

# EKSPERIMENTASI METODE LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP TINGGI LONCATAN ATLET BOLAVOLI

*by Anung Probo Ismoko*

---

**Submission date:** 21-Jul-2023 10:30PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2134580429

**File name:** seminar\_nasional\_6\_anung.pdf (263.03K)

**Word count:** 2092

**Character count:** 13711

## EKSPERIMENTASI METODE LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP TINGGI LONCATAN ATLET BOLAVOLI

Anung Probo Ismoko<sup>1)</sup>, Danang Endarto Putro<sup>2)</sup>

<sup>1,2)</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP PGRI Pacitan  
email: ismokoanung@gmail.com<sup>1)</sup>, juzz.juzz88@gmail.com<sup>2)</sup>

### Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui metode latihan Naik Turun Bangku terhadap tinggi loncatan atlet bolavoli. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 atlet. *Treatment* diberikan 3 kali seminggu selama 4 minggu atau 12 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan pengukuran yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Instrumen dalam pemberian *pretest* dan *posttest* dengan pengukuran *Vertical Jump*. Uji-t digunakan untuk membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest-posttest* sebelum dan sesudah perlakuan pada sampel yang sama. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  Naik Turun Bangku adalah sebesar  $2.368 >$  nilai  $t_{tabel}$  2.10 dan nilai signifikansi sebesar  $0.025 <$  taraf signifikansi 0.05, maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tinggi lompatan antara *pre test* dan *post test*.

**Kata Kunci:** Naik Turun Bangku, Loncatan, Bolavoli.

### Pendahuluan

Cabang olahraga bolavoli adalah kegiatan yang sudah sangat populer dan di gemari masyarakat di Indonesia. Pembinaan dan pembibitan dalam cabang olahraga bolavoli ini harus sudah dilakukan secara bertahap dari multilateral sampai tahap spesialisasi. Pembinaan dan pembibitan dari awal multilateral ini dimaksudkan untuk dapat menghasilkan atlet-atlet bolavoli yang dapat berprestasi secara maksimal pada umur emasnya. Dalam pemenuhan prestasi tinggi dan maksimal dalam cabang olahraga bolavoli, banyak faktor-faktor pendukung diantaranya adalah pembinaan dan pembibitan usia dini, sistem latihan yang baik dan bertahap sesuai dengan pemrograman latihan, sistem kompetisi yang berjenjang dan kontinyu, pelatih yang handal dan paham terhadap pelatihan bolavoli, ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terutama dalam cabang olahraga bolavoli, sistem keuangan, jaminan masa depan atlet, organisasi yang profesional, pembinaan olahraga bolavoli yang profesional.

Proses latihan yang baik dan peran pelatih dalam mempersiapkan program latihan merupakan salah satu faktor agar atlet dapat berprestasi secara maksimal. Pada cabang olahraga bolavoli tahapan-tahapan latihan meliputi dari latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Latihan fisik merupakan latihan tahapan dasar untuk mengembangkan komponen-komponen lain seperti teknik, taktik dan mental. Dalam pelatihan kondisi fisik harus berpedoman terhadap aturan-aturan dan prinsip-prinsip dasar latihan dalam cabang olahraga bolavoli. Hal ini dimaksudkan di dalam pelatihan kondisi fisik harus direncanakan menggunakan program latihan sesuai tahapan latihan dan sistematis yang tepat secara periodik dengan tujuan atlet dapat optimal dalam status kondisi fisiknya. Perencanaan program latihan yang baik dan terukur oleh pelatih terhadap latihan kondisi fisik akan dapat membantu atlet di dalam pengembangan kemampuannya. Apabila di dalam melatih kondisi fisik hanya asal akan berakibat fatal terhadap atletnya diantaranya adalah rentan terhadap cedera dan kelelahan atau *overtraining*. Empat kemampuan dasar yang harus dipenuhi dan merupakan unsur dalam kondisi fisik yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan serta kelentukan. Pada usia perkembangan atau tahapan multilateral unsur-unsur tersebut harus dikembangkan dengan baik dengan harapan dapat mencapai prestasi maksimal di usia emas atlet.

Dalam cabang olahraga bolavoli unsur fisik power tungkai sangat dibutuhkan untuk melakukan lompatan. Bentuk metode latihan naik turun bangku adalah salah satu metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik atlet dengan sasaran utama adalah lompatan atau power tungkai atlet bolavoli. Logikanya atlet yang memiliki lompatan atau power tungkai yang baik diharapkan dapat berprestasi di dalam cabang olahraga bolavoli, di mana lompatan atau power tungkai atlet bolavoli berpengaruh terhadap penyerangan (*smash*), pertahanan (*block*), ataupun servis dalam cabang olahraga bolavoli.

Bentuk metode latihan untuk melatih lompatan dalam cabang olahraga bolavoli perlu ditingkatkan. Latihan naik turun bangku merupakan salah satu alternatif metode latihan yang perlu dicoba untuk meningkatkan power tungkai maupun lompatan atlet bolavoli.

