

**PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DAN *KNEE TUCKS JUMP*
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH BOLA VOLI CLUB HUNTER*
KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Kepelatihan Olahraga



Oleh:
EFRO WARDIYONO
NIM 15087126

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : **PENGARUH LATIHAN JUMP TO BOX DAN KNEE
TUCK JUMP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
BOLA VOLI CLUB HUNTER KOTA SAWAHLUNTO**

Nama : Efro Wardiyono

NIM/BP : 15087126/2015

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang Mei 2021

Disetujui Oleh:

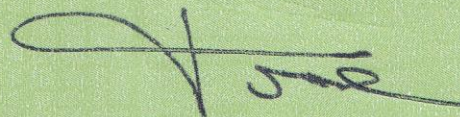
Pembimbing



Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19680328 1990 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : **PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* DAN *KNEE TUCKS JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BOLA VOLI CLUB HUNTER KOTA SAWAHLUNTO**

Nama : Efro Wardiyono

Nim/BP : 15087126/2015

Jurusan : Kepelatihan

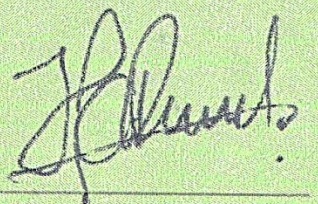
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2021

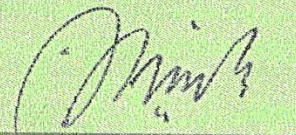
Tim penguji

Tanda Tangan

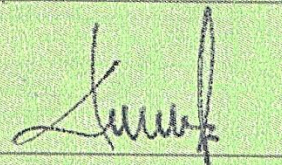
1. Ketua : Drs. John Arwandi, M.Pd 1.



2. Sekretaris : Drs. Hermanzoni, M.Pd 2.



3. Anggota : Irfan Oktavianus, M.Pd 3.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Jump To Box dan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Club Hunter Kota Sawahlunto”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2021

Yang Membuat Pernyataan



Efro Wardiyono

NIM/BP. 15087126/2015

ABSTRAK

Efro wardiyino. 2021. “Pengaruh Latihan *Jump To Box* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli Club Hunter Sawahlunto”. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *smash* club Hunter Sawahlunto, pada saat atlet melakukan *smash* ada bola menyangkut di net, ada yang terkena block, dan ada bol yang jatuh diluar lapangan, dikarenakan lemahnya kekuatan otot tungkai saat melompat melakukan *smash*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli club Hunter Sawahlunto.

Desain dari penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan rancangan eksperimen *one group pre test-post test*. Populasi dari penelitian ini berjumlah 8 orang, yang merupakan pelajar dan mahasiswa dari Sawahlunto untuk mengikuti kegiatan latihan bola voli. Pengambilan sampel dilakuan secara total sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang atlet putra. Teknik analisis data menggunakan metode analisis komparasi dengan memakai rumus uji t-tes.

Hasil dari penelitian ini dapat dibuktikan bahwa latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kemampuan *smash* bola voli club Hunter kota Sawahlunto, dimana nilai $t_{hitung} (4,93) > t_{tabel} (1,859)$

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian tentang **“Pengaruh Latihan Jump To Box dan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola voli Club Hunter Sawahlunto.**

Dalam menyelesaikan proposal ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Orang Tua tercinta ayahanda Abat dan Ibunda Laidarnis, yang senantiasa memberikan dorongan dan doa kepada penulis sehingga penulis berhasil menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D. sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd selaku Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

5. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Kontributor I yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
6. Bapak Irfan Oktafianus, M.Pd selaku Kontributor II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan proposal penelitian ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan proposal ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, April 2021

Efro Wardiyono

15087126

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A.	Lat
ar Belakang Masalah.....	1
B.	Ide
ntifikasi Masalah	10
C.	Pe
mbatasan Masalah	11
D.	Ru
musan Masalah.....	11
E.....	Tuj
uan Penelitian	11
F.....	Ma
nfaat Penelitian.....	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A.	Kaji
anPustaka	
1.....	Pen
gertian Bola voli	13

2.....	Sm
ash Bola voli	15
3.....	Ply
ometrik.....	20
4.....	Lati
han	25
5.....	Met
ode Latihan	26
6.....	Prin
sip-prinsip Latihan.....	27
7.....	Prin
sip-prinsip Latihan Daya Ledak	28
B.....	Pen
elitian Relevan.....	29
C.....	Ker
angka Konseptual	31
D.	Hip
otesis.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A.	Jeni
s Penelitiandan Desain Penelitian	34
B.....	Te
mpat dan Waktu Penelitian	35
C.....	Pop
ulasi dan Sampel.....	35
D.	Jeni
s dan Sumber Data.....	36
E.....	Def
enisi operasional Variabel	36

