
Pengaruh Latihan *Butt Kick Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Universitas Dehasen Bengkulu

Yupisa P.A¹, Dwingki M.P², Ajis S³

Affiliation:

Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

Yupisa@gmail.co m

Abstract

This study aims to determine the effect of butt kick jump exercises on improving the muscle explosive power of Universitas Dehasen Bengkulu volleyball players. A total sampling method was employed to select the participants, resulting in a sample of 14 volleyball athletes from Universitas Dehasen Bengkulu. This experimental study utilized a One-Group Pre-test–Post-test design—a pre-experimental design involving a pre-test (administered before the treatment) and a post-test (administered after the treatment) within a single group. Data collection was conducted using test scores, and the data were analyzed using descriptive analysis and the t-test. The results indicate that butt kick jump exercises have an effect on improving the muscle explosive power of Universitas Dehasen Bengkulu volleyball players, with a calculated t-value of 2.977 compared to a t-table value of 1.771 (at a significance level of $\alpha = 0.05$ and $df = 14$).

Keywords: Butt Kick Jump, Leg Muscle Explosive Power.

PENDAHULUAN

Pembangunan di berbagai bidang sedang giat-giatnya dilakukan oleh pemerintah saat ini yang bertujuan untuk mewujudkan cita-cita pergerakan kemerdekaan Indonesia. Salah satu dari cita-cita tersebut adalah mewujudkan masyarakat adil dan makmur serta sejahtera. Untuk terealisasinya cita-cita tersebut, haruslah didukung oleh sumber daya manusia yang berkualitas sebagai pelaku pembangunan.

Dalam permainan bolavoli didalamnya terkandung ide dasar yang harus dipahami dan diterapkan dilapangan baik latihan bermain dan pertandingan oleh pemain, yaitu memasukkan bola ke area lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan area sendiri dari serangan lawan untuk mendapatkan point. Selain pemain mampu menerapkan ide permainan bolavoli, pemain juga dituntut memiliki keterampilan teknik, fisik, taktik yang baik seperti: melompat, *passing*, *blocking*, *smesh* dan *defence*, kemampuan dan keterampilan teknik diatas sangat berguna dalam pertandingan yaitu mendapatkan point di area lawan.

Dalam usaha menerapkan teknik, diharapkan semua pemain memiliki unsur-unsur kondisi fisik seperti: kelincahan, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi. hasutan lawan maupun. Dari sekian banyak bentuk latihan di atas

butt kick jump merupakan bentuk-bentuk latihan pliometrik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai bagian bawah. *Butt kick jump* merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik yang dimulai dari sikap berdiri dengan kaki selebar bahu, setelah itu ayunkan lengan ke belakang dan dengan cepat celupkan atau tempelkan sampai lutut menekuk sampai 120 derajat. Kemudian meledak ke atas sambil mengulurkan lutut, pinggul, pergelangan kaki dan pinggul sambil mengayunkan lengan ke depan dan ke atas semaksimal mungkin. Fokus pada benar-benar memperluas tubuh, mencapai setinggi mungkin. Di depan bagian atas lompatan, tendang kakikembali sehingga tumit menyentuh pantat, serta latihan diakhiri pada sikap badan seperti semula.

Dari teknik-teknik di atas, penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang servis. Sebab servis bukan sekedar tanda dimulainya suatu permainan tapi juga menjadi serangan pertama kali bagi suatu regu. Pada umumnya servis merupakan proses penyajian bola sebagai tanda membuka permainan bola voli, jika ditinjau dari teknik servis sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli karena servis yang baik akan mendapatkan suatu nilai dalam pertandingan.

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 *butt kick 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.