Menurut Djoko Pekik Irianto, dkk (2009: 1) latihan diartikan sebagai proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi berolahraga melalui pendekatan ilmiah khususnya prinsip-prinsip pendidikan. Bopa (1994: 1), mengatakan bahwa latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif dan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga agar sistem energi atlet mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga. Salah satu ciri latihan yang baik adalah adanya metode latihan dan beban latihan, oleh karena diperlukannya metode latihan dan beban latihan selama proses berlatih melatih, maka agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas biomotor, fisik, teknik, taktik, mental dan sosial olahragawan sehingga prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Tujuan latihan adalah membantu para pembina, pelatih dan guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto, 2010: 13). Sasaran latihan secara umum adalah meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sasaran dan tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan peningkatan aspek-aspek biomotor. Setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang terarah dan terukur, dimaksudkan untuk olahragawan agar selalu termotivasi dalam berlatih sedangkan bagi pelatih sebagai proses pemantauan sarana umpan balik dari proses latihan, apakah program latihan yang disusun dan dilaksanakan berjalan efektif atau tidak sehingga apabila terjadi penyimpangan tujuan dan sasaran latihan dapat segera dibenahi. Kesuksesan latihan olahraga tergantung pada bagaimana prinsip-prinsip olahraga dijalankan secara maksimal. Prinsip-prinsip latihan olahraga harus dipelajari, dikembangkan, dan diaplikasikan sebagai pedoman proses latihan dan melatih olahraga agar lebih efektif dan efisien sehingga tujuan dari latihan olahraga dapat tercapai. Menurut Sukadiyanto (2010: 21) prinsip-prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, tidak berlebihan, dan sistematis. Menurut Fox (1993: 288), suatu mekanisme latihan dengan prosedur yang baik adalah dimulai dengan latihan pemanasan (*stretching*), latihan pemanasan (*warming up*), dilanjutkan dengan latihan inti, kemudian diakhiri dengan latihan penenangan (*cooling down*).

Latihan “Naik Turun Bangku” merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah latihan *power tungkai*. Latihan “Naik Turun Bangku” merupakan salah satu dari latihan *plyometrik*, di mana menurut Chu (2000: 4), menjelaskan bahwa *plyometrik* adalah suatu metode latihan yang menitik beratkan pada gerakan-gerakan dengan kecepatan tinggi, *plyometrik* melatih untuk mengaplikasikan kecepatan pada kekuatan. Sedangkan Summit (1997: 62), berpendapat bahwa *plyometrik* adalah latihan spesifik untuk meningkatkan kemampuan melompat yang dilengkapi dengan latihan peregangan dan mempersingkat terjadinya kontraksi otot, tenaga elastis ini kemudian dipakai ulang untuk mempersingkat aktifitas otot yang menjadi lebih kuat. Latihan “Naik Turun Bangku” sangat diperlukan dalam cabang olahraga bolavoli, yaitu apabila memiliki *power tungkai* yang baik diharapkan dapat melakukan *jumping* pada saat penyerangan (*smash*), pertahanan (*block*), ataupun servis dengan baik. Cara melakukan Latihan “Naik Turun Bangku” yaitu kedua

kaki bersamaan digunakan untuk melompat ke atas menaiki bangku dan segera mendarat kembali ke tanah. Latihan dengan menggunakan kedua kaki lebih mengurangi beban yang ditahan, namun untuk meningkatkan intensitas, loncatan dengan satu kaki. Loncatan berulang “Naik Turun Bangku” merupakan latihan yang sangat berguna untuk cabang olahraga bolavoli.

Loncat adalah gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ketitik lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu dengan kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik, (Djumidar, 2004: 59). *Power* adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan yang maksimal dan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan, (Mansur, 1996: 31). Menurut Suharno (1993: 19), berpendapat bahwa *power* dalam bolavoli berguna untuk meloncat pada saat smash, blok atau servis, memukul dan lecutan tangan saat smash, blok atau servis. Pada waktu melakukan smash, blok atau servis, tujuan utamanya adalah melakukan “loncatan setinggi mungkin”.

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan anak-anak, orang dewasa baik pria maupun wanita. Menurut PBVSI (2004-2008), tentang peraturan permainan bolavoli; Bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat melakukan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Di dalam permainan bolavoli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Point System*). Apabila tim yang menerima servis dan memenangkan sebuah reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

### Metode

Desain penelitian termasuk dalam penelitian eksperimen. Kelompok penelitian tersebut diberikan *pretest* lalu diberikan *treatment* dengan latihan Naik Turun Bangku setinggi 30 cm kemudian diberikan *posttest*. Tujuan utama desain tipe ini adalah untuk menentukan sejumlah perubahan yang dihasilkan oleh perlakuan. Sampel penelitian menggunakan atlet putra bolavoli klub ARWIS Jogja Usia 13 Tahun yang berjumlah 15 anak. Program latihan yang diberikan adalah bentuk latihan Naik Turun Bangku dan lama pelatihan 1 bulan atau 12 sesi latihan, frekuensi latihan 3 kali perminggu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data dari hasil pengukuran tinggi loncat sebelum perlakuan (*treatment*) dan sesudah perlakuan (*treatment*). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes *vertical jump*, yaitu suatu tes untuk mengukur daya *eksplosiv* testi meloncat dengan setinggi-tingginya. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan nilai rerata dari hasil *pretest* - *posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama.

