

ARTIKEL E- JOURNAL UNESA

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP HASIL PENINGKATAN LOMPATAN *BLOCK* PADA PERMAINAN BOLAVOLI (Studi pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya)

Hadiyatullah Akbari

Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Ini dapat dibuktikan dengan banyaknya persatuan bolavoli yang terbentuk, baik di kota maupun di pelosok desa. Dalam permainan bolavoli terdapat 4 teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yaitu: *passing*, servis, smash, dan bendungan (*block*). Agar atlet bolavoli mampu tampil bermain dengan baik perlu membekali diri dengan penguasaan teknik yang benar dan selain kondisi fisik yang prima. Permasalahan yang hendak dicari jawabannya adalah: Apakah latihan *skipping* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil peningkatan lompatan *block* pada permainan bolavoli putra Universitas Negeri Surabaya?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar latihan *skipping* berpengaruh terhadap hasil peningkatan lompatan *block* pada permainan bolavoli putra Universitas Negeri Surabaya. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam menggunakan desain penelitian *pretest* dan *posttest group*.

Hasil penelitian menunjukkan hasil *posttest* cenderung lebih baik daripada hasil *pretest* nya dan nilai tersebut sesuai dengan hasil uji paired sampel t-test yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya latihan *skipping* berpengaruh terhadap hasil peningkatan lompatan *block* pada permainan bolavoli putra Universitas Negeri Surabaya dilihat dari t-hitung yang dihasilkan sebesar -4,633 dengan p-value yang dihasilkan sebesar 0,001.

Kata Kunci: *skipping*, lompatan *block*

Abstract

Volleyball is a popular sport in Indonesia. This can be evidenced by the many volleyball teams formed, either in the city or in the countryside. In a volleyball game, there are 4 basic techniques that be mastered by every player, namely: and be passing, serving, smash, and blocking. In order for an athlete to play volleyball able to perform well needs to equip themselves with the right techniques and skill in addition a good neorsch physical condition is essensial. So the question we need answer is this: Is skipping exercise significant influence on the result of an increase in jump block in men volleyball game Surabaya State University?

The purpose of this study is to determine how much exercise skipping affects the outcome of the game improved jump block at Surabaya State University volleyball. This research is quantitative research design by using pre-test and post-test group.

The results showed post-test results tend to be better than his pre-test results and the value in accordance with the results of paired samples t-test test is a significant difference between the pre-test to post-test, which means skipping exercise influence on the result of increased jump block in men volleyball game at Surabaya state of University seen from the resulting t-count of -4,633 with a p-value of 0.001 generated.

Keywords: *skipping*, jump block

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Permainan bolavoli sangat cepat berkembang di Indonesia. Permainan tersebut banyak digemari oleh berbagai kalangan, kepopuleran olahraga ini tampak dari sarana lapangannya yang ada di pedesaan maupun di perkotaan serta berbagai kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, antar perusahaan dan lain-lain (Ahmadi, 2007: 20).

Dalam olahraga yang membutuhkan disiplin, teknik ini mempunyai bentuk serta norma gerakan yang karakteristik. Tetapi bentuk ideal ini dapat kita modifikasi sendiri sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas: Servis, Passing, Umpan (*set-up*), Smash (*Spike*), dan Bendungan (*Block*) (Yunus, 1992: 69).

Seiring dengan berkembangnya teknik dan taktik permainan bolavoli, berbagai macam cara dilakukan untuk memperoleh kesempurnaan dalam pertandingan, salah satunya ialah *block* (bendungan). *Block* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Tingginya lompatan merupakan faktor pendukung dalam melakukan *blocking*. Disinilah faktor yang harus diperhatikan oleh setiap pelatih maupun pemain.

Skipping yang dimaksud adalah mengayunkan tali ketika tali melewati kaki dan kepala dengan alat sederhana berupa tali. *Skipping* sendiri merupakan suatu bentuk latihan dengan menggunakan tali yang dilakukan dengan cara meloncati tali tersebut terus-menerus atau sesuai waktu yang telah ditentukan.

Pelaksanaan latihan *skipping* dalam penelitian ini anda harus menggunakan baju yang bisa menyerap keringat, dan kenakan pula sepatu yang pas dan nyaman saat melompat. Sebelum memulai olahraga ini, sebaiknya anda harus menyesuaikan panjang tali dengan tinggi tubuh anda.

Unsur kondisi fisik yang dimiliki pemain bolavoli adalah kekuatan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut, maka pemain bolavoli harus melatih dan memperkuat komponen tersebut, tentunya melalui komponen latihan itu. Tujuan latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan potensi yang semaksimal mungkin.

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimen* dengan menggunakan rancangan/desain penelitian "*pretest* dan *posttest* group"

(Arikunto, 2006:78). Langkah pertama yang dilakukan adalah pengukuran (*pretest*), kemudian dilakukan perlakuan dalam jangka waktu tertentu, yang selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (*posttest*) untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

A. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya disebut penelitian populasi (Arikunto, 2006:173).

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM bolavoli putra Unesa yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 12 orang. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Maksum (2009:45) *purposive* sampling adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada Bab I, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data yang telah diolah menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution)*

Dalam perhitungan analisis data ini peneliti menggunakan dua jenis teknik perhitungan analisis data yaitu perhitungan statistik manual dan menggunakan program komputer *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* yang dijadikan sebagai *cross chek* (pengecekan kembali) terhadap hasil data penelitian.

