JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 3 Bulan: September Tahun: 2024 | Hal: 76 – 80

PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG DAN *STANDING CALF RAISES* TERHADAP KEMAMPAN *JUMP SERVE* PADA ATLET ESKTRAKURIKULER BOLA VOLI

Muhammad Syaiful Ulum[1]*, Herman Syah[2], Ali Imran[3]
Universitas Pendidikan Mandalika[123]
***Email Corresponding**: muhammadsyaifululum5@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang dihadapi adalah jarang sekali atlit menggunakan Jump Servis dikarenakan atlit masih kurang memahami teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli khususnya Jump Servis dan juga salah satu faktor atlit jarang sekali melatih kemampuannya dalam melakukan Jump Servis sedangkan Jump Servis merupakan salah satu jenis servis yang mematikan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan Bola Gantung dan Standing Calf Raises terhadap kemampuan Jump Servis Pada ekstrakurikuler siswa putra SMAN 1 Lingsar Lombok Barat 2022. Sampel yang digunakan berjumlah 12 orang, 6 orang melakukan latihan menggunakan Bola Gantung dan 6 melakukan latihan Standing Calf Raises. Metode pengumpulan data menggunakan metode tes perbuatan sebagai metode pokok, yaitu dengan mengadakan tes awal sebelum melakukan latihan menggunakan Bola Gantung dan Standing Calf Raises (pre-test) dan setelah latihan (post-test). Sedangkan metode analisa data dengan menggunakan analisa statistic dengan rumus t-tes. Dari hasil analisis data dimana perlakuan menggunakan Bola Gantung, terdapat pengaruh yang signifikan dimana t-hitung lebih besar dari t-tabel (4,74 > 2,015) dan juga latihan dari Standing Calf Raises terjadi peningkatan dimana t-hitung lebih besar dari t-tabel (3,07 > 2,015) jadi berdasarkan analisis diatas Ho ditolak dan Ha diterima maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh latihan Bola gantung dan Standing Calf Raises terhadap kemampuan Jump Servis Pada ekstrakurikuler siswa putra SMAN 1 Lingsar Lombok Barat.

Kata kunci: latihan, *jump serve*, atlet ekstrakurikuler, bola voli

PENDAHULUAN

Berbicara tentang keolahragaan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga populer masyarakat di Indoesia. Cabang olahraga yang ditemukan pertamakali oleh seorang intruktur Young Mens Christian Association (YMCA) William G. Morgan merupakan permainan yang sangat seru untuk dimainkan dan sudah dimainkan dari dulu hingga sekarang. Ini terbukti dengan banyaknya diadakan turnamen-turnamen bola voli baik tingkat desa, kecamatan, kabupaten dan provinsi sekalipun. Cabang olahraga voli pun terbukti mampu mengantarkan atlit-atlit Indonesia pada sejumlah kemenangan event internasional untuk mengharumkan nama bangsa dan negara sehingga membuat cabang olahraga ini semakin digemari. Meski demikian fakta yang terjadi menunjukkan bahwa prestasi bola voli di Nusa Tenggara Barat khususnya relatif masih rendah. Hal ini bisa dilihat dengan minimnya prestasi yang telah berhasil diraih oleh tim bola voli Nusa Tenggara Barat pada Pekan Olahraga Nasional ataupun kejuaraan bertaraf nasional lainnya.

Permainan bola voli tentunya sangat identik dengan latihan dan teknik-teknik pukulannya, yang pada dasarnya permaianan bola voli ini adalah permaianan yang bertujuan memukul bola kearah

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 3 Bulan: September Tahun: 2024 | Hal: 76 – 80

bidang lapangan lawan untuk mendapatkan poin, oleh karena itu penguasaan latihan dan teknik-teknik pukulan dalam permainan bola voli sangat penting dikuasai oleh para pemainnya. Dalam permainan bola voli, salah satu unsur utama yang penting adalah servis, karena servis merupakan awal serangan. Tanpa didahului servis dengan mematuhi segala peraturan yang berlaku, maka permainan tidak dapat dimulai. Hal ini sesuai dengan pendapat Dieter Beutelstahl (1986 : 9) bahwa servis merupakan suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Dengan memiliki kecakapan melakukan servis yang baik akan memberi kesempatan bagi tim untuk memperoleh angka yang lebih besar. Apalagi bila servis itu dilakukan dengan keras dan terarah akan menjadikan suatu bentuk serangan pertama untuk regu lawan. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharno HP (1982 : 19) yang menyatakan bahwa "Pada zaman sekarang ini kita hendaknya mengartikan servis tidak lagi sebagai tanda dimulainya permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi hendaknya mengartikan servis sebagai serangan pertama kali bagi regu yang melakukan servis".

