

EKSPERIMENTASI LATIHAN “HURDLE DRILL” DAN “RING DRILL” TERHADAP POWER ATLET BOLAVOLI

by Anung Probo Ismoko

Submission date: 24-Jul-2023 07:58AM (UTC+0700)

Submission ID: 2135666127

File name: seminar_nasional_3_anung.pdf (119.41K)

Word count: 1885

Character count: 12177

EKSPERIMENTASI LATIHAN “HURDLE DRILL” DAN “RING DRILL” TERHADAP POWER ATLET BOLAVOLI

Anung Probo Ismoko
PJKR STKIP PGRI Pacitan
Email: ismokoanung@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *power* melalui latihan “Hurdle Drill” dan “Ring Drill” pada Atlet Bolavoli. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Randomized-Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli klub Sleman United Volleyball Club. Sampel yang digunakan sebanyak 30 atlet, teknik pengambilan dengan *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi tiga kelompok secara acak, kelompok pertama diberi perlakuan *Hurdle Drill*, kelompok ke dua diberi perlakuan *Ring Drill*, dan kelompok ke tiga sebagai kontrol. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan pengukuran yang dilakukan sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) *treatment*. 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 disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* pada ketiga kelompok penelitian. Hasil analisis dapat disimpulkan terdapat perbedaan *power* yang signifikan antar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Kata kunci: latihan, power, bolavoli.

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Bolavoli sudah sangat populer dan digemari oleh masyarakat, karena permainan ini dapat dilakukan orang dewasa maupun anak-anak. Khususnya di klub bolavoli Sleman United, pembinaan sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai tahap spesialisasi. Hal ini dilakukan untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal.

Latihan meliputi: Latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Peran pelatih sangatlah besar dalam proses tersebut untuk mempersiapkan atletnya agar bisa berprestasi secara maksimal. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi, dan mental. Pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi atlet, dan faktor-faktor lain seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan, dan status kesehatan atlet, (Mansur, 1996:1).

Dalam cabang olahraga bolavoli unsur fisik *power* tungkai sangat dibutuhkan. Para pelatih berupaya untuk mempersiapkan kemampuan berbagai bentuk latihan yang diterapkannya.

Metode-metode latihan yang diberikan sangat bervariasi, baik menggunakan *inner loading* ataupun *outer loading*.

Hurdle Drill dan *Ring Drill* merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah latihan *power*, yang sangat berperan dalam bolavoli. Dengan memiliki *power* tungkai yang baik diharapkan dapat melakukan penyerangan (*smash*), pertahanan (*block*), ataupun *service* dengan baik. Penelitian ini akan membuktikan latihan *Hurdle Drill* dan *Ring Drill* untuk meningkatkan *power* atlet bolavoli.

Menurut Djoko Pekik (2002:1), latihan diartikan sebagai proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Bempa (1993:1), mengatakan bahwa latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif dan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga. Dapat disimpulkan bahwa latihan olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu waktu dan dilakukan secara berulang-ulang, terprogram dalam prinsip-prinsip pembebanan latihan guna menciptakan atlet yang mencapai standar penampilan tertinggi. Mekanisme latihan dengan prosedur yang baik adalah dimulai dengan latihan peregangan, latihan pemanasan, dilanjutkan dengan latihan inti, kemudian diakhiri dengan latihan penenangan.

Bentuk latihan untuk *power* tungkai dapat bermacam-macam bentuk. Metode latihan *hurdle drill* merupakan salah satu bentuk latihan *power* yang variatif dan inovatif yang dimodifikasi menggunakan alat-alat sederhana. *Hurdles are an innovative teaching tool for the enhancement of an athlete's speed, agility, quickness, and power. Hurdles can be used in a variety of exercises designed to develop quick feet, powerful explosion, and proper running technique* (<http://www.alphadogsports.com/pdf/Hurdles%20Manual.pdf>). Dijelaskan *hurdle drill* merupakan metode latihan yang inovatif untuk mengembangkan *power*. *Hurdle drill* adalah bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan *power* yang berfungsi untuk meningkatkan stamina, koordinasi, kelincahan dan kecepatan. Rintangan *hurdles* dapat disesuaikan dan divariasikan menurut kebutuhan para atletnya. Latihan *hurdle drill* dapat dilakukan di lapangan dalam ruangan maupun luar ruangan.

