

# Prosiding

## Seminar Nasional

### Hasil Penelitian dan Abdimas

Urgensi Inovasi Pendidikan Pasca Pandemi  
untuk Ketahanan Bangsa



**STKIP PGRI Pacitan**  
**Tahun 2021**

**PROSIDING  
SEMINAR NASIONAL  
HASIL PENELITIAN DAN ABDIMAS TAHUN 2021**

**"Urgensi Inovasi Pendidikan Pasca Pandemi untuk Ketahanan Bangsa"  
Pacitan, 30 Desember 2021**

**Diterbitkan Oleh  
LPPM PRESS STKIP PGRI Pacitan**



**PROSIDING  
SEMINAR NASIONAL  
HASIL PENELITIAN DAN ABDIMAS TAHUN 2021**

**"Urgensi Inovasi Pendidikan Pasca Pandemi untuk Ketahanan Bangsa "**

**Diselenggarakan oleh:  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
STKIP PGRI Pacitan**

**Diterbitkan oleh:  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Press STKIP PGRI Pacitan  
(LPPM Press STKIP PGRI Pacitan)  
Jalan Cut Nyak Dien No 4A Ploso Pacitan**

**Cetakan ke – 1  
Terbitan Tahun 2021  
Seminar Nasional (2021 Desember 30: Pacitan)  
Penyunting: Afid Burhanuddin [et.al] – Pacitan: LPPM PRESS  
STKIP PGRI Pacitan, 2021**

**ISBN: 978-602-53557-7-6 (PDF)**

**Review semua tulisan dalam prosiding ini dilakukan  
oleh Tim Reviewer Seminar Nasional Daring Tahun 2021**

**Prosiding dapat diakses:  
<http://lppm.stkippacitan.ac.id>  
<https://seminar.stkippacitan.ac.id/artikel/>**

**Diterbitkan Oleh  
LPPM PRESS STKIP PGRI Pacitan**



## SUSUNAN PANITIA

Penanggung Jawab <i>Steering Committee</i>	: Dr. Mukodi, M.S.I (Ketua STKIP PGRI Pacitan) : 1. Arif Mustofa, M.Pd. (Wakil Ketua I STKIP PGRI Pacitan) 2. Urip Tisngati, M.Pd. (Wakil Ketua II STKIP PGRI Pacitan) 3. Mulyadi, M.Pd. (Wakil Ketua III STKIP PGRI Pacitan)
Ketua Panitia	: Sugiyono, M.Pd.
Sekretaris	: 1. Welly Novitasari, S.Pd. 2. Apriyatno, S.Pd.
Bendahara	: Nuryatin, S.Pd., M.Si.
Seksi-seksi	:
a. Publikasi dan Humas	: 1. Eny Setyowati, M.Pd. 2. Dra. Martini, M.Pd. 3. Samsul Hadi, M.Pd. 4. Sutarman, M.Pd.
b. Reviewer	: 1. Chusna Apriyanti, M.Pd.B.I. 2. Ridha Kurniasih Astuti, M.Or. 3. Riza Dwi Tyas Widoyoko, M.Pd. 4. Muga Linggar Famukhit, M.Kom. 5. Heru Arif Pianto, M.Pd. 6. Mega Isvandiana Purnamasari, M.Si. 7. Nelly Indra Meifiany, M.Pd.
b. Penyunting	: 1. Afid Burhanuddin, M.Pd. 2. Taufik Hidayat, M.Pd. 3. Dwi Rahayu, M.Pd.
c. <i>IT Support</i>	: 1. Saptanto Hari Wibawa, M.Hum. 2. Budi Setiawan, S.Kom.
d. <i>Plagiarism Checker</i>	: 1. Dr. Agustina Sri Hafidah, M.Pd., B.I. 2. Dhita Indah Puspitarini, S.I.P.
e. Pendaftaran dan Pelayanan <i>online</i>	: 1. Vit Ardhyantama, M.Pd. 2. Zainal Fanani, S.Pd.
f. Kesehatan, Konsumsi, dan Perlengkapan	: 1. Purwanto, S.Pd., M.Si. 2. Tri Ruly Vidiani, S.Pd. 3. Zulianto, S.Pd.I.



## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur ke Hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala Karunia dan Rahmat-Nya sehingga prosiding ini dapat diterbitkan. Prosiding ini merupakan kumpulan artikel yang dipresentasikan pada Seminar Nasional Dalam Jaringan pada tanggal 30 Desember 2021, dengan tema “Urgensi Inovasi Pendidikan Pasca Pandemi untuk Ketahanan Bangsa”.

Sesuai dengan tema seminar, semua makalah menyajikan berbagai ragam kajian konseptual maupun hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang diharapkan dapat memberikan wawasan, pentingnya inovasi pendidikan, utamanya dalam menyikapi pasca pandemi Covid-19. Makalah yang dimuat dalam prosiding ini telah melalui tahap seleksi, yakni melalui proses review oleh tim yang nama anggotanya tercantum pada halaman awal di prosiding ini.

Pada kesempatan ini panitia mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penyelenggaraan seminar ini. Khususnya, kepada seluruh peserta seminar diucapkan terima kasih atas partisipasinya, semoga memberikan kebermanfaatan bagi kita semua.

Pacitan, 30 Desember 2021

Tim Penyusun

## SAMBUTAN KETUA PANITIA

**Assalamualaikum Wr. Wb.**

**Selamat Pagi salam Sehat untuk Kita Semua**

**Yang Terhormat**

Ketua STKIP PGRI Pacitan (Dr. Mukodi, M.S.I.)

**Yang Kami Hormati Para Narasumber**

1. Prof. Drs. Jaslin Ikhsan, M.App.Sc., Ph.D. (Universitas Negeri Yogyakarta)
2. Anggi Afriansyah M.Si. (Peneliti Pusat Riset Kependudukan LIPI-BRIN)

**Yang saya hormati**

1. Wakil ketua I STKIP PGRI Pacitan (Arif Mustofa, M.Pd.)
2. Wakil ketua II STKIP PGRI Pacitan (Urip Tisngati, M.Pd.)
3. Wakil ketua III STKIP PGRI Pacitan (Mulyadi, M.Pd.)
4. Para Presenter (pemakalah pendamping)
5. Segenap peserta Seminar Nasional Dalam Jaringan yang berbahagia

Syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan kepada kita semua, sehingga hari ini kita dapat melaksanakan kegiatan Seminar Nasional hasil Penelitian dan Abdimas tahun 2021. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dan berkah bagi kita semua.

Shalawat salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Agung Muhammad SAW. teladan terbaik kita, semoga kelak kita selalu dapat mengikuti ajaran-ajarannya dan kelak mendapat safa'atnya. **Aamiin.**

**Hadirin yang berbahagia,**

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada para narasumber yang berkenan berbagi bersama kita dalam kegiatan seminar ini. *Pertama*, Prof. Drs. Jaslin Ikhsan, M.App.Sc., Ph.D. (Universitas Negeri Yogyakarta) yang akan menyampaikan tema “ICT-Based Learning inovasi pembelajaran di era VUCA Seamless Education”; *Kedua*, Bapak Anggi Afriansyah M.Si. (Peneliti Pusat Riset Kependudukan LIPI/BRIN) dengan tema “Tantangan pencerdasan anak bangsa dan wajah pendidikan yang berubah: Perjalanan pendidikan di Indonesia selama masa pandemi”.

Adapun tema utama seminar kali ini adalah “**Urgensi Inovasi Pendidikan Pasca Pandemi untuk Ketahanan Bangsa**”. Tema tersebut merupakan upaya kita bersama untuk mengurai problematika akibat dampak pandemi *coronavirus disease 2019 (Covid-19)*. Pandemi Covid-19 menuntut penyesuaian baru di segala bidang, tidak terkecuali bidang pendidikan. Di bidang pendidikan tuntutan untuk beradaptasi tersebut di sisi lain telah melahirkan berbagai inovasi baru. Salah satunya pembelajaran daring (dalam jaringan) yang menjadi kebiasaan baru dalam penyelenggaraan pendidikan di Indonesia. Pembelajaran daring tentunya membawa dampak positif dan negatif bagi semua elemen yang terlibat.

