box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain klub bolavoli yunior putri?. Populasi seluruh anggota PBVSI Kabupaten Soppeng pada pemain putri Klub Bolavoli Yunior Putri sebanyak 20 siswa. Teknik penentuan sampel adalah Random Sampling kemudian sistem pembagian kelompok menggunakan matching ordinal. Teknik analisis data adalah analisis deskriptif, uji persyaratan, analisis uji t berpasangan dan anlisis uji t tidak berpasangan pada taraf siginifikan 95% atau α 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada pengaruh latihan plyometric depth jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain klub bolavoli yunior putri. Peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain klub bolavoli yunior putri Kabupaten Soppeng terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 28,3000 meningkat menjadi 38,2000; (2) Ada pengaruh latihan plyometric box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain klub bolavoli yunior putri Kabupaten Soppeng. Peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain klub bolavoli yunior putri Kabupaten Soppeng terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 27,4000 meningkat menjadi 44,7000; (3) Ada perbedaan pengaruh latihan plyometric depth jump dan box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain klub bolavoli yunior putri Kabupaten Soppeng. Peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain klub bolavoli yunior putri Kabupaten Soppeng sebesar 38,2000 < 44,7000. Kesimpulan bahwa latihan plyometric box jump memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan latihan depth jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain klub bolavoli yunior putri Kabupaten Soppeng.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik. Faktor penunjang yaitu latihan fisik, teknik,taktik atau strategi maupun mental untuk hasil optimal dalam mencapai prestasi. Di Sulawesi Selatan, khususnya di Kabupaten Soppeng prestasi semakin menurun dalam kejuaraan bolavoli baik antar pelajar, club, daerah maupun tingkat umum. Pada PRA-PORDA, PORDA dan POPDA di Kabupaten Soppeng khususnya cabang olahraga bolavoli tidak pernah menyumbang medali apapun. Parahnya, pada POPDA Kabupaten Soppeng tidak pernah menang sekalipun dan gugur pada babak penyisihan. Spirit yang kuat adalah daya ledak otot tungkai untuk pertahanan maupun penyerangan pada bolavoli.

Teknik *smash* mempunyai variasi serangan, semakin loncatan tinggi, semakin enak melakukan *smash*. Daya ledak otot tungkai pada teknik bertahan misalnya teknik *block* bertujuan menghalau serangan atau *smash* dari lawan. Latihan meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah pliometrik karena merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin (Donald A. Chu, 1992:1).

Menurut Feri Kurniawan (2012:119), permainan bola voli dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam tim, terdapat 4 peran penting yaitu *tosser* (pengumpan), *spiker* (penyerang), *libero* dan *defender* (pemain bertahan).

Menurut Surayin (1984:86), Ada enam unsur teknik dasar yang lebih umum mengenai keterampilan dalam permainan bolavoli : Teknik *passing* atas, Teknik *passing* bawah, Servis, Smash, Membendung (blok) dan Umpan atau Set Up.

Menurut Gurrwachter, diterjemahkan oleh Agus Setiadi (1990:5) bahwa : Untuk melatih/mengajarkan teknik dasar permainan bolavoli dipakai rangkaian latihan methodik, rangkaian latihan tersebut mengandung lima unsur dasar seperti : *passing* atas, *passing* bawah, servis, *smash* dan *blocking*.

Plyometric adalah serangkaian latihan kekuatan yang didesain khusus untuk membantu otot mencapai tingkat potensial dalam waktu yang sesingkat mungkin. (Dick dkk, 1978) dalam (Harsono, 1988: 199) power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat. Menurut Giriwijoyo, (2013:51), bahwa *power* adalah intensitas maksimal yang diperoleh dengan menghasilkan energi sebesar-besarnya dalam waktu singkat.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah "Randomized Group Pretest-Postest Design". Data yang terkumpul perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut: (1) Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum. (2) Analisis secara infreansial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji t. Keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer dan program spss versi 20.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 4.1. Hasil Analisis Data Deskriptif

Latihan		**Deskriptif**	
		awal	akhir
Latihan *Depth* (Kelompok	N	10	10
	Sum	283.00	382.0
	Mean	28.300	38.20
	Std.	1.8885	1.549
	Variance	3.567	2.400
	Range	6,00	5.00
	Min	25.00	36.00
	Max	31.00	41.00
Latihan *Box* (Kelompok B)	N	10	10
	Sum	274.00	447.0
	Mean	27.400	44.70
	Std.	2.0110	1.494
	Variance	4.044	2.233
	Range	6,00	5.00
	Min	24.00	42.00

Pengujian hipotesis ini menggunakan uji–t. Uji–t untuk menguji pengaruh perlakukan kelompok latihan depth jump dan latihan box jump. Rangkuman hasil analisis uji-t secara berpasangan maupun uji t

tidak berpasangan kelompok latihan depth jump dan latihan box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada Klub Bola Voli Yunior Putri Kab. Soppeng.

1. Hipotesis pertama, ada pengaruh latihan depth jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada Klub Bola Voli Yunior Putri Kab. Soppeng.
2. Hipotesis kedua, ada pengaruh latihan box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada Klub Bola Voli Yunior Putri
Kab. Soppeng.
3. Hipotesis ketiga, ada perbedaan pengaruh antara latihan depth jump dan latihan box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada Klub Bola Voli Yunior Putri Kab. Soppeng.

Pembahasan

Hasil analisis data dan uji hipotesis menunjukkan bahwa dari tiga hipotesis yang diajukan, semuanya diterima dan menunjukkan
ada pengaruh yang signifikan :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan depth jump peningkatan daya ledak otot tungkai pada Klub Bola Voli Yunior Putri Kab.Soppeng.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada Klub Bola Voli Yunior Putri Kab. Soppeng.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *depth jump* dan latihan *box jump* terhadap kemampuan peningkatan daya ledak otot tungkai pada Klub Bola Voli Yunior Putri Kab.Soppeng.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan depth jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada Klub Bola Voli Yunior Putri Kab. Soppeng.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada Klub Bola Voli Yunior Putri Kab. Soppeng.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan depth jump dan latihan box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada Klub Bola Voli Yunior Putri Kab. Soppeng.

Saran

Saran dari penelitian ini adalah

1. Diharapkan agar pembina dan pelatih olahraga memberikan peluang bagi pemain yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik untuk mengembangkan prestasinya pada permainan bola voli dengan cara melatih dan membina secara intensif.
2. Kepada pemain bolavoli agar kiranya memperhatikan kemampuan teknik dalam permainan bola voli dengan ditunjang oleh adanya daya ledak otot tungkai, agar hasil kemampuan lompatan dapat dilaksanakan dengan baik.
3. Hendaknya latihan depth jump dan latihan box jump disarankan untuk dijadikan program latihan bagi pemula untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dalam permainan Bola Voli.

DAFTAR RUJUKAN

Chu, D.A. 1998. Jumping Into Plyometrics. USA: Human Kinetics.

Darmadi, H. 2011. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta : Depdikbud, Ditjen Dikti.

Halim, Nur Ichsan. 2011. Tes dan Pengukuran dalam Bidang Olahraga. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Karim, A. 2008. Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan,kekuatan otot perut,dan daya ledak tungkai terhadap Keterampilan Servis Lompat dalam Permainan Bolavoli Atlet Kabupaten Soppeng.Skripsi.Tidak Diterbitkan. Makassar: Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.

Muhammad. 2015. Pengaruh Penambahan Latihan Skipping pada Plyometric Depth Jump terhadap Peningkatan Vertical Jump pada Pemain Bolavoli.Skripsi.Tidak Diterbitkan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

M. Yunus. (1992). Olahraga Pilihan Bolavoli.Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Noer,H. 2002. Kepelatihan Dasar. Jakarta: Universitas Terbuka.

Nossek, Yosef. 1982. Teori Umum Latihan.

Lagos: Institut Olahraga Lagos Pan African Press

Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dirjen Olahraga

Parangkuan, M. 2015. Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Barrier Hops terhadap Tinggi Raihan Block pada Permainan Bolavoli. Skripsi.Tidak Diterbitkan. Gorontalo: Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

Ramli. 2015. Dasar-Dasar Kepelatihan. Makassar: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Sajoto, M. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2000. Statistika untuk penelitian. Bandung :Penerbit CV A