### Hasil dan Pembahasan

group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre test	15	33.2000	5.97853	1.54366
Post test	15	39.4667	8.32296	2.14880

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference			
		F	Sig.	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Total	Equal variances assumed	.973	.332	-2.368	.021	-6.28997	2.64587	-11.59949	-84955
	Equal variances not assumed			-2.368	.021	-6.28997	2.64587	-11.71146	-82185

Dari hasil analisis diperoleh nilai t-hitung adalah sebesar 2.368 > nilai t-tabel 2.10 dan nilai signifikansi sebesar 0.025 < taraf signifikansi 0.05, maka disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan Naik Turun Bangku. Dilihat secara rata-rata nilai tinggi lompatan antara kelompok *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan sebesar 6.26667 cm. Hal ini dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan peningkatan tinggi lompatan antara *pretest* dan *posttest* yang signifikan.

Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh informasi bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan tinggi lompatan setelah melakukan Latihan "Naik Turun Bangku" selama 12 kali pertemuan. Ini terbukti dengan hasil *pretest* dan *posttest* penelitian yang menunjukkan adanya signifikansi, hal ini bisa dilihat hasil analisis t-hitung > dari pada skor t-tabel, dengan taraf signifikansi 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tinggi lompatan antara *pretest* dan *posttest*.

*Treatment* dalam penelitian ini adalah Latihan "Naik Turun Bangku" yang diberikan selama 12 kali latihan selama 1 bulan dengan frekuensi 3 kali per Minggu latihan. Adapun programnya dilihat dari latihan set 3, repetisi maksimal, interval 5 menit, dengan tinggi bangku 30 cm dan peningkatan jumlah set terjadi setelah setiap 3 kali latihan. Kemungkinan hal ini dapat berpengaruh terhadap tingginya lompatan atlet bolavoli. Latihan "Naik Turun Bangku" secara signifikan dapat meningkatkan tinggi lompatan, hal ini pelatih sangat berperan dalam mengawasi dan mengkoreksi siswa dalam latihan. Pelatih juga harus bisa untuk memotivasi siswa agar bersungguh-sungguh dan melakukan latihan secara rutin.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat pengaruh yang signifikan antara metode Latihan Naik Turun Bangku terhadap Tinggi Lompatan atlet bolavoli. Hasil penelitian ini mempunyai implikasi-implikasi teoritis yaitu berguna mengembangkan ilmu keolahragaan khususnya untuk memperkaya khasanah dalam pengembangan ilmu khususnya bolavoli. Sedangkan implikasi secara praktiknya berupa sumbangan yang berharga bagi pelatih olahraga sebagai acuan dalam memberikan perlakuan terhadap siswa dalam mengembangkan lompatan. Ada beberapa kelemahan dalam penelitian ini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mendeteksi pengaruh lain seperti aktivitas yang lain di luar perlakuan.
2. Saat melakukan penelitian motivasi ikut berperan di dalam penelitian ini, karena peneliti tidak mengetahui secara pasti yang ada pada masing-masing atlet, peneliti hanya memberikan penjelasan tujuan dari penelitian kepada para siswa.

### Saran

Adapun saran-saran dalam penelitian ini adalah:

1. Terbatasnya sarana dan prasarana latihan di, maka waktu-waktu latihan yang dipergunakan kurang efektif.
2. Kesadaran atlet untuk berlatih masih sangat kecil sekali.
3. Peneliti harus memberikan motivasi pada atlet yang berlatih.
4. Perlu diadakan penelitian dengan metode latihan yang berbeda dengan sarana dan prasarana yang bagus agar dapat memotivasi siswa dapat bersungguh-sungguh dalam berlatih.

### Daftar Pustaka

Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuge, Iowa: Kendal/Hunt Publising Company.

- Chu. D. (2000). *“Tenis Tenaga”*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. dkk. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina keolahragaan.
- Fox EL, Bowel RW, and Foss MC. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. Iowa: Brown & Benchmark Pubhliser.
- Mansur. (1996). *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNY: Yogyakarta.
- PBVSJ.(2004). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Senayan: Jakarta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Summit. (1997). *Bola Basket untuk Wanita*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

# EKSPERIMENTASI METODE LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP TINGGI LONCATAN ATLET BOLAVOLI

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

5%

★ Submitted to Universitas Cendrawasih

Student Paper

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off