

PENGARUH KE EFEKTIFAN LATIHAN ANGKAT BARBEL TERHADAP TINGGI LOMPATAN PEMAIN BOLAVOLI PADA SISWA SMA NEGERI 1 PADEMAWU PAMEKASAN

Nurul Hidayat*, Taufiq Hidayat

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*Nurul.17060464105@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Olahraga bolavoli ini ada beberapa gerakan yaitu servis passing mengumpan (set-up) spike dan membendung bola (blocking). Tentunya untuk melakukan serangkaian teknik-teknik andalan tersebut, para atlet Bolavoli memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi. Selain itu permainan bolavoli tidak luput dari lompatan. Dimana gerakan ini sangat berpengaruh dalam permainan ini, apa lagi pada saat melakukan gerakan spike. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan angkat barbel terhadap tinggi lompatan. Riset ini pakai metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen murni (true experimental), Populasi dalam riset ini adalah siswa yang mengikuti ekstrak bolavoli di SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan dengan jumlah 30 pemain. Sehingga penelitian adalah penelitian populasi. Berdasarkan pada hasil Perhitungan yang sudah dicoba, dikenal rata-rata vertical jump pada pemain regu putra bolavoli SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan buat latihan angkat barbel pre-test (X1.1) 58 serta standar deviasi sebesar 16,89. Sebaliknya post-test (X1.2) hasil rata-rata sebesar 58,4 serta standar deviasi hasil 16,89. Dari perolehan di atas, telah kelihatan jelas apa bila terjalin kenaikan vertical jump pada tiap ilustrasi riset (pemain regu putra bolavoli SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan) baik yang diberikan perlakuan barbel. Dalam pengujian hipotesis buat kelompok pemain regu putra bolavoli SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan yang diberikan latihan angkat barbel diperoleh $t_{hitung} = 1,695 > t_{tabel} 1,83 (0,05:9)$. Hasil menunjukkan kalau tidak terdapat pengaruh signifikan terhadap kenaikan vertical jump pada tim regu laki bolavoli SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan sehabis menjajaki latihan angkat barbel sepanjang 2 bulan.

Kata Kunci: barbel; vertical jump; bolavoli

Abstract

Volleyball sports have many moves including servis, passing, set-up, spike, and blocking the ball (blocking). Without a doubt, volleyball player professionals need a high degree of concentration. Besides, the volleyball does not escape of the jump move. where this jump is really important, especially when it does the spike. The research has purpose to learn the influence barbell's exercises toward jump height. The research used the quantitative method with a truly experimental, the population in the study was the student who joined the volleyball extracurricular at the senior high school 1 pademawu pamekasan with 30 students. So this research is population research. Based on the calculations, the average vertical jump of a volleyball team player at Senior high school 1 pademawu pamekasan for barbell pre-test (x1.1) 58 and deviation standard 16,89. At the same time, a post-test (x1.2) averaged 58.4 and a deviation standard of 16.89. from the data calculations above, it is evident that improvement vertical jump on each research sample (a boy volleyball players team at senior high school 1 pademawu pamekasan) is good that barbell exercises was given. In the hypotheses calculation for a boy players team of volleyball from senior high school 1 pademawu pamekasan training provided for $t_{hitung} = 1.695 > t_{table} 1.83 (0.05:9)$. These results indicate that there is no significant influence on the increase in vertical jump on boy player volleyball team at senior high school 1 pademawu pamekasan after 2 months join barbell exercises.

Keywords: barbell; vertical jump; volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membentuk otot-otot tubuh. Bergantung pada bagaimana perkembangannya, aktivitas olahraga ini dapat dilakukan untuk kesenangan atau dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja (Yusviandi et al., 2016). Artinya setiap manusia melakukan pendidikan jasmani menggunakan kegiatan olahraga mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Olahraga yang melibatkan banyak peserta dan penonton disebut olahraga massa. berbagai acara olahraga massal dengan kualitas berbeda (Prastya & Susila, 2019). Salah satu olahraga massal yaitu olahraga bolavoli. Dimana permainan Bolavoli ini dimainkan oleh banyak orang dan memiliki karakteristiknya sendiri.

Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan. Pemain membutuhkan kelincahan serta kerja sama tim yang baik. Setiap pemain memulainya dengan melakukan servis, baik itu menggunakan servis atas maupun servis bawah. Kemampuan menyerang dan bertahan sangat diperlukan untuk mengantisipasi serangan lawan. Hal tersebut menjadikan permainan olahraga bola voli dapat dimodifikasi, sehingga dapat dilakukan oleh seseorang yang tidak mampu sama sekali. Tercapainya suasana gembira, kepuasan, serta persaudaraan Dalam permainan bolavoli adalah yang paling penting demi kelancaran pembelajaran (Maliki, 2017)

Olahraga bolavoli didirikan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan, seorang pelatih olahraga untuk Youth Christian Association (YMCA) di Holyoke, Massachusetts, AS. Awalnya nama permainan ini adalah "minotte", yang mirip dengan bulutangkis. Permainan ini pada awalnya dimainkan oleh banyak orang dan tidak terbatas pada tujuan awalnya: selain untuk olahraga massal, juga dapat melatih kebugaran fisik pekerja. William G. Morgan kemudian melanjutkan rencananya untuk membuat permainan untuk mencapai olahraga yang dimainkan. Kemudian, nama permainan diubah menjadi "bolavoli", yang pada dasarnya adalah kata lain untuk bolavoli. Olahraga bolavoli sudah ada di Indonesia sejak tahun 1928, terutama pada masa penjajahan Belanda. Guru penjas didatangkan dari Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bolavoli pada khususnya. Selain guru penjasorkes, tentara Belanda berperan penting dalam perkembangan olahraga bolavoli di Indonesia, terutama dalam penyelenggaraan pertandingan di asrama, lapangan terbuka dan antar perusahaan Belanda.

Pada tahun 1947 Polandia juga menjadi tuan rumah kejuaraan atau turnamen pertama yang diikuti oleh berbagai negara, sehingga pada tahun 1948 dibentuk I.V.B.F (International Volley Ball Federation) yang

beranggotakan 15 orang. Perkembangan bolavoli di Indonesia sangat pesat sehingga banyak memunculkan klub-klub bolavoli. Pada PON II tahun 1951 di Jakarta, PON I di Yogyakarta, dan PON III tahun 1953, bolavoli pertama kali dimainkan. Sesuai dengan hal tersebut, maka diadakanlah bolavoli dan didirikanlah PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) di Jakarta pada tanggal 22 Januari 1955. bolavoli nasional pertama. Sejak saat itu, PBVSI aktif baik di dalam negeri maupun di luar negeri pada tahun 1962, voli berkembang sangat pesat, terbukti dengan banyaknya klub bolavoli di seluruh tanah air. Bukti lain perkembangan bolavoli di Indonesia adalah data pemain kejuaraan nasional, PON dan turnamen lainnya yang jumlah pemainnya terus bertambah.

Setelah sepak bola dan bulutangkis, Indonesia menempati peringkat ketiga dalam pengembangan bolavoli. Di Indonesia, perkembangan bola sangat signifikan sebelum Asian Games 1962 dan Garnevo I Jakarta 1963. Baik tim voli putra maupun putri meraih juara III beregu putri dan juara IV beregu putra. Hasil tertinggi yang pernah diraih oleh tim bolavoli Indonesia adalah pada Kejuaraan Dunia yang pemberian perlakuan atau kegiatan manipulasi, dan pengujian. hasil. (Sujarwo, 2009).

Tujuan permainan bolavoli adalah untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam daerah lapangan lawan agar dapat menang. Bola dipantulkan maju mundur di udara melewati net (jaring). Anggota badan atau tubuh mungkin terluka parah dari jari kaki hingga kepala dengan melempar atau memantulkan bola ke udara (Yusmar, 2017). Ada berbagai macam gerakan dalam permainan bolavoli ini, antara lain *serve*, *passing*, *passing (set-up)*, *spiking*, dan *blocking* bola (*blocking*). Tentu saja, pemain bolavoli harus sangat fokus untuk melakukan gerakan dasar ini (Ongko & Jannah, 2016). Selain itu permainan Bolavoli tidak luput dari lompatan. Dimana gerakan ini sangat berpengaruh dalam permainan ini apa lagi pada saat melakukan gerakan *spike*. Lompatan yang baik bertujuan untuk menghasilkan jangkauan yang lebih baik sehingga dapat melakukan smash secara maksimal (Aguss et al., 2021).