Metode latihan *ring drill* merupakan salah satu bentuk latihan *power* menggunakan alat sederhana berbentuk lingkaran sebagai rintangan. Metode latihan *ring drill* dapat dimodifikasi sedemikian rupa sehingga latihan menjadi kreatif dan tidak membosankan. *Ring drill* didefinisikan sebagai *agility ring are a portable footwork training tool designed to enhance power, quickness and agility* (www.power-system.com). Penjelasan selanjutnya mengemukakan bahwa *ring drill* adalah sebuah latihan gerak kaki menggunakan rintangan lingkaran yang dirancang untuk meningkatkan *power*. Latihan *ring drill* dapat dilakukan di lapangan dalam ruangan maupun luar ruangan. Latihan *ring drill* merupakan bentuk latihan *power* yang digunakan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara eksplosif untuk melewati rintangan-rintangan berbentuk lingkaran. Bentuk latihan tersebut dipilih karena cocok dan sesuai untuk mengembangkan *power* yang mengharuskan orang untuk bergerak secara eksplosif dan cepat dan tepat dengan perpaduan gerak yang efektif dan efisien.

Power adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan yang maksimal dan kecepatan yang tinggi dalam satu gerakan. Menurut Kirkendal

dkk. (1980:240) *power* adalah hasil kerja persatuan waktu. Kerja dilakukan ketika kontraksi otot menempuh jarak atau ruang. Kekuatan kontraksi otot menggerakkan objek ketika kerja sedang dilakukan, misalnya: memindahkan buku dari meja satu ke meja yang lain. Menurut Bucher yang dikutip oleh Harsono (1988:200), menyatakan *power* adalah kemampuan merealisasi kekuatan maksimum dalam suatu periode waktu yang cepat. Sehingga dapat dikatakan *power* adalah hasil kekuatan x kecepatan. Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

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. 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 PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam eksperimen semu, karena tidak bisa mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen, desain yang digunakan *Pretest-Posttest Randomized-Group Design*. Kelompok-kelompok penelitian dibentuk secara acak, namun ke tiga kelompok tersebut diberikan *pretest* lalu kelompok I dan kelompok II diberikan *treatment* dengan metode yang berbeda kemudian diberikan *posttest*.

Pretest untuk mengetahui kemampuan awal *power* atlet bolavoli dengan menggunakan tes *Vertical Jump*. *Treatment* dalam penelitian ini adalah latihan *Hurdle Drill* dan *Ring Drill*, dilaksanakan 2 kali seminggu selama 16 kali pertemuan. *Posttest* untuk mengetahui *power* atlet bolavoli setelah diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan tes *Vertical Jump*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli junior klub Sleman United. Sampel yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pengukuran. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data dari hasil pengukuran tinggi loncat sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Instrumen dalam penelitian ini adalah pengukuran Loncat Tegak/*Vertical Jump* (Harsuki, 2003:337). Menurut Phillips (1979:256), kualitas pengukuran mempunyai validitas 0,78 dan reliabilitas sebesar 0,93.

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. Sebelum uji-t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Z Kolmogorov dan uji homogenitas. Uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui hasil data tersebut berdistribusi normal atau homogen.

HASIL PENELITIAN

Hasil perhitungan uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa sebaran normal dan menunjukkan homogen, sehingga data dapat diolah lebih lanjut dengan statistik uji t. Dari analisis dengan uji-t, maka didapatkan hasil, nilai t hitung *Hurdle Drill* adalah sebesar $0.938 < \text{nilai } t\text{-tabel } 2.10$ dan nilai signifikansi sebesar $0.361 > \text{taraf signifikansi } 0.05$. Nilai t hitung *Ring Drill* adalah sebesar $1.265 < \text{nilai } t\text{-tabel } 2.10$ dan nilai signifikansi sebesar $0.222 > \text{taraf signifikansi } 0.05$. Nilai t hitung kelompok Kontrol adalah sebesar $0.033 < \text{nilai } t\text{-tabel } 2.10$ dan nilai signifikansi sebesar $0.974 > \text{taraf signifikansi } 0.05$, maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test pada ketiga kelompok penelitian. Berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada perbedaan *power* yang signifikan antara sebelum dan sesudah latihan *Hurdle Drill* dan *Ring Drill* terhadap atlet bolavoli, tidak diterima. Artinya, bahwa dengan memberikan latihan plyometrik *Hurdle Drill* dan *Ring Drill* 2 kali seminggu, secara signifikan tidak dapat meningkatkan *power* atlet bolavoli.