Berbagai problematika pembelajaran daring telah mewarnai keseharian proses penyelenggaraan pendidikan selama pandemi. Bahkan berbagai problem dan tantangan dalam penyelenggaraan pendidikan di Indonesia pasca pandemi telah nampak di depan mata. Hal ini memerlukan berbagai inovasi di bidang pendidikan agar tujuan pendidikan tetap tercapai, sehingga ketahanan bangsa dapat terwujud.

Seminar nasional ini sebagai forum ilmiah untuk mendiskusikan pentingnya

inovasi di bidang pendidikan bagi dosen, praktisi, guru, pemerhati pendidikan, dan masyarakat umum, sekaligus sebagai wadah publikasi hasil penelitian dan pengabdian masyarakat.

#### **Hadirin yang berbahagia**

Perlu saya sampaikan bahwa kegiatan ini selain diikuti oleh para dosen STKIP PGRI Pacitan juga diikuti peserta dari berbagai daerah. Jumlah total peserta adalah 311 pendaftar, dengan 50 peserta presenter/pemakalah pendamping, yang terdiri dari Dosen dan Mahasiswa, Guru dan Peserta Umum dari berbagai Instansi. Kami ucapkan terima kasih atas partisipasi Bapak/Ibu/Sdr semua.

Sekali lagi, pada kesempatan ini saya ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Para Narasumber, segenap unsur pimpinan, para pemakalah pendamping, seluruh peserta, para panitia, dan semua pihak yang telah bekerja bersama-sama meyukseskan Seminar Nasional Dalam Jaringan (Semnas Daring) tahun 2021 ini.

Selanjutnya kami mohon kepada yang terhormat ketua STKIP PGRI Pacitan untuk membuka secara resmi kegiatan ini sekaligus sambutan sebagai keynote speaker. Demikian jika ada hal yang kurang berkenan mohon maaf yang setulus-tulusnya kepada hadirin sekalian. Semoga kita selalu diberikan kesehatan dan dipertemukan lagi dalam keadaan yang lebih baik.