Demikian halnya menurut pendapat M. Yunus (1992 : 137) yang menyatakan bahwa "Servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan, namun jika ditinjau dari taktik, servis merupakan serangan yang diharapkan dapat langsung menghasilkan nilai atau setidak-tidaknya membuat tekanan terhadap pertahanan lawan dan lawan tidak dapat dengan mudah melakukan serangan"

Berdasarkan hasil observasi pada ektrakurikuler Voli putra siswa putra SMAN 1 LINGSAR Lombok barat yang pada umumnya mempelajari tentang cabang olahraga bola voli tetapi jarang sekali menggunakan Jump Servis dikarenakan ektrakurikuler Voli putra SMAN 1 Lingsar masih kurang memahami teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli itu sendiri khususnya teknik dasar melakukan kemampuan jump servis kecuali hanya beberapa orang saja yang mahir dan mampu melakukan kemampuan jump servis. Dan juga salah satu faktor nya ektrakurikuler Bola Voli putra SMAN 1 Lingsar jarang sekali melatih kemampuannya dalam melakukan Jump Servis Sedangkan Jump Servis ini merupakan salah satu jenis servis yang mematikan. Oleh karna itu Berdasarkan penjabaran atau uraian di atas mengenai permasalahan, maka dari itu perlu adanya penelitian untuk meningkatkan kemampuan Jump Servis pada ektrakurikuler Voli putra SMAN 1 Lingsar Lombok barat.

Latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan Jump Servis pada ektrakurikuler Voli siswa putra SMAN 1 Lingsar berupa Latihan Bola Gantung Dan Standing Calf Raise, Dalam meningkatkan kemampuan Jump Servis di butuhkan adanya latihan Latihan Bola Gantung Dan Calf Raise dikarenakan latihan tersebut dapat melatih kekuatan otot tungkai. Pada saat melakukan Jump Servis, Power Otot Tungkai diperlukan untuk membantu lompatan pada saat melakukan Jump servis, dan selanjutnya akan dilakukan penelitian dengan berjudul " Pengaruh Latihan Bola Gantung Dan Calf Raise Terhadap Kemampan Jump Servis Pada Esktrakurikuler Voli Siswa Putra Sman 1 Lingsar Lombok barat Tahun 2022.

METODE

Rancangan tersebut digunakan untuk mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Ditinjau dari proses pengambilan data, bentuk-bentuk data yang akan didapat maka, jenis penelitian tergolong dalam penelitian eksperimen desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah 12 dan sampel sebanyak 12 orang karena menggunakan studi populasi. Instrumen penelitian adalah mengukur kemampuan servis dalam permainan bola voli, maka instrument tes yang diterapkan untuk tes awal maupun tes akhir menggunakan instrument tes servis permainan bola. Teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi dan teks perbuatan. Teknik analisis data menggunakan rumus t-test Metode

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 3 Bulan: September Tahun: 2024 | Hal: 76 – 80

pengolahan data terdiri dari analisa statistik, pada penelitian ini teknik analisis data mengunakan rumus t-test untuk sampel sejenis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung dan standing calf raises terhadap kemampuan jump servis pada ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 1 Lingsar, Lombok Barat, tahun 2022. Jump servis merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan bola voli, karena kemampuan pemain untuk melakukan servis dengan kecepatan dan akurasi tinggi dapat mempengaruhi jalannya pertandingan. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk mengetahui latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan ini. Penelitian ini dirancang untuk menguji apakah latihan bola gantung dan standing calf raises dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan jump servis pada pemain bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan jump servis pada pemain bola voli putra SMAN 1 Lingsar setelah diberikan perlakuan berupa latihan bola gantung dan standing calf raises. Perlakuan ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang jelas pada kemampuan jump servis pemain setelah mengikuti program latihan ini. Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada aspek teknik melainkan juga pada aspek fisik pemain, yang menjadi faktor penentu dalam kemampuan melakukan jump servis secara maksimal.

