

Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Tinggi Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putra Klub Raja Wali Kabupaten Musi Rawas

M.Zeri¹, Iyakrus², Wahyu Indra Bayu³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

Email: wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat gawang terhadap tinggi lompatan pada pemain bola voli putra klub Raja Wali Kabupaten Musi Rawas. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy experiment dengan bentuk one group pretest-posttest design. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh pemain bola voli putra klub Raja Wali Kabupaten Musi Rawas. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah tes tinggi lompatan melalui Vertical jump. Data diambil dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan gawang selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data uji hipotesis diketahui $t_{hitung} (20,559) > t_{tabel} (1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Pernyataan H_1 tersebut yaitu terdapat pengaruh latihan lompat gawang terhadap tinggi lompatan pada pemain bola voli putra klub Raja Wali Kabupaten Musi Rawas. Implikasi pada penelitian ini yaitu latihan lompat gawang dapat digunakan sebagai suatu metode latihan untuk meningkatkan tinggi lompatan pada permainan bola voli. Menggunakan font Times New Roman 10pt, 1 spasi, before-after Opt, rata kanan-kiri (justify)

Kata kunci: Latihan Lompat Gawang, Tinggi Lompatan, Permainan Bola Voli.

1. Pendahuluan

Bola voli termasuk salah satu permainan bola besar yang paling diminati masyarakat. Sekarang ini masyarakat sudah menjadikan olahraga sebagai suatu kebutuhan dan aktivitas yang rutin dilakukan. Olahraga merupakan media atau sarana yang dapat dimanfaatkan oleh manusia untuk mencapai tingkat kebugaran, tidak hanya hal itu tetapi ada juga manfaat dalam berolahraga yang membantu masyarakat menjaga kebugaran seperti, kesehatan fisik, kebugaran fisik, mental dan sosial (Purba dkk, 2022: 95). Teknik dasar yang harus dikuasai oleh para atlet dalam permainan bola voli diantaranya adalah *servis, passing, dan block*, (Kardiyanto&Sunardi, 2020). Pada saat melakukan gerak dari teknik – teknik bola voli diperlukannya kemampuan melompat dengan baik untuk dapat menerima bola yang dilambungkan melewati net, untuk dapat menahan bola (*block*), servis, dan *smash*. *power* sendiri yaitu merupakan bagian komponen penting dalam permainan bola voli, adapun contoh dari gerakan melompat keatas merupakan contoh dari gerakan yang menggunakan power, kemudian berpindah dengan cepat melalui gerakan yang membutuhkan eksploitasi dalam permainan bola voli tersebut (Fahrizi, 2018). Maka dari itu, lompatan pemain dominan dilakukan saat bermain bola voli. Menurut Ikbar dkk (2017: 244) Dengan memiliki lompatan yang tinggi maka pemain akan mudah meraih bola diatas net, sehingga dalam hal ini pemain memungkinkan untuk melakukan *smash* yang curam ke bawah dilakukan dengan sempurna. Dalam permainan bola voli komponen biomotor yang penting untuk melakukan lompatan adalah melakukan *smash* (Penyerangan), *block* (pertahanan), serta *jump service*.

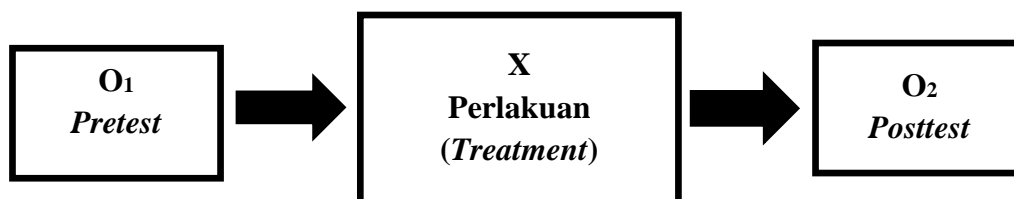
Tinggi lompatan pemain dapat mempengaruhi serangan yang bagus dan menguasai pertandingan dengan baik. Untuk pemain yang memiliki postur tubuh tinggi sangat membantu dalam permainan bola voli ini sehingga dapat menghalangi serangan dari lawan main dan melakukan serangan dengan baik. Tinggi lompatan dari pemain bola voli sendiri dapat. Untuk dapat memiliki lompatan tinggi maka perlunya beberapa pelatihan untuk mencapainya, diantaranya yaitu latihan lompat gawang. Adapun tujuan dari latihan lompat gawang tersebut ialah meningkatkan daya ledak

otot tungkai yang nantinya mampu meningkatkan tinggi lompatan di saat permainan bola voli. (Priyono & Yudi, 2019: 558). Menurut Kurniawan (2016) dalam meningkatkan kemampuan para atlet bola voli maka latihan Lompat gawang adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja, latihan ini adalah perpaduan antara kecepatan dan juga kekuatan yang merupakan perwujudan dari sebuah daya ledak. Untuk mendapatkan tinggi dari lompatan di saat bermain voli maka Latihan Lompat Gawang merupakan latihan yang tepat bagi para atlet bola voli.