***Wassalamu'alaikum Wr. Wb.***

Pacitan, 30 Desember 2021  
Ketua Panitia

**Ttd.**

**SUGIYONO, M.Pd.**

## DAFTAR ISI

SUSUNAN PANITIA.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
SAMBUTAN KETUA PANITIA .....	vi
KEYNOTE SPEAKER .....	viii
DAFTAR ISI.....	xv
PENGENALAN TOKOH-TOKOH PAHLAWAN NASIONAL KEPADA ANAK USIA SEKOLAH .....	1
Dheny Wiratmoko <sup>1)</sup> Alfia Bella Saputri <sup>2)</sup>	
SOSIALISASI PERAN SEJARAH LOKAL DALAM MENYELESAIKAN MASALAH KEKINIAN PADA GENERASI MUDA DI DESA KARANGAYAR KECAMATAN KEBONAGUNG KABUPATEN PACITAN.....	5
Heru Arif Pianto; Sri Iriyanti	
PENGETAHUAN DAN PENGAMALAN NILAI-NILAI PANCASILA PADA GENERASI MUDA DI KABUPATEN PACITAN.....	10
Dheny Wiratmoko <sup>1)</sup> Hardiana Rizqiyani Listari <sup>2)</sup>	
PELATIHAN PENULISAN PROPOSAL PENELITIAN MAHASISWA STKIP PGRI PACITAN .....	16
Nimas Permata Putri; Zuniar Kamaluddin Mabruri <sub>2</sub> ; Ferry Aristya <sub>3</sub>	
PELATIHAN PENULISAN ARTIKEL ILMIAH MAHASISWA STKIP PGRI PACITAN .....	22
Zunia Kamaluddin Mabruri <sup>1)</sup> , Rima Damayanti <sup>2)</sup>	
PROBLEMATIKA PENGAJARAN SECARA DARING DI STKIP PGRI PACITAN.....	27
Nimas Permata Putri	
PENINGKATAN MINAT REMAJA TERHADAP APRESIASI PROSA FIKSI .....	32
Riza Dwi Tyas Widoyoko <sup>1)</sup> ; Suci Fitriyaningsih <sup>2)</sup> ; Nur Hana Yulisarani <sup>3)</sup>	
EKSISTENSI SENI BUDAYA DI DESA SIRNOBOYO 2021 .....	37
Agoes Hendriyanto; Tatik Sutarti Suryo	
PENDAMPINGAN REVITALISASI TELOGO SONO DUSUN SONO DESA KALIKUNING KEC. TULAKAN KAB. PACITAN PROV. JAWA TIMUR SEBAGAI DESTINASI WISATA BERBASIS MASYARAKAT.....	46
Bakti Sutopo <sup>1</sup> , Hasan Khalawi <sup>2</sup>	
PENARASIAN TUHAN DALAM ANTOLOGI PUISI TIDUR TANPA MIMPI KARYA RACHMAT DJOKO PRADOPO .....	52
Bakti Sutopo <sup>1</sup>	
PELATIHAN MENDELY DISTOP: KIAMAT PRAKTIS MENSITASI KARYA ILMIAH.....	62
Mukodi Mukodi <sup>1)</sup> , Muhammad Habiburrahman <sup>2)</sup>	
MEMANFAATKAN CERITA RAKYAT SEBAGAI KEKUATAN BRANDING PROMOSI OBJEK WISATA SENTONO GENTONG PACITAN .....	73
Sri Pamungkas	
PENGEMBANGAN POMPA HYDRAM (HYDROULIC RAM PUMP) SEBAGAI SARANA IRIGASI PERTANIAN.....	77
Mulyadi <sup>1)</sup> , Nasikhun Amin <sup>2)</sup>	
PENINGKATAN KEMAMPUAN LITERASI MATEMATIS MELALUI INTEGRASI NILAI RELIGIUS DAN KEWIRAUSAHAAN .....	80
Dwi Cahyani Nur Apriyani <sup>1)</sup> , Nely Indra Meifiani <sup>2)</sup> , Taufik Hidayat <sup>3)</sup>	
KONSEP MATEMATIKA PADA BATIK PACE.....	83
Nely Indra Meifiani	
PENGENALAN BANGUN RUANG DAN RUMUS BANGUN RUANG MATEMATIKA .....	89
Taufik Hidayat <sup>1)</sup> , Lia Dwi Istiyani <sup>2)</sup>	
MATERI PRASYARAT DAN MISKONSEPSI TERKAIT KETERAMPILAN ALJABAR.....	92
Dwi Cahyani Nur Apriyani	



