Journal on Education
Volume 06, No. 01, September-Desember 2023, pp. 642-646
E-ISSN: 2654-5497, P-ISSN: 2655-1365
Website: http://jonedu.org/index.php/joe

Pengaruh Latihan *Tuck Jump With Heel Kick* Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Pada Pemain Putra Klub Desa Koto Dua Kecamatan Pesisir Bukit

Romiya Heliza[1*], Edo Yuliandra Pratama[2], Cundra Bahar[3]
[1,2,3]Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, (STKIP) Muhammadiyah Sungai Penuh, Jl. Muradi Sungai Liuk, Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi, 37152
romiyaheliza19@gmail.com

Abstract
This study aims to measure the effect of tuck jump it heel kick. This research method is an experimental research with a two groups pretest-posttest design. The population of this study were male volleyball athletes, male players in the Koto Dua Village, Pesisir Bukit District. The sample used is the entire population of 15 players. The instrument uses a vertical jump test. The research data was processed using SPSS 24. The results showed: There is a significant effect of tuck jump with heel plyometric training on the volleyball smash ability of male players Koto Dua Village Club, Pesisir Bukit District, with t count 6.211 > t table 2.228, or p value 0.000 <0.05 with an average Smash Ability of 6.273 cm.
Keywords: Tuck Jump With Heel Kick Exercise, Smash Ability.

Abstrak
Penelitian ini bertujuan mengukur pengaruh tuck jump ith heel kick. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain “two groups pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah atlet bola voli putra Pemain Putra Klub Desa Koto Dua Kecamatan Pesisir Bukit. Sampel yang digunakan adalah keseluruhan populasi yang berjumlah 15 pemain. Instrumen menggunakan vertical jump test. Data penelitian diolah menggunakan SPSS 24. Hasil penelitian menunjukkan: Ada pengaruh yang signifikan latihan pliometrik tuck jump with heel Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Pada Pemain Putra Klub Desa Koto Dua Kecamatan Pesisir Bukit, dengan t hitung 6.211 > t tabel 2.228, atau nilai p 0.000 < 0.05 dengan rata-rata Kemampuan Smash sebesar 6.273 cm.
Kata Kunci: Latihan Tuck Jump With Heel Kick, Kemampuan Smash

Copyright (c) 2023 Romiya Heliza, Edo Yuliandra Pratama, Cundra Bahar

Corresponding author: Romiya Heliza
Email Address: romiyaheliza19@gmail.com (Jl. Muradi Sungai Liuk, Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi, 37152)
Received 17 May 2023, Accepted 24 May 2023, Published 24May 2023

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan net (Net game) dimana pemain berusaha untuk memukul bola melewati atas jaring atau net sehingga dapat memasuki arena lawan dan harus mencegah bola untuk tidak jatuh di lapangan sendiri. Olahraga bola voli berkembang sangat pesat di desa-desa terutama Dikecamatan Pesisir Bukit Kota Sungai Penuh, hal ini terbukti dengan diadakannya kompetisi bola voli disetiap Desa Kecamatan Pesisir Bukit Kota Sungai Penuh bersaing membina atletnya agar tampil maksimal dalam setiap kejuaraan untuk menjadi yang terbaik.

Dalam permainan bola voli, untuk memperoleh prestasi yang maksimal ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemain untuk berprestasi antara lain: Teknik, Taktik, Mental, dan Fisik. Komponen Fisik yang diperlukan dalam permainan bola voli, yaitu Kekuatan, Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan, dan Daya Tahan. Semua komponen fisik dalam permainan bola voli merupakan kebutuhan seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik,

pemain bola voli akan sangat mustahil untuk mencapai prestasi maksimal.

Komponen fisik yang baik akan membantu pencapaian pemain dalam menguasai teknik dalam bola voli. Misalnya dalam teknik smash baik menggunakan awalan maupun tidak, karena itu merupakan senjata utama pemain bola voli untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin. Dalam melakukan smash dibutuhkan loncatan yang tinggi, pukulan yang keras dan terarah, karena itu untuk menambah kualitas smash dan block. Jadi tinggi loncatan sangat berpengaruh pada pemain bola voli dalam melakukan smash maupun block secara maksimal. Kecepatan dan kekuatan pada saat melakukan loncatan merupakan faktor penting dalam permainan bola voli.