Hasil observasi pada pemain bola voli putra klub raja wali Musi Rawas terdapat beberapa permasalahan seperti, postur tubuh pemain kurang tinggi dengan rata – rata (150-167 cm) sehingga sulit meraih bola di atas net, dan tinggi net bagi pemain putra dalam permainan bola voli adalah sepanjang 2,43 m baik *indoor* maupun *outdoor* (Anugra, 2022: 18). Dalam hal itu, tinggi lompatan pemain harus bisa membuat bola melewati net agar dapat menguasai pertandingan, latihan yang diterapkan kurang efektif sehingga tidak membantu memaksimalkan tinggi lompatan dengan data observasi awal tinggi awal lompatan 3 orang (10%) melakukan lompatan dengan baik, 9 (30%) sedang, 11 (37%) dan 7 (23%), dan kurangnya lompatan tinggi yang dilakukan saat melakukan serangan atau *smash* sehingga bola tidak melewati net sehingga serangan yang dilakukan tidak sempurna. Akibatnya, saat bertanding sering menerima kekalahan. Oleh karena itu, diperlukan latihan lompat gawang agar dapat membantu pemain melompat dengan baik sehingga melakukan serangan dengan baik. Berdasarkan uraian ini, peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Tinggi Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putra Klub Raja Wali Kabupaten Musi Rawas.

2. Metode Penelitian:

Jenis penelitian menggunakan *quasy experiment* yaitu dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Dan penelitian ini bertujuan dalam mengetahui pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan lompat gawang terhadap tinggi lompatan pada pemain bola voli putra Klub Raja Wali di Kabupaten Musi Rawas. Langkah awal penelitian ini penelitian ini dilakukan melalui pengukuran (*pretest*), kemudian selanjutnya yaitu dilakukan perlakuan (*treatment*) dalam kurun waktu 42 hari yang kemudian diteruskan dengan pengukuran kembali (*posttest*) yang bertujuan untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan tersebut. Dan metode pemberian perlakuan atau penggunaan suatu gejala yang disebut latihan dalam metode eksperimen. Sehingga setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Adapun penjelasan mengenai rancangan penelitian ini dapat dilihat melalui gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1. Rancangan Penelitian

Sumber: (Sugiyono, 2019)

Adapun Komunitas dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain bola voli dari putra Klub Raja Wali Kabupaten Musi Rawas yang berjumlah sebanyak 30 orang dengan rata – rata usia mulai 15 – 22 tahun. Adapun instrumen penelitian penelitian ini adalah tes tinggi lompatan menggunakan tes *vertical jump* dengan nilai validitas 0.991 dan realibilitas instrumennya adalah 0,7 (Fauzi, 2021: 81-

82) untuk dapat mengukur tinggi lompatan altet. Perkiraan pelaksanaan tes yaitu sebanyak dua kali, yaitu pada saattes awal (*pretest*) dan tes terakhir

Perlaksanaan:

1. Mengangkat tangan ketas ukur tinggi yang di dapat dengan berdiri menyamping pada papan skala, dan selanjutnya lakukan lompatan setinggi mungkin yaitu sebanyak 3 kali.
2. Tinggi tiap lompatan di catat kemudia akan diamabil yang tertinggi.

Adapun teknik analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan uji-t, yang mana penggunaan analisis ini bertrujuan dalam mengetahui tinggi lompatan, untuk perhitungan selengkapnya dibantu melalui komputer SPSS 26.

3. Hasil

Berdasarkan data penelitian melalui *vertical jump* yang dilakukan oleh atlet klub bola voli Raja Wali Kabupaten Musi Rawas dengan sampel 30 orang, nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh untuk hasil *pretest* adalah sebesar 193,47, dan standar deviasinya adalah 20,199, data terbesar adalah 221 dan kemudian data terkecil adalah 151 dengan rentangnya adalah 70. Hasil *posttest* diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 220,67, standar deviasi adalah 15,742, data terbesar adalah 246 dan data terkecil 187 dan rentangnya 59.