MENGATASI BURNOUT BELAJAR MATEMATIKA MELALUI KREASI BEKAL SEKOLAH MENUJU PEMBELAJARAN TATAP MUKA PENUH.....	100
Khoirul Qudsiyah <sup>1)</sup> & Dwi Cahyani Nur Apriyani <sup>2)</sup>	
EKSPERIMENTASI METODE LATIHAN NAIK TURUN BANGKU TERHADAP TINGGI LONCATAN ATLET BOLAVOLI.....	106
Anung Probo Ismoko <sup>1</sup> , Danang Endarto Putro <sup>2</sup>	
PELATIHAN PENULISAN KARYA ILMIAH .....	111
Anung Probo Ismoko	
SOSIALISASI DAN PEMBINAAN SISWA SMP DI KABUPATEN PACITAN DALAM RANGKA MENANGGULANGI KENAKALAN REMAJA, PENYALAHGUNAAN NARKOBA DAN SEX BEBAS UNTUK MENYONGSONG REMAJA AKTIF DAN PRODUKTIF.....	115
Danang Endarto Putro <sup>1</sup>	
KURASI KURIKULUM KONDISI KHUSUS: SMA NEGERI 2 PURWOKERTO .....	118
Apriyanti Wulandari	
PERANAN INTUISI DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA.....	126
Rudi Santoso Yohanes	
ANALISIS PERBANDINGAN KESULITAN PENGELOLAAN SITUS SEKOLAH YAYASAN DI KECAMATAN PACITAN.....	131
Tika Dedy Prastyo	
ANALISIS KEMANDIRIAN PERKULIAHAN TATAP MUKA TERBATAS LOGIKA INFORMATIKA PADA KONSTRUKSI PEMAHAMAN ALGORITMA PEMROGRAMAN.....	137
Tika Dedy Prastyo	
BENTUK DAN POLA PENGELOLAAN KONFLIK DI TAMAN PENDIDIKAN AL QURAN AL BAROKAH (TPA ALBA) SIRNOBOYO PADA MASA PANDEMI COVID-19.....	143
Afid Burhanuddin	
EKSISTENSI MEDIA ONLINE <i>MEDIAKITA.INFO</i> MELALUI PENDAMPINGAN BERKELANJUTAN.....	149
Sugiyono <sup>1</sup> , Sofyan Hadi <sup>2</sup>	
WORKSHOP GOOGLE MEET DAN ZOOM DALAM PEMBELAJARAN DARING.....	154
<sup>1)</sup> Ferry Aristya, <sup>2)</sup> Ayatullah Muhammadin Al Fath, <sup>3)</sup> Zuniar Kamaluddin Maburi, <sup>4)</sup> Nimas Permata Putri,	
PERAN GURU DAN ORANGTUA DALAM PEMBELAJARAN DARING DI SEKOLAH DASAR.....	159
Ferry Aristya	
PENINGKATAN KETERAMPILAN PARENTAL CONTROL UNTUK MEMINIMALISIR AKSES PORNOGRAFI ANAK.....	164
Ayatullah M. Al Fath <sup>1)</sup> , Ferry Aristiya <sup>2)</sup> , Zuniar Kamaluddin Maburi <sup>3)</sup>	
PENERAPAN JUMANTIK DAN 3M DALAM UPAYA PENANGGULANGAN DEMAM BERDARAH PADA MAHASISWA STKIP PGRI PACITAN.....	168
Lina Erviana <sup>1)</sup> , Mega Isvandiana Purnamasari <sup>2</sup>	
PENCEGAHAN NARKOLEMA DAN KEKERASAN SEKSUAL BERBASIS PEMBERDAYAAN MAHASISWA.....	173
Urip Tisngati <sup>1)</sup> , Sri Iriyanti <sup>2)</sup> , Reza Aprilia <sup>3)</sup>	
PEMAHAMAN SISWA SD TENTANG SIKAP PEDULI LINGKUNGAN MELALUI PROGRAM ADIWIYATA.....	180
Dika Mutia Pratiwi <sup>1</sup> , Urip Tisngati <sup>2</sup> , Lina Erviana <sup>3</sup>	
PELATIHAN DA'I CILIK UNTUK MENUMBUHKAN KETERAMPILAN BERBICARA PADA ANAK .....	188
Vit Ardhyantama <sup>1</sup> , Nur Hayati <sup>2</sup>	
PENINGKATAN KEMAMPUAN BERBICARA MELALUI PELATIHAN DRAMA SISWA KELAS III MI GUPPI JATIMALANG ARJOSARI PACITAN TAHUN 2021.....	193
Arif Mustofa; Suci Fitrianiingsing	

