



PENGARUH LATIHAN HURDLE JUMP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH TIM BOLA VOLLY PUTRA MA AL-HIDAYAH LEMOA KECEMATAN BONTOLEMPANGAN KABUPATEN GOWA

Zulzilatul Ardi¹, Muhammad Janwar², Muh Ilham Budi Utama³, Suhardianto⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani FKIP, Universitas Mgerezky, Makassar, Indonesia

¹Email: zulzilatulardi170102@gmail.com

²Email: janwartansilu@gmail.com

³Email: ilhambudiutama@unimerz.ac.id

⁴Email: suhardiantosuhardianto@unimerz.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan hurdle jump terhadap kemampuan smash tim bola voli putra MA Al-Hidayah Lemoa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif atau pre-eksperimental dengan menggunakan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim bola voli putra MA Al-Hidayah lemoa yaitu 25 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah peneliti menetapkan 25 pemain tim bola voli putra MA AL Hidayah Lemoa yang aktif latihan.

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Latihan Hurdle Jump Terhadap Kemampuan Smash Tim Bola Voli Putra MA Al-Hidayah Lemoa Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa. yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: Latihan Hurdle Jump terhadap Kemampuan Smash Tim Bola Voli Putra MA Al-Hidayah Lemoa Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa ditunjukkan dengan nilai t hitung adalah 23,24 dan t tabel adalah 2,069 serta nilai sig. 0,001. Oleh karena t hitung > t tabel dan nilai sig, < 0,05 yaitu 23,24 > 2,069 dan 0,001 < 0,05 maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan hurdle jump terhadap kemampuan smash tim bola voli Putra MA Al-Hidayah Lemoa Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa.

Kata Kunci: Hurdle Jump; Smash; Bola Voli.

THE EFFECT OF HURDLE JUMP TRAINING ON THE SMASH ABILITY OF THE MA AL-HIDAYAH LEMOA BOYS' VOLLEYBALL TEAM. BONTOLEMPANGAN DISTRICT, GOWA REGENCY

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of hurdle jump training on the smash ability of the Ma Al-Hidayah Lemoa boys' volleyball team. The type of research used is quantitative, utilizing a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population in this study consists of all 25 players from the MA Al-Hidayah lemoa boys' volleyball team, with the sample 20 active players selected for the training. Based on the research results on the effect of hurdle jump training on the smash ability of the MA Al-Hidayah Lemoa boys' volleyball team, it can be concluded that hurdle jump training has a significant impact. This is evidenced by the t-test value ($t = 23.24$) being greater than the critical t-value ($t = 2.069$), with a significance value of 0.001. since $t\text{-value} > t\text{-tabel}$ ($23.24 > 2.069$) and the significance level is less than 0.05 ($0.001 < 0.05$), it can be stated that hurdle jump training significantly improves the smash ability of the MA Al-Hidayah Lemoa boys' volleyball team, Bontolempangan District, gowa regency.

Keywords: Hurdle Jump; Smash; Volleyball



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Upaya pendidikan yang menggunakan tubuh sebagai mediator dikenal sebagai pendidikan jasmani. Sasaran pendidikan yang luas tidak dapat dipisahkan dari pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah upaya yang dipimpin oleh lembaga pendidikan yang cakap untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak menuju kehidupan fisik yang direncanakan, dipandu, dan diatur secara ilmiah. Berpartisipasi dalam olahraga adalah jenis pendidikan lainnya.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kebugaran jasmani guna mencapai perkembangan individu melalui kesejahteraan fisik, mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani adalah serangkaian aktivitas fisik, bermain, dan berolahraga, untuk membangun siswa yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi.

Permainan bola voli merupakan pendidikan yang bertujuan meningkatkan dan mengembangkan keseluruhan aspek kebugaran jasmani yang maksimal dan bertujuan sebagai kegiatan pembelajaran di sekolah – sekolah. Di Indonesia, masyarakat dari semua lapisan masyarakat lebih menggemari bola voli dibandingkan dengan olahraga lainnya. Baik pria maupun wanita dapat mengikuti olahraga ini di segala usia.

Dalam bola voli, ada empat teknik dasar: smash, block, pass, dan serve peningkatan ketepatan smash.(Mahfud et al. 2023) Keterampilan dasar yang dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas pemain dan tim adalah empat strategi dasar ini. Smash adalah keterampilan dasar bola voli yang sangat penting untuk dikuasai karena merupakan metode utama untuk mencetak poin dalam permainan. Oleh karena itu, atlet perlu memiliki keterampilan dalam menggunakan metode smash. Mengingat pentingnya smash dalam bola voli, diperlukan berbagai upaya untuk menjadi ahli dalam teknik smash.(Anam, K., Nasuka, N., & Aji, T. (2015).