Latihan bola gantung dan standing calf raises dipilih karena kedua latihan ini sangat berfokus pada penguatan otot tungkai, yang merupakan komponen penting dalam melakukan jump servis. Untuk dapat melakukan jump servis dengan baik, seorang pemain harus memiliki kekuatan dan daya ledak yang baik pada otot tungkai, khususnya pada otot betis dan paha. Power yang dihasilkan dari koordinasi antara daya ledak otot dengan kekuatan ini akan memungkinkan pemain untuk melompat lebih tinggi dan dengan kekuatan yang cukup untuk mengarahkan bola dengan presisi yang tepat. Oleh karena itu, latihan yang mengarah pada peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, seperti bola gantung dan standing calf raises, sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan jump servis.

Bola gantung adalah latihan yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi dan kekuatan otot tungkai melalui gerakan lompatan yang berulang. Dalam latihan ini, pemain harus melompat untuk menendang bola yang digantung pada ketinggian tertentu, yang memaksa pemain untuk mengoptimalkan daya ledak otot tungkai. Latihan ini bertujuan untuk melatih pemain agar dapat menghasilkan lompatan yang lebih tinggi dan kuat, yang pada gilirannya akan meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan jump servis. Peningkatan dalam kekuatan otot tungkai ini terbukti berpengaruh langsung terhadap ketinggian dan kekuatan servis yang dilakukan oleh pemain.

Sementara itu, standing calf raises adalah latihan yang fokus pada penguatan otot betis, yang sangat berperan penting dalam menghasilkan daya ledak saat melompat. Dalam latihan ini, pemain berdiri tegak dan mengangkat tumit mereka, sehingga seluruh beban tubuh diterima oleh otot betis. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot betis secara signifikan, yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan melompat pemain, sehingga mereka dapat melakukan jump servis

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 3 Bulan: September Tahun: 2024 | Hal: 76 – 80

dengan lebih efektif. Kekuatan otot betis yang baik memungkinkan pemain untuk melompat lebih tinggi, memberikan mereka keuntungan saat melakukan servis yang mematikan di lapangan.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji t-test, ditemukan bahwa latihan bola gantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan jump servis pada ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 1 Lingsar. Nilai t-hitung yang diperoleh adalah 4,74, yang lebih besar dari nilai t-tabel sebesar 2,015. Hal ini menunjukkan bahwa latihan bola gantung benar-benar memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan jump servis para pemain. Pengaruh positif ini sangat penting karena dapat meningkatkan kinerja pemain dalam pertandingan sesungguhnya, terutama dalam aspek teknik servis yang memerlukan ketepatan dan kecepatan.

Selain itu, pengaruh latihan standing calf raises terhadap kemampuan jump servis juga menunjukkan hasil yang signifikan. Berdasarkan hasil uji t-test, nilai t-hitung untuk latihan standing calf raises adalah 3,07, yang lebih besar dari nilai t-tabel 2,015. Ini membuktikan bahwa latihan standing calf raises memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan jump servis pada pemain bola voli putra SMAN 1 Lingsar. Latihan ini secara khusus berfokus pada penguatan otot betis yang sangat berperan dalam menghasilkan daya ledak saat melakukan jump servis.

Dengan hasil yang diperoleh, penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa latihan bola gantung dan standing calf raises sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan jump servis pada pemain bola voli putra. Kedua bentuk latihan tersebut dapat diintegrasikan dalam program latihan untuk membantu pemain meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, yang merupakan faktor penting dalam melakukan jump servis yang efektif dan akurat. Peningkatan kemampuan fisik ini tentunya akan meningkatkan kualitas permainan bola voli, terutama dalam hal keakuratan dan kekuatan servis.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fisik yang terstruktur dengan baik, seperti bola gantung dan standing calf raises, dapat memberikan dampak yang sangat positif terhadap keterampilan teknis seorang pemain bola voli. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan pentingnya latihan-latihan yang mengarah pada penguatan otot tungkai, karena kekuatan dan daya ledak otot ini sangat berpengaruh pada kualitas jump servis yang dapat dilakukan oleh pemain. Oleh karena itu, pelatih bola voli dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan latihan-latihan tersebut dalam program pelatihan mereka untuk meningkatkan kinerja pemain, terutama dalam aspek jump servis.