PELATIHAN PENYUSUNAN COMPUTER ADAPTIVE TEST (CAT) MENGGUNAKAN SOFTWARE VISUAL STUDIO .....	198
Hari Purnomo Susanto	
PENINGKATAN USAHA PENGOLAHAN KEMIRI DI KECAMATAN LAGUBOTI.....	205
Nenni Mona Aruan <sup>1)</sup> , Istas Pratomo Manalu <sup>1)</sup> , Adrianto Prihartantyo <sup>2)</sup> , Audrey Mihewi Samosir <sup>2)</sup> , Hana Maria Siahaan <sup>1)</sup> , Sotar Dodo <sup>1)</sup> , Daniel Simangunsong <sup>1)</sup>	
ENGLISH CAMP, MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI ANAK-ANAK DALAM BERBAHASA INGGRIS.....	210
Dwi Rahayu <sup>1)</sup> , Saptanto Hari Wibawa <sup>2)</sup> , Wahyu Mitasari <sup>3)</sup>	
MANUSIA DAN SAINS .....	215
Hasan Khalawi	
PELATIHAN PEMBUATAN BLOG ONLINE DAN LITERASI DIGITAL UNTUK PELAJAR SMK DI KECAMATAN TULAKAN .....	222
Muga Linggar Famukhit	
PENERAPAN FUNGAME PADA LATIHAN RUTIN ATLET PETANQUE PEMULA FOPI PACITAN .....	226
<sup>1)</sup> Ridha Kurniasih Astuti, <sup>2)</sup> Rizal Aditya, <sup>3)</sup> Ade Tan Anjali, <sup>4)</sup> Dany Ardian Saputra	
PENDAMPINGAN PEMBELAJARAN ENGLISH CLUB DENGAN METODE TOTAL PHYSICAL RESPONSE (TPR) DI DESA BLADO KULON KECAMATAN TEGAL SIWALAN KABUPATEN PROBOLINGGO.....	231
<sup>1)</sup> Beny Hamdani; <sup>2)</sup> Cici Fahiroh Mufidatul Maulidiyah; <sup>3)</sup> Chusna Apriyanti	
PENERAPAN MEDIA FLASH CARD DALAM PEMBELAJARAN VOCABULARY BAHASA INGGRIS KELAS VI SD NURUL ISLAM PACITAN .....	235
Samsul Hadi; Choiru Nisa Rahmawati; Nadia Carolina Hardanti	
PEMAHAMAN KONSEP DALAM MENYELESAIKAN MASALAH LOGIKA MAHASISWA PENDIDIKAN MATEMATIKA STKIP PGRI PACITAN.....	238
Khoirul Qudsiyah <sup>1)</sup>	
PELATIHAN TEKNIK MENGAJAR BAHASA INGGRIS UNTUK ANAK-ANAK.....	244
Indah Puspitasari <sup>1)</sup> , Agung Budi Kurniawan <sup>2)</sup>	
INDONESIAN STRONG FROM HOME: MENDESAIN DESA LAYAK ANAK DENGAN PENINGKATAN KAPASITAS PENDIDIKAN IBU DI DESA TANJUNGLOR KECAMATAN NGADIROJO .....	249
Chusna Apriyanti, Fitriana, Endang Pratiwi	
PELATIHAN PEMBUATAN CERITA ANAK DWI BAHASA SEBAGAI MEDIA MENGAJAR VOCABULARY BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS STKIP PGRI PACITAN.....	253
Agustina Sri Hafidah, Bagas Tri Kurniawan, Agung Wibowo	
HAMBATAN PEMBELAJARAN DARING MAHASISWA STKIP PGRI PACITAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 .....	257
Eny Setyowati	
MORAL VALUES IN SHAKESPEARE'S PLAY MACBETH (INTRINSIC ELEMENTS ANALYSIS).....	261
Saptanto Hari Wibawa	
KESIAPAN MENTAL BELAJAR SISWA PASCA DARING .....	268
SUKATNO	

## 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](mailto:ismokoanung@gmail.com)<sup>1)</sup>, [juzz.juzz88@gmail.com](mailto:juzz.juzz88@gmail.com)<sup>2)</sup>

### Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui metode latihan Naik Turun Bangku terhadap tinggi lompatan 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 loncatan. Bentuk metode latihan naik turun bangku adalah salah satu metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik atlet dengan sasaran utama adalah loncatan atau power tungkai atlet bolavoli. Logikanya atlet yang memiliki loncatan atau power tungkai yang baik diharapkan dapat berprestasi di dalam cabang olahraga bolavoli, di mana loncatan atau power tungkai atlet bolavoli berpengaruh terhadap penyerangan (*smash*), pertahanan (*block*), ataupun *service* dalam cabang olahraga bolavoli.

Bentuk metode latihan untuk melatih loncatan dalam cabang olahraga bolavoli perlu di tingkatkan. Latihan naik turun bangku merupakan salah satu alternatif metode latihan yang perlu di coba untuk meningkatkan power tungkai maupun loncatan 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. Bumpa (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 peregangan (*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 suatu gerakan, (Mansur, 1996: 31). Menurut Suharno (1993: 19), berpendapat bahwa *power* dalam bolavoli berguna untuk melompat 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 melompat 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

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ball	Pre test	15	33.2000	5.97853	1.54366
	Post test	15	39.4667	6.32266	2.14690

		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
t-Test	Equal variances assumed	.973	.332	-2.368	28	.025	-6.26667	2.94267	-11.83643	-.84681
	Equal variances not assumed			-2.368	26.410	.025	-6.26667	2.94267	-11.71140	-.82188

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 mengoreksi 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 memeperkaya 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.