METODE PENELITIAN

1. Desain dan jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu pre-Experimental dengan desain one group pretest posttest. Salah satu elemen desain penelitian mencakup penilaian sebelum dan sesudah perlakuan.

2. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan hardle jump terhadap kemampuan smash tim bola voli putra MA Al-Hidayah Lemoa Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa

3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dan sampel dalam penelitian ini terdiri dari seluruh anggota tim voli putra MA Al-Hidayah Lemoa yang berjumlah 25 orang.

4. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data pada penelitian berupa lembar observasi, tes, dan Dokumentasi.

5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaan mudah dan hasilnya lebih baik.

- a. Lapangan Bola Voli
 - b. Bola Voli
 - c. Net dan tiang net
 - d. Stopwatch
 - e. Lakban
 - f. Formulir tes
 - g. Sempritan
 - h. Alat tulis.
 - i. Pipa pvc.
- ## 6. Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisis data pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Tujuan dari perhitungan uji normalitas adalah untuk memastikan apakah variabel-variabel penelitian mempunyai distribusi normal atau tidak.

2. Uji t

Untuk memastikan apakah instruksi tersebut mempunyai dampak yang penting, pengujian hipotesis digunakan. Dengan menggunakan SPSS 22.0, uji t dua sampel berkorelasi digunakan untuk pengujian hipotesis. uji ini dilakukan untuk melihat latihan yang mana lebih baik diantara kedua latihan yang diberikan oleh peneliti selama dalam proses penelitian dan penyimpulan atas latihan yang paling tepat untuk digunakan terhadap pemain tim bola voli MA AL Hidayah lemoa.

3. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan *smash* MA Al-Hidayah Lemoa adalah sebagai berikut:

1) *Pretest-Posttest* Kemampuan *Smash*

Pemain tim bola voli putra MA Al-Hidayah Lemoa melakukan *Pretest* dan *Posttest* kemampuan *smash* dengan hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash*

No. Subjek	Pretest	Posttest
1	28	37
2	29	38
3	25	38
4	26	35
5	27	37
6	25	36
7	22	35
8	25	39
9	29	35
10	26	34
11	27	39
12	26	35
13	25	38
14	24	36
15	24	36
16	25	37
17	26	36
18	27	39
19	25	35
20	23	38
21	27	36
22	28	34
23	26	38
24	26	37
25	25	34

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan Kemampuan *Smash* atlet Bola Voli Al-Hidayah Lemoa disajikan dalam tabel berikut ini:

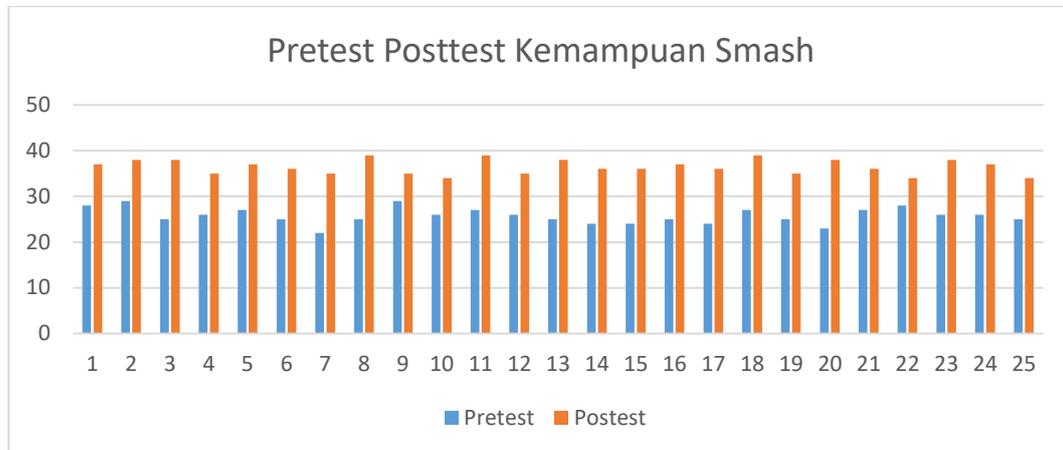
Tabel 2 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash*

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	25	25
<i>Mean</i>	25,84	36,48
<i>Median</i>	36,48	36,00
<i>Std. Deviation</i>	1,700	1,610
<i>Minimum</i>	22,00	34,00
<i>Maximum</i>	29,00	39,00

Dalam tabel deskriptif statistik menunjukkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* kemampuan *smash* atlet bola voli MA Al-Hidayah Lemoa dengan jumlah sampel sebanyak 25 memperoleh nilai mean atau rata-rata *pretest* dan *posttest* 25,84 dan 36,48.