1. Latihan Skipping

a. Latihan Selama 2 Bulan

Latihan skipping dilakukan dalam jangka waktu 2 bulan yaitu pada bulan Mei sampai dengan bulan Juni di Gor Bima Unesa Surabaya. Atlet yang berjumlah 12 orang sangat antusias mengikuti program latihan karena hal tersebut diyakinkan dapat meningkatkan performa mereka di lompatan.pelaksanaan *pretest* dan *posttest* menentukan sejauh mana peningkatan latihan tersebut.

Jika dilihat dari nilai terbaiknya yaitu nilai tertinggi dari ketiga putaran, diperoleh rata-rata sebesar 67 cm.

b. *Pretest Vertical Jump*

No	Nama	Pretest			
		I	II	III	Terbaik
1	dwy	60	62	71	71
2	Dv	55	60	64	64
3	Tfq	59	55	60	60
4	Imm	60	61	59	61
5	Rbt	52	60	52	60
6	Fqn	59	60	55	60
7	Atn	60	61	62	62
8	Dis	61	56	53	61
9	Adi	57	60	59	60
10	Arf	63	59	59	63
11	Mkt	55	62	60	62
12	Fld	59	60	55	60
Mean		58	60	59	62

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai rata-rata *vertical jump pretest* pada putaran pertama sebesar 58 cm, putaran kedua sebesar 60 cm, putaran ketiga sebesar 59 cm. Nilai tersebut menunjukkan ada kenaikan *vertical jump* pada putaran kedua sedangkan *vertical jump* putaran ketiga mengalami penurunan nilai. Jika dilihat dari nilai terbaiknya yaitu nilai tertinggi dari ketiga putaran, diperoleh rata-rata sebesar 62 cm.

c. *Posttest Vertical Jump*

No	Nama	Posttest			
		I	II	III	Terbaik
1	dwy	60	75	80	80
2	Dv	60	61	66	66
3	Tfq	67	67	70	70
4	Imm	61	60	64	64
5	Rbt	60	61	63	63
6	Fqn	60	60	61	61
7	Atn	66	66	65	66
8	Dis	62	61	62	62
9	Adi	64	60	66	66
10	Arf	63	65	61	65
11	Mkt	70	70	64	70
12	Fld	72	70	69	72
Mean		63	64	65	67

Tabel di atas terlihat bahwa nilai rata-rata *vertical jump posttest* pada putaran pertama sebesar 63 cm, putaran kedua sebesar 64 cm, putaran ketiga sebesar 65 cm. Nilai tersebut menunjukkan ada kenaikan *vertical jump* pada putaran kedua sedangkan *vertical jump* putaran ketiga juga mengalami kenaikan nilai.

d. *Vertical Jump Pretest dan Posttest*

No	Nama	Pretest	Posttest
1	dwy	71	80
2	Dv	64	66
3	Tfq	60	70
4	Imm	61	64
5	Rbt	60	63
6	Fqn	60	61
7	Atn	62	66
8	Dis	61	62
9	Adi	60	66
10	Arf	63	65
11	Mkt	62	70
12	Fld	60	72
Mean		62	67

Tabel di atas terlihat bahwa nilai rata-rata *vertical jump pretest* sebesar 62 cm dan *post-test* sebesar 67 cm. Jika dilihat dari masing-masing atlet terlihat bahwa nilai *posttest* nya jauh lebih besar dibandingkan *pretest*, hal ini berarti bahwa latihan *skipping* dapat meningkatkan *Vertical Jump*. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus *paired sample t-test* diperoleh nilai t-hitung sebesar -4,633 dengan p-value yang dihasilkan sebesar 0,001. Jika dilihat dari p-value yaitu 0,001 kurang dari α (5%) atau t-hitung (-4,633) lebih besar dari t-tabel (2,201) maka H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya Latihan *skipping* berpengaruh terhadap hasil peningkatan lompatan *block* pada permainan bolavoli putra (Studi Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya).

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hasil yang signifikan pada treatment yang diberikan kepada atlet bolavoli unesa. Nilai yang digunakan untuk uji *paired sample t test* adalah hasil terbaik dari 3 kali putaran. Hasil *posttest* cenderung lebih baik daripada hasil *pretest* nya dan nilai tersebut sesuai dengan hasil uji *paired sample t test* yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dengan *posttest* yang artinya Latihan *skipping* berpengaruh terhadap hasil peningkatan lompatan *block* pada permainan bolavoli putra (Studi Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya), dilihat dari nilai t-hitung yang dihasilkan sebesar -4,633 dengan p-value yang dihasilkan sebesar 0,001.

Saran

1. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para pemain mampu meningkatkan latihan yang lebih baik dari sebelumnya sehingga kemampuan dalam meningkatkan lompatan tercapai dengan maksimal sesuai dengan yang diharapkan.
2. Bagi pelatih UKM Universitas Negeri Surabaya dengan adanya penelitian dan pengambilan data ini dapat diperoleh perbandingan dan tambahan latihan teknik lompatan *block* yang benar dan bermanfaat.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril (penyunting). 2007. *Panduan olahraga bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Renika Cipta.
- Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: FIK UNESA.
- Yunus, M.1992. *Olahraga pilihan bolavoli*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