F.	Intr
umentPenelitian.....	38
G.	Tek
nik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Des
kripsi Data	42
B.....	Pen
gujian Persyaratan Analisis	45
C.....	Pen
gujian Hipotesis.....	46
D.	Pe
mbahasan.....	47
E.....	Ket
erbatasan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kes
impulan.....	51
B.....	Sar
an	51

DAFTAR RUJUKAN.....	53
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
A.	Tab
el 1. Daftar Nama Pembantu Penelitian	38
B.	Tab
el 2. Distribusi Frekuensi Pre-Test Kemampuan Smash.....	42
C.	Tab
el 3. Distribusi Frekuensi Post-Test Kemampuan Smash	44
D.	Tab
el 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kem. Smash	45
E.....	Tab
el 5. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
A.	Ga
ambar 1 Lapangan Bola voli	14
B.	Ga
ambar 2. Gerakan Smash Dalam Permainan Bola voli	20
C.	Ga
ambar 3. Jump to box	23
D.	Ga
ambar 4. Knee Tuck Jump	24
E.	Ga
ambar 5. Kerangka Konseptual	32
F.	Ga
ambar 6. Rancangan Penelitian	34
G.	Ga
ambar 7. Lapangan Bola voli Tes Kemampaun Smash	39
H.	Ga
ambar 8. Histogram Pre-Test Kemampuan Smash Bola Voli	43
I.	Ga
ambar 9. Histogram Post-Test Kemampuan Smash Bola Voli	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Pro gram Latihan Jump To Box dan Knee Tuck Jump	58
B. Tab el Data Pree-test dan Post-test.....	63
C. Des criptive Statistics Prree-test dan Post-test	64
D. Dat a Pree-test dan Post-test Kemampuan Smash Bola Voli.....	65
E. Tab el Uji Liliefors Pree-test dan Post-test	66
F. Uji T	67
G. Daf tar Nila Kritis L Untuk Uji Liliefors	68
H. Tab el Distribusi T.....	69
I. Tab el Sebaran Peluang Komulatif Normal Z	70
J. Sur at Izin Penelitian.....	72

K.	Sur
at Balasan Penelitian	73
L.	Sur
at Keterangan Balai Pengujian dan Sertifikat Mutu Barang	74
M.	Dok
umentasi Penelitian	75
N.	Abs
en Kehadiran Latihan Jump To Box dan Knee Tuck Jump	83

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aspek pemersatu bangsa dan negara, karena media olahraga tidak membedakan suku, ras, agama, budaya, dan sebagainya. Maka dari itu Indonesia sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di bidang olahraga, saat ini Olahraga telah mengalami kemajuan yang sangat cepat. Saat ini olahraga sudah mencakup semua aspek baik di bidang kesehatan, ekonomi, pendidikan, rekreasi dan aspek-aspek lainnya.

Secara umum olahraga adalah kegiatan yang terencana dan sistematis sebagai media untuk mendorong, membina dan mengembangkan kesegaran jasmani, rohani, serta sosial. Olahraga sekarang sudah tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan karena olahraga sudah bagian terpenting di dalam kehidupan seseorang. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan keharmonisan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, prestasi adalah salah satu tujuan keolahragaan nasional. Sedangkan prestasi itu sendiri adalah suatu pencapaian tertinggi dalam suatu bidang keolahragaan, untuk mencapai prestasi tersebut harus ada pembinaan dan mengembangkan atlet secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Sebelum mencapai hal ini kita perlu mengetahui permulaan dari suatu permainan

bola voli tersebut. Menurut Ma'sum (2020), pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program merupakan landasan untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi.

Olahraga bola voli tersebut mempunyai sejara yang sangat panjang menurut Blume (2004), menyatakan bahwa Pada tahun 1895 permainan ini dikembangkan oleh orang amerika bernama W. G Morgan pada Holyoke college dan diberi nama *Mintonette*. Permainan ini sebagai olahraga musim dingin dan dimainkan dengan bola basket yang tinggi netnya 1,85m. Kemudian J. Halsted dari Springfield College mengembangkannya dalam permainan bola basket dan memberinya nama yang berasal dari inggris yaitu *volly ball*.