Tabel 3.1 Data Normatif untuk *Vertical Jump*

Skor	Putri	Kriteri
5	> 59	Sempurna
4	35 - 58	Baik Sekali
3	27 - 34	Baik Sekali
2	19 - 26	Cukup
1	>18	Kurang

(Sumber : Ahmad Muchlisin, dkk 2020:33)

Gambar 1 Tes *Vertical Jump*



(Sumber : Ahmad Muchlisin, dkk 2020:33)

Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan dan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Pengolahan data dalam penelitian ini disajikan secara berurutan sebagai berikut:

PEMBAHASAN

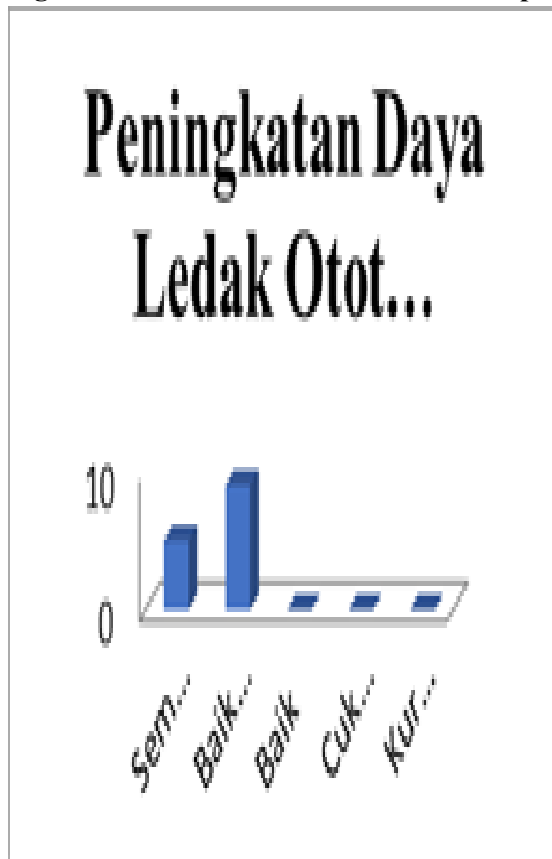
Pada bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian digambarkan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat pengaruh latihan *butt kick jump* terhadap peningkatan daya ledak otot pemain bola voli Universitas Dehasen Bengkulu. Gambaran deskriptif data dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut

Tabel 2 Rata-Rata Peningkatan Daya Ledak Otot Pemain Bola Voli Universitas Dehasen Bengkulu Sebelum Latihan Butt Kick Jump

Variabel	Mean	SD	Min	Maks	N
Peningkatan daya ledak otot	52,5	9,9	37,0	63,9	14

Tabel 1 menggambarkan nilai rata-rata peningkatan daya ledak otot sebelum latihan *butt kick jump* adalah 52,5 dengan standar deviasi $\pm 9,9$, nilai minimum 37,0 dan nilai maksimum 63,9.

Gambar 2 Peningkatan Daya Ledak Otot Pemain Bola Voli Universitas Dehasen Bengkulu Sebelum Latihan Butt Kick Jump



Tabel di atas menggambarkan nilai rata-rata peningkatan daya ledak otot sesudah latihan butt kick jump adalah 59,4 dengan standar deviasi $\pm 9,1$, nilai minimum 46,9 dan nilai maksimum 73,1.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh butt kick jump terhadap peningkatan daya ledak otot pemain bola voli Universitas Dehasen Bengkulu, didapatkan kesimpulan bahwa nilai $t_{hitung} = 2,977$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,771 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 14$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,977 > 1,771$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh butt kick jump terhadap peningkatan daya ledak otot pemain bola voli Universitas Dehasen Bengkulu.

SARAN

1. Kepada Pemain Voli
Disarankan kepada pemain voli agar melakukan latihan *butt kick* secara teratur dan sistematis untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.
2. Kepada pelatih
Disarankan kepada pelatih bola voli untuk membuat program latihan yang cocok dan tepat bagi pemain untuk dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arizal, Y., & Lesmana, H. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1124-1138.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.443>
- Arsil. 2015. *Buku Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press
- Agus, Apri dan Bafirman. 2017. *Buku Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman dan wahyuri. 2019. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Rajawali Press
- Budiwanto, Setyo (2016). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Kementerian riset, teknologi dan pendidikan tinggi universitas negeri malang fakultas ilmu keolahragaan.
- Edwan, Ari Sutistana dan Bogy Restu Ilahi. 2017. Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. 1(1). Hlm 65-71.

Endang, Dkk (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers Divisi Buku Perguruan Tinggi Pt Rajagrafindo Persada Depok.