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin menggali lebih dalam tentang pengaruh latihan fisik terhadap teknik-teknik khusus dalam olahraga bola voli. Temuan ini juga dapat memberikan wawasan bagi pengembangan program latihan fisik yang lebih efisien dan terfokus pada peningkatan keterampilan teknis pemain, terutama di tingkat sekolah atau klub bola voli lainnya. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan jump servis di SMAN 1 Lingsar, tetapi juga membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang kebugaran olahraga.

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan pada ekstrakurikuler bola voli putra SMAN 1 Lingsar Lombok Barat Tahun 2022 menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan, yaitu bola gantung dan standing calf raises,

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan jump servis pemain. Latihan bola gantung, yang berfokus pada penguatan otot tungkai dan koordinasi tubuh dalam melakukan lompatan, terbukti efektif meningkatkan daya ledak otot kaki yang diperlukan untuk menghasilkan lompatan tinggi dan kuat dalam melakukan servis. Di sisi lain, latihan standing calf raises, yang secara spesifik menargetkan penguatan otot betis, juga berperan penting dalam meningkatkan kekuatan otot yang mendukung lompatan, memungkinkan pemain untuk melakukan jump servis dengan kekuatan dan kecepatan yang lebih baik. Kedua latihan ini, yang dilakukan selama beberapa minggu, memberikan kontribusi positif terhadap teknik jump servis, sehingga pemain dapat melakukan servis dengan lebih akurat, bertenaga, dan efektif dalam pertandingan. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan fisik yang terfokus pada penguatan otot tungkai sangat penting dalam meningkatkan kualitas teknik jump servis pada pemain bola voli.

REFERENSI

Arikunto, Suharsimi. 1998. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Mahasatya

Beutelstahl, Dieter. 1986. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: CV. Pioni Jaya.

Beutelstahl, Dieter. 2008. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: CV. Pionir Jaya

Depdikbud, 2001. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka.

Harsono 1988. Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching. Jakarta: Penerbit Tambak Kusuma.

Hidayat, Arif. 2015. Surveu Pengembangan Olahraga Rekreasi Gateball di Kabupaten Semarang. Journal of Sport Science and Fitness. 4(4).

Maksum, Ali. 2009. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Surabaya.

Menpora. 2008. Senam Lanjut Usia. Jakarta, Kementrian Pendidikan dan Olahraga.

Nugroho, A., Mulyani, S., 2013), Penggunaan Metode Pembelajaran Jigsaw Berbantuan Handout Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Prestasi Belajar Siswa Pada Materi Pokok Hidrokarbon Kelas XC SMA Negeri 1 Gubug, Jurnal Pendidikan Kimia 2(4): 66-71

Poerwadarminta, W.J.S, 1984. Kamus Besar Bahasa Indonesia, PN, Balai Pustaka:Jakarta.

Subroto, Toto. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli (Edisi ke-1). Jakarta Pusat. Direktorat Jendral Olah Raga

Sugiyono. 2013. MetodePenelitianPendidikan (PendekatanKuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung:Alfabeta.

Suharno (1970), Olahraga pilihan Bola voli,Jakarta: Dirjen Dikti, Epdikbud

Suharno HP, 1982. Dasar-Dasar Permainan Bolavoli, Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta

Sukadiyanto, dan Dangsina muluk, 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bandung: CV. Lubuk Agung.

Sukron, Fauzan. Pengaruh Latihan Depth dan Jump Box Terhadap Kemampuan Jump Servis Pada Club Bila Voli Putra Batu Kumbang Tahun 2021. Skripsi : UNDIKMA

Syahfrizar. 2007. Latihan Knee Tuck Jump & Box Jump Untuk Atlit Bola Voli. Fakultas Ilmu Olahraga Uuniversitas Negeri Padang:WinekaMedia.

Thomas C. 2002. Seri Menejemen Sumber Daya Manusia“Kinerja/Ferpormance”,Penilaian Kinerja dan Standar Kinerja. PT.Elex Media Kompuntindo: Jakarta.

Yunus, M. 1992. Olah Raga Pilihan Bola Voli. Jakarta : Departemen pendidikan dan kebudayaan.

Zain, Sultan Muhamad. 1984 Kamus Umum Bahasa Indonesia, PN, Balai Pustaka:Jakarta.