

Pengaruh Latihan *Depth Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli SMK Negeri 3 Bengkulu Selatan

Biy Paidul S¹, Dolly Apriansyah², Dody Ertanto³

Affiliation:

Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

bypaiduls@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of depth jump training on the explosive power of leg muscles in volleyball players at SMKN 3 Bengkulu Selatan. A total sampling method was used to determine the number of respondents, resulting in 13 student volleyball players at SMKN 3 Bengkulu Selatan. This experimental study employed a One Group Pretest-Posttest design, a pre-experimental design that includes a pretest (test before treatment) and a posttest (test after treatment) within one group. Data collection used test scores. Descriptive data analysis techniques and t-tests were used. The results of this study indicate an effect of depth jumps on the explosive power of volleyball players at SMKN 3 Bengkulu Selatan, with a calculated t-value of 2.578 and a t-table of 1.782, with a significance level of $\alpha = 0.05$ and $dk = 12$.

Keywords: Depth Jump, Explosive Power Of Leg Muscles.

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Di Kabupaten Bengkulu Selatan khususnya di klub bola voli SMAN 3 Bengkulu Selatan, pembinaan sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap *multilateral* sampai tahap *spesifikasi*. Ada beberapa faktor yang menunjang peningkatan prestasi olahraga bola voli, diantaranya: (1) Dukungan keluarga, (2) Pendanaan, (3) Motivasi atlet, (4) Kualitas Pelatih, (5) pemilihan Bakat, (6) Manajemen, (7) Program Latihan, (8) waktu Latihan, dan (9) evaluasi. Klub bola voli SMKN 3 memiliki jadwal latihan rutin 4 kali dalam seminggu, yaitu: senin, rabu, jum^{at} dan minggu. Hari senin, rabu dan jum^{at} latihan dimulai dari pukul 15:30-17:30 WIB, sedangkan pada hari minggu latihan dimulai dari pukul 07:00-10:00 WIB. Dalam permainan bola voli salah satu hal yang berperan adalah lompatan. Banyak orang yang ingin melatih lompatan agar memiliki *vertical jump* yang tinggi agar mempermudah

untuk menjangkau bola dalam permainan bola voli.

Landasan Teori

Pengertian Latihan

Latihan harus dilakukan ‘terus menerus dengan beban yang meningkat dan terukur, pengertian latihan adalah “aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan berolahraga. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya Menurut Syaifuddin (2006:96) Otot lengan terdiri dari otot-otot fleksor yaitu M.Bicep Brakti, M.Brakialis, M.Korabrakialis dan otot ekstensor yaitu M.trisep Brakti. Sedangkan otot lengan bawah terdiri atas otot: ekstensor karpiradialis longus, ekstensor karepdialis brevis, ekstensor karpi ulnaris, supinator, pronator teres, fleksor karpiradialis, palmaris longus, fleksor karpi, fleksor digitorum profundus, ekstensor digitorum.

Pengertian Bolavoli

Bola voli adalah permainan dengan cara bola dilemparkan ke udara dengan melewati bagian atas net dan bertujuan untuk menjatuhkan bola ke dalam daerah lapangan lawan dengan tujuan mendapat poin kemenangan (Yusmar, 2017). Bola voli dapat dimainkan dengan dua tim yang setiap timnya beranggota 6 orang. Bola voli digemari oleh berbagai kalangan usia karena

olahraganya yang sangat populer dengan berkembangnya waktu (Manalu, 2017). Memvoli atau memantulkan bola ke udara dapat memantulkan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai kepala dengan pantulan sempurna.



Gambar 1

Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah hal-hal yang harus diperhatikan agar tujuan latihan sesuai dengan harapan peningkatan prestasi olahraga yang maksimal.

Depth Jump

Depth Jump adalah metode yang paling populer dan paling efektif untuk pengembangan power dan juga merupakan metode yang paling efektif untuk mengembangkan kemampuan reaktif dari sistem neuromuskuler. Depth jump membutuhkan berat tubuh atlet dan gravitasi untuk menggunakan kekuatan yang berlawanan dengan tanah. Depth jump dilakukan dengan melangkah keluar dari kotak dan menjatuhkan ketanah, kemudian berusaha untuk melompat kebelakang hingga setinggi kotak.