Menurut (Agusta, 1997) Ada dua metode angkat barbel yang digunakan dalam angkat besi: Mengangkat Beban Ada dua metode untuk mengangkat barbel: (1) metode *snatch*, di mana barbel diangkat ke atas kepala dalam satu gerakan sambil tubuh bergerak ke posisi jongkok dan lengan menopang barbel dengan kedua siku lurus. Mengangkat barbel di atas kepala dari posisi jongkok setelah berpindah ke posisi berdiri dengan dorongan vertikal dari kedua kaki dan lengan dalam bentuk lurus, dan (2) teknik *clean & jerk*, yang mencakup dua teknik gerakan cepat dan berurutan. Gerakan *clean* adalah teknik mengangkat barbel ke atas pundak dengan

awalan tubuh dalam posisi jongkok, kemudian secara perlahan berubah ke posisi berdiri menggunakan bantuan dorongan kaki (Pratama & Jatmiko, 2019). Dilanjutkan dengan angkat barbel, yaitu menekuk lutut sedikit sambil angkat barbel ke atas bersamaan saat mengangkat, kaki kanan (kaki terkuat) berada didepan dengan posisi tangan lurus menyangga barbel diatas kepala (Rezky & Hermanzoni, 2019).

METODE

Riset ini memakai yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif mengenakan yaitu menggunakan data-data yang berbentuk angka selaku perlengkapan menganalisis serta kajian riset paling utama apa yang di cermat, bagi Kasiram dengan memakai pendekatan eksperimen mempunyai perbandingan yang jelas di banding dengan tata cara riset yang ada, yakni terdapatnya pengontrolan terhadap variabel riset serta terdapatnya pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen (Gofur, 2019). Pendekatan kuantitatif memunculkan kesulitan dalam mengontrol variabel-variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap proses penelitian baik secara langsung ataupun tidak langsung. Untuk menciptakan validitas yang tinggi juga diperlukan kecermatan dalam proses penentuan sampel, pengambilan data dan penentuan alat analisisnya (Mulyadi, 2011).

Peneliti harus membuat setidaknya satu hipotesis untuk prosedur eksperimental yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel. Eksperimen yang paling sesuai dengan metode dan persyaratan eksperimen, terutama dalam hal variabel, kelompok kontrol, perlakuan atau operasi, dan temuan uji, adalah eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini. Ini dikenal sebagai metode eksperimen murni (*true eksperimen*).

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol paling sedikit merupakan dua kelompok sampel yang dianggap memiliki ciri yang sama atau hampir identik. Jenis perlakuan yang diberikan pada kedua kelompok berbeda. Sedangkan kelompok kontrol mendapat perlakuan atau pernah dilakukan sebelumnya, sedangkan kelompok eksperimen mendapat perlakuan khusus (hasil dari variabel yang akan diukur). Semua efek variabel di eksperimen murni diselidiki sementara kualitasnya dikontrol atau disamakan Membandingkan sampel awal sebelum perlakuan akhir dengan sampel setelah perlakuan memungkinkan pengujian variabel ini dan pengukuran perubahannya.

Karena temuan penelitian ini akan digeneralisasikan ke perilaku orang-orang yang sebanding di luar sampel penelitian, sampel yang

digunakan sebagai subjek penelitian harus memiliki ciri yang sama.