Teori diatas juga diperkuat oleh Erianti (2004 : 13--15), Permainan bola voli dikenal pada tahun 1928, pada waktu itu negara indoneia masih dalam penjajahan, permainan ini mulai dikenalkan oleh guru-guru dari belanda kepada siswa-siswanya seperti sekolah HBS dan AMS yang merupakan bagian dari suatu pendidikan. Pada saat itu permainan bola voli masih dimainkan oleh kalangan tentara, kebiasaan ini dimainkan oleh tentara belanda yang bergabung ke indonesia dan memainkan permainan bola voli tersebut.

Pada awal pasca kemerdekaan induk organisasi bola voli belum terbentuk namun peminat dari permainan tersebut sangat banyak, ini terbukti pada PON II tahun 1951 di Jakarta, bola voli sudah masuk kedalam cabang olahraga resmi. Awal mula terbentuknya organisasi bola voli ini dimulai dari Surabaya pada tahun 1954 yaitu Ikatan Perhimpunan Volley Ball Surabaya (IPVOS). Kemudian pada tahun 1955 diadakan rapat yang melahirkan suatu Induk organisasi Nasional adalah

Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia PBVSI, yang disahkan oleh KOI sebagai induk organisasi tertinggi di Indonesia.

Perkembangan bola voli di Indonesia sangat pesat sejak persiapan menghadapi Asean Games IV dan Ganefo di Jakarta, hal ini dibuktikan dengan adanya club-club bola voli di seluruh daerah Indonesia sampai ke pelosok-pelosok desa yang terpencil. Dan sampai saat sekarang sudah banyak yang membuat pertandingan atau kejuaraan bola voli. Juga diperkuat oleh Mulya (2019), untuk mencari bibit-bibit dan pemain berbakat bola voli banyak sekolah atau klub bola voli yang didirikan di setiap kabupaten atau kota, yang membuat cabang olahraga bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat.

Untuk mencapai sebuah prestasi didalam permainan bola voli ini seseorang atlet harus memiliki empat faktor sangat mendukung dalam mencapai sebuah prestasi yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Irawadi (2017 : 1--2), kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga, pengaruh kemampuan fisik akan semakin jelas dan nyata terhadap prestasi olahraga, karena menuntut gerakan-gerakan fisik yang kompleks dan lebih berat, yang diperkuat oleh Eriyaldi (2019) kondisi fisik, mental dan teknik merupakan suatu pengaruh dalam pencapaian prestasi, akan sulit dalam mencapai sebuah prestasi apabila tidak memiliki hal tersebut.

Menurut Prayogo (2019), teknik dasar adalah suatu aspek yang sangat penting dalam permainan bola voli, maka dari itu penguasaan teknik dasar

merupakan salah satu faktor untuk mencapai suatu prestasi. Sedangkan taktik merupakan akal atau siasat seseorang atlet dalam mencapai suatu tujuan yang maksimal dari permainan bola voli.

Saat melakukan suatu permainan bola voli pemain harus memiliki kemampuan yang bagus dalam penguasaan teknik, disini dibagi menjadi dua bagian teknik yang digunakan untuk bertahan dan menyerang. Teori ini juga diperkuat oleh (Blume 2004 : 55) menyatakan bahwa “elemen penyerang terdiri dari passing atas, service, dan smash (pukulan). Sedangkan elemen-elemen pertahanan meliputi passing bawah dan block. Salah satu teknik yang sangat penting dimiliki oleh seorang pemain bola voli adalah teknik smash”. Menurut Prayogo (2019), teknik smash adalah pukulan yang keras ke arah lawan yang merupakan suatu keahlian yang sangat esensial dalam mendapatkan suatu kemenangan. Teknik smash tersebut sangat penting untuk diketahui oleh seorang pemain. Pemain yang baik akan memperhatikan teknik smash, service, serta passing dalam permainan yang berlangsung.

Teknik, kondisi fisik, kerjasama dan mental sangat berperan dalam melakukan smash dengan baik dan benar ini juga diperkuat oleh pendapat Erianti (2004 : 79) menyatakan bahwa :

“Untuk dapat melakukan *smash* dengan baik dalam permainan bola voli, seseorang atlet harus didukung oleh unsur-unsur teknik, kemampuan bekerjasama dengan tim, kematangan mental, kekompakan, pengalaman dan yang lebih pentingnya harus mempunyai tingkat kondisi fisik yang baik, seperti *power* kaki (daya ledak otot tungkai), sehingga ia mampu melompat yang tinggi untuk memukul bola di atas net”.