Hasil analisis perbedaan antar kelompok, diperoleh nilai t hitung kelompok I dan kelompok II adalah sebesar $2.212 > \text{nilai } t\text{-tabel } 2.10$ dan nilai signifikansi sebesar $0.04 < \text{taraf signifikansi } 0.05$. Nilai t hitung kelompok I dan kelompok III adalah sebesar $13.286 > \text{nilai } t\text{-tabel } 2.10$ dan nilai signifikansi sebesar $0.000 < \text{taraf signifikansi } 0.05$. Nilai t hitung kelompok II dan kelompok III adalah sebesar $11.047 > \text{nilai } t\text{-tabel } 2.10$ dan nilai signifikansi sebesar $0.000 < \text{taraf signifikansi } 0.05$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan tinggi lompatan yang signifikan antar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada perbedaan tinggi lompatan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol diterima. Artinya, bahwa dengan memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, secara signifikan dapat meningkatkan tinggi lompatan daripada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh informasi bahwa atlet bolavoli tidak terdapat perbedaan yang nyata tentang peningkatan *power* setelah melakukan latihan *Hurdle Drill* dan *Ring Drill* selama 16 kali pertemuan. Ini terbukti dengan hasil *pre test* dan *post test* penelitian yang menunjukkan tidak adanya signifikansi, yaitu skor hasil perhitungan analisis t hitung kurang dari pada skor t tabel, dengan taraf signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan nilai tinggi loncat antara *pre test* dan *post test*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian pengaruh latihan *Hurdle Drill* dan *Ring Drill* dua kali seminggu terhadap tinggi *power* atlet bolavoli, maka dapat di tarik kesimpulan:

1. Bahwa latihan *Hurdle Drill* tidak dapat meningkatkan *power* secara signifikan.
2. Bahwa latihan *Ring Drill* tidak dapat meningkatkan *power* secara signifikan.

SARAN

Karena terbatasnya frekuensi latihan di klub bolavoli, maka waktu-waktu latihan dipergunakan sebagai latihan teknik dan taktik. Sedangkan latihan fisik bisa ditugaskan untuk berlatih di rumah

dengan diberi contoh cara latihannya. Kepada peneliti selanjutnya, perlu diadakan penelitian yang sama dengan latihan 3 kali perminggu, agar dapat melihat peningkatan *power* secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2012). *What are mini & micro hurdle. (Online)*. Tersedia: <http://www.alphadogsports.com/pdf/Hurdles%20Manual.pdf>. Diunduh tanggal 2 Juli 2018.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuge, Iowa: Kendal/Hunt Publising Company.
- DjokoPekik. (2002). *Dasar-dasar Kepeatihan*. UNY: Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Choacing dan Aspek-aspek Psikologis dalam Choaching*. CV. Tambak Kusumah: Jakarta.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Para Pakar)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kirkendall, dkk. (1980). *Measurment and Evalution for Pysical Educator*. USA: Wm. C. Brown Compagny.
- Mansur. (1996). *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNY: Yogyakarta.
- Phillips, D. Allen and Hornak, James E. (1979). *Measurement and Evaluation in Physical Education*. USA: New York Chicester Brisbane Toronto.
- Power System. (2006). *Agility ring*. Power System Inc. Tersedia: www.powersystem.com. Diunduh tanggal 20 Juli 2018.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

EKSPERIMENTASI LATIHAN "HURDLE DRILL" DAN "RING DRILL" TERHADAP POWER ATLET BOLAVOLI

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

2%



Selected

Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan
Tinggi Indonesia Jawa Tengah

Student Paper

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off