Pretest dan *posttest* kemampuan *smash* atlet bola voli MA Al-Hidayah Lemoa disajikan dalam gambar berikut:

Gambar 1. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash*



1. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah variabel penelitian memiliki distribusi normal. Penghitungan uji normalitas ini dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan diproses dengan menggunakan program komputer SPSS 26. Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

<i>Shooting</i>	Sig	a	Keterangan
<i>Pretest</i>	147	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	169	0,05	Normal

Ditunjukkan dari hasil tabel di atas bahwa variabel memiliki distribusi normal karena nilai p (Sig.) $> 0,05$.

b. Uji Homogenitas

Tujuan uji homogenitas adalah untuk mengetahui apakah variasi sampel yang diambil dari populasi seragam atau tidak seragam. Disebut sebagai homogenitas apabila nilai $p > 0,05$, namun sebaliknya dikatakan tidak homogen apabila nilai $p < 0,05$. Tabel berikut menunjukkan hasil uji homogenitas penelitian ini:

Tabel 4 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i> kemampuan <i>smash</i> bola voli	1	48	.763	Homogen

Dari tabel diatas nilai *pretest-posttest* kemampuan *smash* sig. p 0,763 > 0,05 menunjukkan bahwa data ini homogen. Oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan paired t test dengan bantuan SPSS 24. Hipotesis yang pertama adalah “Adanya pengaruh dalam penggunaan latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan smash tim bola voli MA Al-Hidayah Lemoa Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut.

Tabel 5 Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *smash*

Kelompok	Rata-rata	T-test For Equality Of Mean				
		T ht	T tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	25,84	23,24	2,069	0,001	10,64	41,19%
<i>Posttest</i>	36,48					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 23,24 dan t_{tabel} (df 23) 2,069 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t_{hitung} 23,24 > t_{tabel} 2,069 dan nilai signifika 0,001 < 0,05 hasil tersebut menandakan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) Adanya pengaruh penggunaan latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan smash bola voli MA Al-Hidayah Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa “**diterima**”. Perbedaan nilai pretest sebesar 25,84 dan posttest sebesar 36,48, menunjukkan bahwa tim bola voli MA Al-Hidayah Lemoa menunjukkan peningkatan kemampuan smash dalam permainan bola voli.

B. Pembahasan

Hasil-hasil analisis statistik dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keadaan dan keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian. penjelasan ini diperlukan agar dapat diperoleh kesesuaian teori yang telah dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. hasil-hasil yang di capai dalam penelitian ini melalui analisis statistik sebagai berikut :

Ada pengaruh yang signifikan latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan *smash* atlet Tim Bola Voli Putra MA Al-Hidayah Lemoa. Sesuai hasil uji t data test-awal dan test-akhir kemampuan *smash* Atlet Tim Bola Putra Voli Al Hidayah Lemoa, dapat diperoleh nilai bahwa ada pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap kemampuan *smash* dapat diinterpretasi dari perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Dimana nilai rata-rata sebelum perlakuan diperoleh sebesar 25.84 skor, sedangkan sesudah perlakuan nilai rata-rata diperoleh sebesar 36.48 skor. Didapatkan nilai t_{hitung} adalah 23,24 dan t_{table} (df 23) adalah 2,069 serta nilai sig.p sebesar 0.001. oleh karena $t_{hitung} > t_{table}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05) yaitu 23,24 > 2,069 dan 0,001 < 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan

hurdle jump terhadap kemampuan *smash* tim bola voli MA Al-Hidayah Lemoa. Besarnya peningkatan dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yang mengalami peningkatan sebesar 41,19%.

Dapat diuraikan bahwa latihan *hurdle jump* memberikan pengaruh yang positif dalam kemampuan *smash* atlet. latihan *hurdle jump* merupakan cara latihan *plyometrics* dengan cara menggunakan rintangan yang dilewati dengan menyerupai pola gerak *smash* untuk meningkatkan daya ledak tungkai. Latihan *Hurdle jump* yaitu latihan dengan cara melompat sambil melewati beberapa gawang, dimana gawang tersebut juga merupakan sebagai rintangan dalam latihan (Suriyanto dan Yusuf, 2019). Adapun kelebihan dari latihan *hurdle jump* diantaranya relatif mudah dilakukan dengan begitu atlet juga akan lebih serius dan juga dapat melakukan gerakan demi gerakan secara benar sesuai dengan prinsip gerakan yang benar.