Pukulan optimal dalam permainan berpengaruh dalam menyerang lawan, faktor yang terpenting dalam keberhasilan melakukan smash menurut Indrayana (2018), kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai sangat mempengaruhi seseorang atlet dalam melakukan teknik smash bola voli, daya ledak otot tungkai adalah gerakan otot secara *explosive* antara kekuatan dan kecepatan saat melakukan smash ini merupakan suatu aspek yang sangat efisien dan efektif dalam mencapai tujuan keberhasilan melakukan teknik dasar smash bola voli.

Menurut (Erianti, 2004 : 151), menyatakan bahwa “Proses smash dimulai dari sikap awal permulaan seorang atlet, gerakan selanjutnya adalah gerakan yang kemudian di akhiri dengan gerakan lanjutan yaitu kembali pada gerakannya pelaksanaan atau fase terakhir dari seorang atlet saat melakukan smash”.

Salah satu komponen dasar yang sangat penting dan merupakan komponen dasar harus dimiliki dalam olahraga bola voli adalah daya ledak, dimana saat melakukan smash jika seseorang atlet tidak memiliki power otot tungkai saat melakukan smash, maka smash yang dilakukan tidak menciptakan poin dan menguntungkan bagi lawan. Juga diperkuat oleh Silva (2019) dimana latihan plyometrik banyak digunakan dalam olahraga bola voli, dimana olahraga bola voli dianggap sebagai olahraga yang eksplosif dan bertempo cepat. Untuk melatih daya ledak otot tungkai seseorang atlet yang bagus, cepat dan tepat sasaran dan lompatan yang tinggi saat melakukan *smash* dalam permainan bola voli. Maka dibutuhkan program latihan yang baik, terencana, terprogram dan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Bentuk latihan daya ledak otot tungkai untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli ini dinamakan dengan latihan *pliometrik*. *Pliometrik* adalah latihan kekuatan dan kecepatan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan *explosive*. Pengembangan kemampuan ini dapat mengoptimalkan kemampuan otot dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Adapun bentuk-bentuk latihan *pliometrik* diantaranya seperti berikut :

Menurut Hasson & Duga (2004) *Squat jump* adalah bentuk latihan *plyometrik* yang merupakan latihan fisik dengan intensitas yang tinggi terdiri dari dua bentuk gerakan jongko dan melompat tujuan dari latihan ini untuk membangun kekuatan eksplosif dan meningkatkan kemampuan lompatan vertikal yang berguna dalam melakukan suatu gerakan smash dalam permainan bola voli.

Menurut Kimberly (2011), *Jump to box* adalah bentuk latihan yang menggunakan media box atau kota yang akan dilompati. Dalam melakukan suatu latihan dengan ketinggian box divariasikan sesuai dengan kebutuhan atlet. Yang bertujuan untuk melatih otot tungkai dalam melompat atau power otot tungkai.

Menurut Borràs (2011), *Rocket jump* adalah gerakan dimana posisi awal kaki dibuka selebar bahu kemudian ditekuk dan tangan berda di samping badan, kemudian atlet melompat keatas dengan posisi tangan menggapai dan mendarat dalam keadaan kaki di tekuk gerakan ini dilakukan secara berulang, bertujuan untuk melatih daya ledak otot tungkai berguna untuk saat melakukan smash dalam permainan bola voli.

Menurut Bridgman dan Scurr (2009) *Star jump* adalah bentuk latihan plyometrik yang juga bukan menggunakan media dalam melakukannya namun seseorang yang melakukan cukup melompat dengan kaki terbentang lebar dan tangan di tarik ke atas sambil bertepuk, kemudian kembali pada posisi awal sebelum melakukannya, latihan ini bertujuan untuk melatih otot tungkai, yang sangat berguna dalam sebuah cabang olahraga bola voli terutama saat melakukan *smash*.

Menurut Myer dan Ford (2008) *Knee tuck jump* adalah latihan plyometrik dengan gerakan melompat dengan lutut ditekuk dan kaki menolak, dengan pendaratan mengeper, latihan ini bertujuan untuk melatih daya ledak otot tungkai, merupakan salah satu untuk meningkatkan dari kemampuan *smash* dalam olahraga bola voli.