Menurut Sukadiyanto (2011: 128) hasil kali antara kekuatan dan kecepatan merupakan pengertian dari power yang dapat menghasilkan tinggi loncatan atau kemampuan. kemampuan seseorang didefinisikan seberapa mampunya seseorang dapat meloncat pada saat posisi melayang di udara. Smash merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain bola voli. Karena salah satu cara untuk mendapatkan poin dalam permainan Bola Voli adalah dengan Smash.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama melakukan observasi di klub bola voli putra Desa Koto Dua Kecamatan Pesisir Bukit Kota Sungai Penuh, pemain putra belum memiliki kemampuan smash yang maksimal. Faktor penyebabnya salah satu kemampuan fisik atau power pemain yang kurang baik sehingga tidak dapat melakukan smash yang maksimal.

Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian di klub bola voli putra Desa Koto Dua Kecamatan Pesisir Bukit Kota Sungai Penuh dengan menggunakan bentuk latihan tuck jump with heel kick untuk kemampuan smash meningkatkan kemampuan smash normal. Kemudian peneliti kembangkan menjadi judul “Pengaruh Latihan Tuck Jump With Heel Kick Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putra Desa Koto Dua Kecamatan Pesisir Bukit Kota Sungai Penuh“. Sehingga penulis dapat mengetahui kemampuan smash bola voli pemain melalui bentuk latihan tuck jump with heel kick.

METODE

Metode penelitian ini adalah eksperimen, karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan atau tidak bisa mengendalikan semua variabel. Menurut Lufri (2005: 60) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subjek.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Two Groups Pretest-Posttest Design”, yaitu metode penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasilnya lebih akurat, karena dapat membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2006: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil pretest dengan hasil posttest tuck jump with heel kick terhadap peningkatan tinggi loncatan.

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Bola Voli Desa Koto Dua Kecematan Pesisir Bukit Kota Sungai Penuh. Pemilihan tempat dan populasi tersebut didasarkan hasil observasi dan wawancara

dengan salah satu pemimpin di pemain Bolavoli Desa Koto Dua Kecematan Pesisir Bukit Kota Sungai Penuh . Menurut Lufri (2005: 78-79) populasi adalah kelompok tertentu dari sesuatu (orang, benda, peristiwa, dan sebagainya) yang dipilih oleh peneliti yang hasil studinya atau penelitiannya dapat digeneralisasikan terhadap kelompok tersebut. Menurut Lufri (2005: 80) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Menurut Ardhana (2015:39-41) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Menurut Lufri (2005; 10) Analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji-t yaitu dengan membandingkan rerata (mean) antara tes awal (pretest) dengan tes akhir (posttest) dari Kemampuan smash Normal. Pengujian data pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis menjadi lebih baik. Oleh karena itu diperlukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas data.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil Analisis Data

Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu data pretest, dan posttest. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Shapiro-Wilk dengan program SPSS 24. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikasi yang diperoleh lebih besar dari 0.05. Berikut ini akan disajikan hasil uji normalitas yang diperoleh.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Pretest Pemain	0.990	0.05	Normal
Posttest Pemain	0.155	0.05	Normal

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai pretest Pemain sig. P 0.990 > 0.05, nilai posttest Pemain sig. P 0.155 >0.05, selisih Pemain sig. P 0.240 > 0.05, semua hasil data memiliki nilai p (Sig.) lebih dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal, karena data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika p > 0.05, maka tes dinyatakan homogen, jika p < 0.05, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest	0.001	1	20	0.973	Homogen
Posttest	1.123	1	20	0.302	Homogen