Hasil uji normalitas 0,190, data uji t yaitu 20,559 data uji homogenitas yaitu 0,102. Perbandinganya dapat di lihat pada hasil di bawah ini:

Tabel 1. Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No.	Statistik	<i>Raja Wali Volleyball Club</i>	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	Banyaknya Data	30	30
2.	Hasil Terendah	151	187
3.	Hasil Tertinggi	221	246
4.	Mean (rata-rata)	193,47	220,67
5.	Median	192,00	221,50
6.	Modus	190	207

Dan penelitian ini telah dilakukan terhadap seluruh tinggi lompatan yang dilakukan oleh atlet klub bola voli Raja Wali pada Kabupaten Musi Rawas yang berjumlah sebanyak 30 orang. Setelah diberikanya tes awal maka kemudian diberi perlakuan yakni berupa latihan lompat gawang yaitu 42 hari dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali seminggu dan intensitas sebesar 70-80%. Dalam hal ini hasil tes awal (*pretest*) telah diketahui bahwa diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 193,47, standar deviasi adalah 20,199, data terbesar adalah 221 dan data terkecil adalah 151 dan rentangnya adalah 70. Ternyata terdapat pengaruh tinggi lompatan padahasil *posttest* diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 220,67, standar deviasi adalah 15,742, data terbesar adalah 246 dan data terkecil 187 dan rentangnya adalah 59. Sehingga terdapat kenaikan rata-rata 27,2.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
Tinggi Lompatan	0,123	0,190	Normal

Pada uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* di ketahui bahwa hasilnya adalah 0,190, terlihat bahwa kemungkinan nilai berada di antara (-1) dan (+1). Pada saat ini, informasi tersebut tersebar secara teratur. Sejalan dengan hal itu, faktor-faktor yang dapat diandalkan

dan independen memiliki peredaran yang biasa, dan penyebaran informasi yang signifikan adalah ciri khas atau mendekati pola yang umum.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikan	Kesimpulan
Tinggi Lompatan	0,102	Homogen

Dari hasil estimasi yang signifikan $> 0,05$, dapat disimpulkan bahwa perbedaan contoh tersebut homogen, sehingga dapat disimpulkan bahwa spekulasi yang menyatakan adanya kesamaan antara perubahan faktor-faktor saat ini diakui atau sangat mirip. Sebagai akibatnya, dapat beralasan bahwa perubahan dalam populasi tersebut adalah homogeny

Tabel4.Uji Pairedt-test

Variabel	t-Hitung	Sig	Level of Significant
<i>Pre-tes&post-tes</i>	20,559	0,000	0,05
N:30			

Melihat perhitungan uji-t, diperoleh hasil bahwa T_{hitung} adalah 20,559, sementara T_{tabel} adalah 1,70. Nilai T_{tabel} diperoleh dari tabel dispersi T dengan derajat kebebasan (dk) sebesar 39 dan tingkat kepastian 95% (= 0,05). Menurut standar pengujian, jika $T_{hitung} > T_{tabel}$, maka hipotesis alternatif (H1) dapat diterima, sedangkan jika $T_{hitung} < T_{tabel}$ (1-), maka hipotesis nol (H0) ditolak. Karena T_{hitung} (20,559) lebih besar daripada T_{tabel} (1,70), terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test*. Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diakui. Artikulasi H1 adalah Ada Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Tinggi Lompatan pada atlet bola voli klub Raja Wali kabupaten Musi Rawas.

4. Pembahasan

Hasil data *pretest* dan juga *posttest* serta hasil data pada pengaruh latihan lompat gawang terhadap tinggi lompatan pada atlet bola voli klub Raja Wali kabupaten Musi Rawas dengan kriteria sebagai berikut: Sejalan dengan pendapat dari Harsono, (2017:14) penelitian ini dilakukan 42 hari dengan frekuensi latihan 3 kali yaitu mengenai efisiensi teknik, dimana setelah 42 hari latihan yang bertujuan untuk regenerasi fisiologis - psikologis dari pusat sistem syaraf atau *central nervous sistem* (CNS) sebelum permulaan musim latihan di tahun berikutnya. Menurut Juntara, (2019), latihan adalah suatu proses teratur yang bertujuan untuk mempersiapkan atlet mencapai kinerja terbaiknya di tingkat yang paling tinggi.