Latihan *hurdle jump* adalah latihan *plyometrycs* yang mengembangkan metode daya ledak. oleh karena itu, latihan *hurdle jump* ini mempengaruhi *power pada saat push off* tolakan pembalikan dan otot yang dominan dalam latihan ini adalah otot *Quardriseph*, *hamstring* dan *gastrocnemius*. Ditinjau secara fisiologi olahraga menurut Hairy (2003 : 54) bahwa fisiologi olahraga merinci dan menerangkan perubahan fungsi yang disebabkan oleh sekali latihan atau latihan yang dilakukan secara berulang-ulang atau pelatihan dengan tujuan untuk meningkatkan respons fisiologis terhadap intensitas, durasi, frekuensi pelatihan, keadaan lingkungan, dan status individu. Dan perubahan fungsi yang disebabkan oleh suatu pelatihan secara berulang-ulang mengakibatkan peningkatan pada pertumbuhan jaringan otot. Hal serupa juga dikemukakan oleh Sulanda (2022) Dimana penelitian yang dilakukan menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Hurdle jump* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai. Efektivitas latihan *hurdle jump* dikemukakan pula dalam hasil penelitian. dimana terdapat pengaruh latihan *hurdle jump* terhadap daya ledak tungkai itu dikarenakan bahwa dalam pelaksanaan latihan *hurdle jump* menggunakan otot tungkai yang lebih dominan dan menggunakan tenaga yang besar saat melakukan awalan melompat. Sehingga mempengaruhi kemampuan *smash* atlet.

Oleh karena itu, melalui latihan *hurdle jump* memungkinkan hasil penelitian ini dapat ditindak lanjuti untuk meningkatkan kemampuan *smash* atlet Tim Bola Voli Putra MA Al Hidayah Lemoa yang telah dicapai setelah penelitian, dimana terbentuknya latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak tungkai, sebagai penopang kemampuan *smash*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Tim Bola Voli Putra Ma Al Hidayah Lemoa Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa. yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:Latihan *Hurdle Jump* Kemampuan *Smash* Tim Bola Voli Putra Ma Al Hidayah Lemoa Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa ditunjukkan dengan nilai $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya terdapat pengaruh penggunaan Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Tim Bola Voli Putra Ma Al Hidayah Lemoa Kecamatan Bontolempangan Kabupaten Gowa.

REFERENS

- Anam, K., Nasuka, N., & Aji, T. (2015). Klub bola voli putra Ivokas Kabupaten Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1).
- Candra, A., & Henjilito, R. (2018). Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bola Voli Tim Putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 3(2), 102-110.
- Gameal, Q. A., & Hidayat, A. S. (2020). Perbedaan Latihan Hurdle Jump Dengan Skipping Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Penjaga Gawang Ps Unsika Karawang. *Suparyanto dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- Gemael, Q. A., & Hidayat, A. S. (2017). Perbedaan Latihan Hurdle Jump dengan Skipping terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Penjaga Gawang Ps Unsika Karawang. *Sporta Saintika*, 2(2), 348-364.
- Indrayana, B. (2018). Perbedaan pengaruh latihan knee tuck jump dengan latihan double leg bound terhadap peningkatan power otot tungkai dan kemampuan smash pada ekstrakurikuler bola voli putra smkn 1 kota jambi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 1-23.
- Mubarok, A. K., Maryati, S., & Kardani, G. (2023). Pengaruh Latihan High Hurdle Jump Into a Sprint dengan Latihan Lateral Hurdle Jump a Into Sprint Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 27-44.
- Mahfud, R. M., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2023). Latihan Bola Gantung terhadap Ketepatan Smash pada Ekstrakurikuler Bola voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 142-148.
- Razak, A. (2011). pengaruh latihan hurdle jump dan latihan knee tuck jump terhadap peningkatan daya ledak tungkai pada mahasiswa FIK UNM Makassar. Sumber. <https://ojs.unm.ac.id/competitor/article/view/676> Jurnal, 3(3).
- Suriatno, A., & Yusuf, R. (2019). Pengaruh Latihan Hurdle Jump Dan Latihan Leg Press Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa UKM Bola Voli IKIP Mataram Tahun 2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 3(3)
- Sulanda, N. O. (2022). *Pengaruh Latihan Hurdle Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet bolavoli Klub Kerinci*. Universitas Negeri Padang