Wilayah generalisasi yang disebut "populasi" terdiri dari objek atau orang yang sesuai dengan kriteria tertentu dan digunakan oleh peneliti untuk mempelajari sebelum menarik kesimpulan (Sugiyono, 2014). Oleh karena itu, populasi mencakup baik orang maupun benda lain serta benda-benda alam lainnya. Populasi adalah keseluruhan (universum) dari Objek penelitian berupa manusia, hewan, tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya sehingga objek ini dapat menjadi sumber data penelitian (Bugin, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrak bolavoli di SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan dengan jumlah 30 pemain . Sampel mewakili representasi ukuran populasi dan susunannya. Peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi jika sangat besar dan mereka tidak dapat menyelidiki seluruh populasi karena berbagai alasan, seperti kurangnya sumber daya, tenaga, atau waktu. Populasi akan terpengaruh oleh kesimpulan yang diambil dari sampel. Oleh karena itu, sampel populasi harus benar-benar representatif (Cintiana & Supriyanto, 2020). Sampel penelitian ini adalah siswa mengikuti ekstra di SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan dengan jumlah 30 siswa, sehingga penelitian ini populasi seperti yang di mukakan oleh Aliquinto. jika jumlah kurang dari 100, sebaiknya diambil semua, sehingga penelitiannya adalah penelitian populasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil riset bakal berhubungan dengan tujuan riset sebagaimana yang sudah di kemukakan, hingga bisa dijelaskan dengan deskripsi serta informasi hasil pengujian hipotesis tentang pengaruh latihan angkat barbel terhadap kenaikan *vertical jump* pada pemain regu putra bolavoli Sekolah SMA Negeri 1 Pamekasan Deskripsi informasi menyangkut .tentang rata, simpangan baku, nilai rentang nilai paling tinggi serta terendah, uji normalitas informasi dan juga uji homogenitas, sementara itu uji hipotesis dicoba lakukan uji t.

Menurut hasil hitungan yang sudah dicoba, dikena rata *vetival jump* pada pemain regu putra bolavoli SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan guna latihan angkat barbel *Pre-test* ($X_{1.1}$) 44 serta stadar deviasi sebesar 7.653197 sementara itu *Post-test* ($X_{1.2}$) di peroleh rata sebesar 44.13333 serta standar deviasi besar 7.717019. buat selisih (d_1) pada *Pre-test* ($X_{1.1}$) serta *Post-test* ($X_{1.2}$) *vertical jump* diperoleh rata sebesar 2 serta standar deviasi besar 0.915475. buat lebih jelas hasil riset disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi data Penelitian Vertical jump Latihan Angkat Barbel

Variabel	Rata-Rata (Mean) (M)	Standar Deviasi (SD)
Vertical jump Latihan angkat barbel	58	16,89
Pre-Test (X _{1.1})		
Post-Test (X _{1.2})	58,4	16,89

Untuk melakukan pengujian hipotesis, maka data penelitian Itu harus digunakan untuk memenuhi persyaratan. Asumsi kenormalan diuji ketika deskripsi data telah selesai, dan selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Data diuji untuk melihat apakah data tersebut terdistribusi secara teratur dengan menggunakan uji asumsi normalitas. Informasi variabel VJ barbel *pre-test* di nyatakan berdistribusi normal sesuai dengan hasil perhitungan dengan asumsi normalitas pada taraf signifikansi 5%. Mengingat bahwa nilai signifikansi lebih tinggi dari ambang batas signifikansi (1,00 > 0,05). Untuk lihat data lebih selanjutnya data terdapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 2. Hasil Perhitungan Normalitas

Variabel	Kolmogorov - Smirnov Z	Sig (2-tailed)
Vj Angkat Barbel	0,316	1,00
Pre-Tes		
Post-Tes	0,346	1,00

Pengujian homogenitas data, penulis menggunakan cara membandingkan antara varian terbesar dan terkecil. Apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka data dinyatakan homogen. Hasil homogenitas terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

No.	Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}
1	Pre-Tes (X _{1.1})	1,14	3,18
2	Post-Tes (X _{1.2})		

Menurut hasil tabel uji homogenitas diatas kelihatan jika varian informasi riset pre-test serta post-test baik angkat barbel pada pemain regu putra SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan seluruh menggambarkan informasi yang bersifat homogen sebab $F_{hitung} < F_{tabel}$. Sehingga informasi ini bisa dicoba buat penghitungan pengujian hipotesis.