Proses ini melibatkan repetisi yang berulang-ulang dan peningkatan beban secara bertahap. Tinggi lompatan pemain dapat mempengaruhi serangan yang bagus dan menguasai pertandingan dengan baik. Pemain bola voli yang memiliki postur tubuh tinggi sangat membantu dalam permainan ini sehingga dapat menghalangi serangan dan melakukan serangan dengan baik. Tinggi lompatan dapat dilatih dengan berbagai bentuk latihan, salah satunya latihan plyometric lompat gawang. Latihan lompat gawang merupakan latihan yang dapat dilakukan agar dapat meningkatkan tinggi lompatan. Maka dari itu, diperlukan latihan yang tepat dalam permainan bola voli agar dapat meningkatkan tinggi lompatan, salah satu latihan yang tepat adalah latihan lompat gawang. Latihan lompat gawang adalah kemampuan untuk melakukan suatu lompatan yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu berupa gawang yang berukuran tinggi 50 centimeter dengan panjang palang 100 centimeter (1 meter), jumlah gawang yang digunakan sebanyak empat, jarak antara tiap gawang 1 meter Pratama dkk, (2022).

Atlet bola voli diharapkan mampu untuk melakukan lompatan setinggi mungkin melewati net dalam permainan bola voli. Latihan ini dapat membantu atlet dalam mengembangkan kemampuan lompatan dalam permainan bola voli karena lompatan sangat diperlukan dalam melakukan serangan (*smash*) atau pun membendung serangan lawan (*block*). Dan dalam permainan ini para atlet bola voli membutuhkan latihan lompat gawang untuk meningkatkan tinggi lompatan. Lompatan bola voli menurut Irwana & Zulkarnain (2022: 2) adalah gerakan yang mengangkat tubuh dari suatu titik terhadap titik lainnya baik dengan atau tanpa ancang-ancang serta menumpu dengan kaki untuk melakukan *service*, *smash*, ataupun *block*. Oleh karena itu permainan bola voli sangat membutuhkan lompatan yang baik dan tinggi terutama dalam melakukan serangan dan bendungan.

Hasil tes awal (*pretest*) menunjukkan bahwa hasil tinggi lompatan pada atlet bola voli klub Raja Wali kabupaten Musi Rawas dengan melakukan *vertical jump* hasil *pretest* maka diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 193,47, serta standar deviasi adalah 20,199, data terbesar adalah 221 dan data terkecil adalah 151 dan rentangnya adalah 70. Setelah diberi perlakuan berupa lompat gawang selama 42 hari dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan tinggi lompatan dengan rata-rata sebesar 27,2 dari perbedaan tes awal (*pretest*) ke tes akhir (*posttest*). Sehingga data terbesar tes akhir (*posttest*) diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 220,67, standar deviasi adalah 15,742, data terbesar adalah 246 dan data terkecil 187 dan rentangnya adalah 59.

5. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan analisis data, terdapat hasil bahwa tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) terdapat peningkatan rata-rata yaitu sebesar 27,2. Dan setelah dilakukan uji hipotesis melalui statistik uji t, dengan taraf signifikansi 0,05 $t_{hitung} > t_{tabel}$, 20,559 sedangkan t_{tabel} 1,70, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang kemudian di diambil simpulan bahwa latihan lompat gawang mempengaruhi tinggi lompatan para atlet bola voli klub Raja Wali Kabupaten Musi Rawas. Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan lompat gawang dapat digunakan sebagai metode latihan dalam meningkatkan hasil lompatan yang maksimal ke dalam permainan bola voli.

6. Refrensi

Anugra S, S. (2022). *PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLLY PUTRA CLUB UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO.

Fauzi, F. (2021). Validitas dan reabilitas tes vertical jump dengan awalan smash pada pemain bola voli. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 78–83.

Harsono. (2017). *Periodisasi Program Pelatihan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Ikbar, R., Saifuddin, S., & Bustamam, B. (2017). Kontribusi tinggi badan dan tinggi lompatan terhadap smash bola voli pemain bola voli klub Lavendos VC Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya tahun 2016. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(3).

Irwana, H., & Zulkanain, F. (2022). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku dengan Beban Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan pada Pendidikan Atlet Olahraga Bola Voli. *Jurnal Al-Qiyam*, 3(1), 1–13.

Juntara, P. E. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2).

Kurniawan, K., & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Smash Pada

Ekstrakurikuler Bolavoli. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 1(2), 110–120.

Pratama, N. T., Anwar, K., Handayani, H. Y., Himawan, A., & Widodo, H. M. (2022). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Islam Nurul Huda. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).

Priyono, R. E., & Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass. *Jurnal Patriot*, 1(2), 554–564.

Purba, O. Z., Iyakrus, I., Bayu, W. I., & Victorian, A. R. (2022). Survei Motivasi Berolahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Porkes*, 5(1), 94–104.

Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.