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel Test of Homogeneity of Variances untuk nilai pretest sig. p 0.954 > 0.05, nilai dan posttest sig. p 0.798 > 0.05, sehingga semua data bersifat homogen. Oleh karena, semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, uji hipotesis dalam penelitian menggunakan Uji t, dilakukan dengan membandingkan data hasil pretest-posttest kelompok latihan split squat jump dengan pretest-posttest pemain latihan tuck jump with heel kick setelah perlakuan. Apabila nilai (p < 0.05) maka terdapat perbedaan antara sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Hasil Uji t adalah sebagai berikut:

a. Perbandingan Pretest dan Posttes (Latihan tuck jump with heel kick)

Hipotesis ke dua berbunyi “ada pengaruh latihan tuck jump with heel kick terhadap kemampuan smash bola voli putra”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kemampuan smash normal. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Pre-Test dan Post-Test Latihan Tuck Jump With Heel Kick

Kelompok	**Rata-rata**	**t-test for Equality of means**			
		t hitung	**t tabel**	**P**	**Mean Deference**
Pretest	33.55	6.211	2.228	0.000	6.273
Posttest	39.82				

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 6.211 dan t tabel df = 10 sebesar 2.228, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.000 karena t hitung = 6.211 > t tabel = 2.228, atau nilai signifikansi p sebesar 0.000 <0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan tuck jump with heel kick terhadap kemampuan smash bola voli pada pemain putra klub Desa Koto Dua Kecamatan Pesisir Bukit, diterima. Artinya latihan tuck jump with heel kick memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash normal pada pemain putra klub Desa Koto Dua Kecamatan Pesisir Bukit. Berdasarkan data pretest didapatkan rerata sebesar 33.55, sedangkan rerata posttest sebesar 39.82. Besarnya perubahan kemampuan smash pemain tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 6.273.

Diskusi

Dari hasil statistik menunjukkan pemain yang mendapatkan perlakuan latihan pliometrik tuck jump with heel kick yang mendapatkan perlakuan latihan 3 kali pertemuan mengalami kemampuan smash yang signifikan. Pemain yang mengikuti penelitian ini tidak semua dapat mengikuti perlakuan secara rutin, dalam 23 pertemuan dengan persentase pemain mengikuti latihan mencapai 79%.

a. Pengaruh latihan pliometrik tuck jump with heel kick terhadap kemampuan smash bola voli pada pemain putra klub Desa Koto Dua Kecamatan Pesisir Bukit.

Hasil analisis menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash sebelum dan sesudah latihan tuck jump with heel kick. Hal ini ditunjukan dengan nilai t hitung 6.211 dan t tabel df = 10 sebesar 2.228, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.000, karena t hitung = 6.211 > t tabel = 2.228 atau nilai signifikansi p sebesar 0.000 <0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Artinya ada pengaruh yang signifikan dari latihan tuck jump with heel kick terhadap kemampuan smash bola voli pada pemain putra klub Desa Koto Dua Kecamatan Pesisir Bukit. Berdasarkan data pretest didapatkan rata-rata sebesar 33.55, sedangkan rata-rata posttest sebesar 39.82. Besarnya rata-rata perubahan kemampuan smash pemain tersebut sebesar 6.273.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil analisisi uji t test: “ada pengaruh yang signifikan dari latihan tuck jump with heel kick terhadap kemampuan smash bola voli pada pemain putra klub Desa Koto Dua Kecamatan Pesisir Bukit”. Dengan hasil analisis uji t diperoleh rata-rata pretest sebesar 33.55, rata-rata posttest sebesar 39.82, rerata perubahan kemampuan smash sebesar 6.273, t hitung 6.211 > t tabel 2.228 atau nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05.

REFERENSI

Lufri, 2005. Metodologi Penelitian, Padang; Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam UN Padang.

Putra Purnama Ardhana, 2015. Peningkatan Kemampuan Akurasi Smash Bolavoli Dengan Metode Target Games Peserta Didik Kelas VII Smp Negeri 4 Kalasa Sleman (Jurnal), Yogyakarta; Fik Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukadiyanto, 2011. Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Tuck Jump With Heel Kick Terhadap Tinggi Loncatan Bola Voli Atlet Putri Usia 11-14 Tahun Baja 78 Bantul (Jurnal), Yogyakarta: FIK UNY.