Split jump adalah merupakan salah satu bentuk latihan plyometrik dimana cara melakukan gerakan ini adalah salah satu kaki ditekuk ke lantai hingga lutut menyentuh lantai dan kaki yang satu lagi dimajukan kedepan dengan ditekuk dibagian lutut, setelah itu barulah melakukan gerakan melompat dengan tangan di dada kemudian lurus ke depan. Latihan ini juga termasuk untuk melatih daya ledak otot tungkai, dan lain sebagainya.

Dari sekian banyak latihan *plyometrik* penulis mengambil dua bentuk latihan yaitu *jump to box* dan *knee tuck jump* karena dari segi pelaksanaan dari dua bentuk latihan tersebut mudah dilakukan dan alat yang digunakan sederhana, yang dimaksud dengan latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* adalah gerakan

rangsangan peregangan otot secara mendadak supaya terjadi kontraksi yang lebih kuat. Latihan tersebut dapat menghasilkan peningkatan daya ledak dan kekuatan kontraksi. Daya ledak dan kekuatan kontraksi otot merupakan cerminan peningkatan adaptasi fungsional *neuromuscular*.

Latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* merupakan salah satu metode latihan yang berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada permainan bola voli. Dimana latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* adalah metode latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kondisi fisik secara khusus yang pengembangan latihannya dilakukan secara sistematis, teratur dan terarah secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Dengan menerapkan latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* ini diharapkan dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Club Hunter Sawahlunto adalah salah satu Klub bola voli yang ada di kota Sawahlunto yang merupakan tempat untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan mereka dalam bermain bola voli. Anggota club Hunter Sawahlunto terdiri dari siswa, mahasiswa dan yang sdah bekerja yang berada di kota Sawahlunto. Di club Hunter Sawahlunto tersebut terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan, misalnya lapangan, bola, net, dan beberapa pelatih dari kota Sawahlunto tersebut. Diharapkan setelah melakukan latihan, pemain tersebut dapat bermain bola voli dengan teknik yang baik dan yang paling penting nantinya mereka dapat berprestasi di bola voli.

Setelah penulis melakukan observasi dilapangan, ternyata prestasi club Hunter Sawahlunto dapat dikatakan masih rendah dan banyak lagi faktor lain yang membuat club Hunter Sawalunto ini sering mengalami yang namanya kekalahan saat bermain melawan tim-tim lain. saat mengisi acara perlombaan juga sering mengalami kekalahan, ketika penulis melakukan Praktek Melatih, penulis melihat kekurangan yang di hadapi oleh para atlet saat melakukan latihan seperti fasilitas yang kurang mendikung, fasilitas yang berada disana sudah banyak yang rusak seperti bola voli yang bocor, net yang tidak layak untuk dipakai, dan ketika hujan banyak air yang tergenang dilapangan itu akan dikeringi olah pelatih dan para atlet, yang di perkuat oleh Subagio dan Rihatno fasilitas yang kurang memadai akan membut motivasi seorang atlet akan menurun. Dan kondisi fisik atlet yang lemah ditambah lagi teknik yang masih kurang dikuasai oleh para atlet dengan sempurna, juga strategi yang masih banyak dari atlet belum menguasainya, namun penulis tidak membahas terlalu banyak akan memfokuskan pada suatu permasalahan yang sesuai dengan judul penelitian yang akan penulis lakukan disana, penulis melihat saat hendak melakukan smash disana terlihat bahwa lemahnya kekuatan otot tungkai dari seorang atlet, sehingga masih banyak atlet yang melakukan smash di duga memukul bagian bawah dari bola sehingga tidak memperoleh poin yang maksimal, dan juga sering terhalang *bolck* dikarenakan *blocker* lebih tinggi jangkauan dari pada *smasher*. Oleh sebab itu untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai atlet bola voli club Hunter Sawahlunto maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Latihan yang dilakukan adalah latihan *pliometrik* diantaranya adalah *jump to box*

dan *knee tuck jump*. diharapkan dengan latihan ini dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bola voli club Hunter Sawahlunto.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini. Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan perbandingan peningkatan daya ledak otot tungkai latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* pada pemain bola voli club Hunter Sawahlunto.

B. Identifikasi Masalah

1. Latihan *squat jump* berpengaruh terhadap peningkata kemampuan *smash* bola voli culb Hunter Sawahlunto
2. Latihan *rocket jump* berpengaruh terhadap peningkata kemampuan *smash* bola voli culb Hunter Sawahlunto
3. Latihan *star jump* berpengaruh terhadap peningkata kemampuan *smash* bola voli culb Hunter Sawahlunto
4. Latihan *split jump* berpengaruh terhadap peningkata kemampuan *smash* bola voli culb Hunter Sawahlunto
5. Latihan *jump to box* berpengaruh terhadap peningkata kemampuan *smash* bola voli culb Hunter Sawahlunto
6. latihan *knee tuck jump* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli club Hunter Sawahlunto
7. Fasilitas yang kurang memadai berpengaruh pada kinerja latihan atlet
8. Kurangnya penguasaan teknik dalam melakukan smash

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, banyak faktor yang di duga penyebab masalah dalam penelitian ini. Untuk itu perlu dibatasi pada pengaruh latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan smash bola voli club Hunter Sawahlunto.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah berpengaruh latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli club Hunter Sawahlunto ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang disesuaikan dengan permasalahan yang diselidiki. Tujuan penelitian pada hakekat merupakan upaya yang dilakukan untuk mengkaji sasaran peneliti adapun tujuan ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengkaji seberapa besar pengaruh latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *smash* bola voli club Hunter Sawahlunto.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan bermanfaat dan berguna bagi:

1. Bagi peneliti sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih dan pembina bolavoli, sebagai pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kemampuan *smash* atletnya.
3. Sebagai bahan pertimbangan dan pedoman atlet sebagai peningkatan prestasi dalam cabang olahraga bola voli.
4. sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan sebagai pedoman dalam pembuatan skripsi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan suatu kesimpulan sebagai berikut:

Latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* meningkatkan kemampuan *smash* atlet bola voli di Klub Hunter Kota Sawahlunto, secara bermakna ini dapat dibuktikan dengan data $t_{hitung} (4,93) > t_{tabel} (1,859)$. Dengan skor rata-rata 5,5 dan standar deviasi 1,31 pada *pre-test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali, skor rata-rata 10,75 dan standar deviasi 3,01 pada *post-test*. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan meningkatkan kemampuan *smash*, yaitu:

1. Pelatih, disarankan untuk menggunakan bentuk latihan *jump to box* dan *knee tuck jump* dalam meningkatkan kemampuan *smash*, karena bentuk latihan ini mempengaruhi atau memberi peningkatan dalam melakukan *smash* secara signifikan, ini terbukti pada penelitian yang dilakukan.
2. Supaya mencapai hasil yang maksimal dalam melakukan program latihan untuk itu lebih memperhatikan bentuk tubuh, berat badan, kesehatan dan kesungguhan/keseriusan atlet dalam pelaksanaannya.

3. Pelatih juga harus mampu dalam memperhatikan kemampuan atlet saat akan menyusun suatu program latihan yang akan diberikan kepada atlet.
4. Pelatih harus mampu memotivasi atlet, sedangkan atlet juga harus bisa memotivasi diri mereka sendiri-sendir, dan disiplin dalam melakukan latihan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adnan, Aryadie dan kawan-kawan. 2016. *Silabus dan Handout Mata Kuliah Sasistik 2*. FIK UNP.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Ashari, Andre dan Spedanius, Endang. 2019. Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* serta *Squat Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Guntur Seribu Pantai Ari Manis. *Jurnal Stamina*. (Volume 2, Nomor 1). Hlm 110-118.
- Aulia, A., -, H. 2019. Pengaruh Latihan Pliometric Terhadap Kemampuan Long Pass. *Jurnal Patriot*, (Volume 1, Nomor 2). Hlm 460-471.
- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. FIK UNP.
- Bafirman. 2017. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Bafirman dan Agus Apri. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP.
- Baidawi, T., & -, M. 2019. Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Bolavoli. *Jurnal Patriot*, (Volume 1, Nomor 3), Hlm 1300-1306.
- Blume, Gunter. 2004. *Permainan Bola Voli*. FIK UNP.
- Borràs, X & Balus, X. 2011. Vertical Jump Assessment on Volleyball: A Follow-Up of Three Seasons of a High-Level Volleyball Team. *Journal of Strength and Conditioning Research*. (Vol 25, No 6) Hlm 1686-1694.
- Bridgman, Claire & Scurr, Joanna. 2009. Three-Dimensional Kinematics of the Breast during a Two-Step Star Jump. *Journal of Applied Biomechanics*. (Volume 26, Nomor 4). Hlm 465-475.
- Boichuk, Roman & Iermakov, Sergii. 2017. Pedagogical conditions of motor training of junior volleyball players during the initial stage. *Journal of Physical Education and Sport*. (Vol 17, No 1). Hlm 327-334