Penulis menggunakan uji beda rata-rata dari dua sampel terkait untuk mengevaluasi hipotesis mereka tentang dampak angkat barbel terhadap peningkatan lompat vertikal pada pemain tim bolavoli putra di SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan (uji-t sampel korelasi

atau sampel berpasangan). Adapun hasil pengujian setelah dilakukan perhitungan dengan manual dan alat bantu SPSS for windows release 15.0 terlihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Pengaruh Latihan Angkat Barbel terhadap Peningkatan Vertical Jump

Perlakuan	Rata-Rata (M)	SD	T _{hitung}	T _{tabel}
Pre-tes (X _{1.1})	62,5	8,38	7,746	1,83
Post-tes (X _{1.2})	64,5	8,96		

Berdasarkan tabel 4.4, terlihat bahwa $t_{hitung} = 7,746 > t_{tabel} 1,83$ (0,05:9). Maka H₀ diterima dan H_i tidak terima. Jadi tidak diterima jadi tidak ada pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil tes lompat vertical sebelum dan sesudah latihan angkat barbel pada pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan. Dengan kata lain, tim bolavoli putra SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan tidak mengalami peningkatan lompatan vertikal setelah 2 bulan latihan barbel.

Menurut hasil perhitungan yang sudah dicoba, dikenal rata-rata vertical jump pada permmainan regu putra bolavoli SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan buat latihan angkat barbel Pre-test (X_{1.1}) 58 serta standar deviasi sebesar 16.89. sementara untuk post-test (X_{1.2}) di oleh rata sebesar 58,4 serta standar deviasi besar 16,89 dari hitungan diatas, telah kelihatan jelas apabila berlangsung kenaikan vertical jump pada tiap ilustrasi (permmainan regu putra bolavoli SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan) baik yang diberikan perlakuan barbel.

Pengujian hipotesis buat kelompok pemain regu pura bolavoli SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan yang diberi latihan angkat barbel di oleh thitung = 1,695 > ttabel 1,83 (0,05:9). Hasil ini menampilkan jika tidak terdapat pengaruh oleh signifikan terhadap kenaikan vertical jump pemain regu putra bolavoli SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan sesudah mengikuti latihan angkat barbel sepanjang 2 bulan. Permainan bolavoli selain dituntut teknik dasar yang bagus, juga harus didukung oleh kondisi fisik yang prima diantara vertical jump.

PENUTUP

Simpulan

Latihan angkat berbel berpengaruh terhadap peningkatan *Vertical jump* pada pemain tim putra SMA Negeri 1 Pademawu Pamekasan.

Saran

1. Riset ini masih butuh dibesarkan lagi, sehingga bisa membagikan data yang lebih banyak dalam

memerlukan studi berikutnya butuh di perhatikan kelemahan-kelemahan ekspeditor tadinya.

2. Menyangkut keterbatasan pengamat, sehingga periset yang seragam dianjurkan perbanyak ilustrasi riset biar hasilnya lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas Vertical Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 4.
- Agusta, dkk. (1997). *Buku Pintar Olahraga*. Penerbit Aneka.
- Bugin, B. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rajawali Pers.
- Cintiana, & Supriyanto, T. (2020). Peningkatan Pembelajaran Ipa Materi Sumber Daya Alam Melalui Model Snowball Throwing. *Indonesian Journal of Conservation*, 9(01), 17–22.
- Gofur, A. (2019). Pengaruh Kualitas Pelayanan dan Harga Terhadap Kepuasan Pelanggan. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 4(1), 37–44.
- Maliki, T. S. (2017). Mengembangkan Model Latihan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 226.
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 131.
- Ongko, N., & Jannah, M. (2016). Pengaruh Mind Control Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Putri UKM Bola Voli Unesa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 16–25.
- Prastya, A. H., & Susila, G. H. A. (2019). Pemetaan Potensi Olahraga Rekreasi di Kabupaten Buleleng - Bali. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 127–132.
- Pratama, M. I. A., & Jatmiko, T. (2019). Pengaruh Latihan Barbell Back Squat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 2.
- Rezky, A., & Hermanzoni. (2019). Latihan Beban Dengan Sistem Set Berpengaruh terhadap Kemampuan Angkatan Snatch Angkat Besi. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1–9.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarwo, S. (2009). *Volleyball For All (Bolavoli Untuk Semua)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau*, 1(1), 147–152.
- Yusviandi, Abdurrahman, & Fwandi. (2016). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan (Shooting) dalam Sepakbola Pada Klub Himadirga Program Studi Penjaskesrek Fkip Unsyiah Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 2(3), 176–188.