Metode Penelitian

Menurut Budiwanto, (2017:20) penelitian kuantitatif atau juga bisa dikatakan eksperimen merupakan metode penelitian yang memungkinkan peneliti melakukan manipulasi variabel dan meneliti akibat-akibatnya. Variabel bebas ialah latihan *Depth jump* sedangkan variabel terikat adalah keterampilan daya ledak otot tungkai dalam permainan bola voli. Adanya

pengaruh dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

Test kekuatan ialah test yang berujuan untuk mengukur otot lengan dan bahu, tetapi yang mendapat tekanan dari itu ialah otot lengan. Prosedur pelaksanaan test kekuatan otot lengan dengan gerakan push up ialah sebagai berikut:



Gambar 2

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder, data primer diperoleh dari hasil tes yang dilakukan atlet yaitu data jumlah tes kekuatan otot tungkai dalam bermain bola voli. Data sekunder adalah data yang mendukung penelitian ini yang diperoleh dari dokumentasi atlet bola voli SMKN 3 Bengkulu Selatan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dua tes yaitu kekuatan otot tungkai yang dilakukan dengan tes *vertical jump*.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Pada bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian digambarkan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat pengaruh latihan depth jump terhadap daya ledak otot pemain bola voli SMKN 3 Bengkulu Selatan. Gambaran deskriptif data dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 1 Rata-Rata Daya Ledak Otot Pemain Bola Voli SMKN 3 Bengkulu Selatan Sebelum Latihan Depth Jump

Variabel	Me an	SD	Min	Mak s	N
Daya ledak otot	58, 9	6,8	39,8	64,2	13

Tabel 1 menggambarkan nilai rata-rata daya ledak otot sebelum latihan depth jump adalah 58,9 dengan standar deviasi $\pm 6,8$, nilai minimum 39,8 dan nilai maksimum 64,2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Pemain Bola Voli SMKN 3 Bengkulu Selatan Sebelum Latihan Depth Jump

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
≥ 59	Sempurna	10	76,9
35 - 58	Baik Sekali	3	23,1
27 - 34	Baik	0	0,0
19 - 26	Cukup	0	0,0
≤ 18	Kurang	0	0,0
	Jumlah	13	100,0



Gambar 3 Daya Ledak Otot Pemain Bola Voli SMKN 3 Bengkulu Selatan Sesudah Latihan Depth Jump

Pembahasan

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai $t_{hitung} = 2,578$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,782 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 12$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,578 > 1,782$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *depth jump* terhadap daya ledak otot pemain bola voli SMKN 3 Bengkulu Selatan.

Kesimpulan Dan Saran kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *depth jump* terhadap daya ledak otot

pemain bola voli SMKN 3 Bengkulu Selatan, didapatkan kesimpulan bahwa nilai $t_{hitung} = 2,578$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,782 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 12$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,578 > 1,782$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *depth jump* terhadap daya ledak otot pemain bola voli SMKN 3 Bengkulu Selatan.

Saran

Disarankan kepada pemain voli agar melakukan latihan *depth jump* secara teratur dan tersistematis untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai

Begi guru atau pelatih di SMKN 3 Bengkulu Selatan agar terus meningkatkan kekuatan otot lengan dan kemampuan daya ledak otot tungkai karena dalam permainan bola voli.

Daftar Pustaka

- Achmad Irfan Zinat, Dkk (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa Pjkr Semester Ii Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Penjas*, Issn : 2442-3874 Vol 5. No.2.
- Achmad Irfan Zinat (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika Volume 4 Nomor 1*, Issn 2338- 2996.
- Andiyanto, dkk (2020). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Surya Bakti Padang*. *Jder Journal Of Dehasen Education Review*, 2020: 1(2), 65-71 Eissn 2721-2505.
- Ardansyah, dkk (2017). *Korelasi antara penggunaan alat permainan edukatif dengan perkembangan motoric halus anak usia dini di kelompok bermain aisyiyah kecamatan rambipuji kabupaten jember*. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah* 2017, I (1): 36-38.
- Arrahman, Zulbahri. Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Rokania, [S.L.], V. 2, N. 3, P. 322 - 332, Dec. 2017*. Issn 2548-4141.
- Azwan, Muhammad (2019). *Kontribusi Power Otot Tungkai Kelentukan Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Hasil Kemampuan Smash Kedeng Permainan Sepaktakraw*.

Program Studi Pendidikan Olahraga
Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
Bafirman, Dkk (2012). *Buku Ajar
Pembentukan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang.