

**PENGARUH LOMPAT GAWANG TANPA AWALAN TERHADAP KEMAMPUAN
BLOK PADA TIM BOLA VOLI MAN 1 MANSALEAN**

Irsan¹, Hasrat Aimang², Abu Bakar³
Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai
Email: irsanmansalean98@gmail.com

Journal info

Babasal Sport Education**Journal**

p-ISSN :

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 4

Nomor : 1

Month : 2023

Abstrak

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui Pengaruh Lompat Gawang tanpa Awalan terhadap Kemampuan Blok pada Tim Bolavoli Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean. Metode penelitian adalah eksperimen dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Hasil perhitungan uji *t-test* menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < \alpha 0,05$, yang berarti ada pengaruh dari tes awal ke tes akhir daya ledak otot tungkai teknik blok bolavoli pada tim bolavoli Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean dengan latihan lompat gawang tanpa awalan yang signifikan. berdasarkan nilai rata-rata tes akhir sebesar 56,57 dikurangi dengan tes awal sebesar 52,64 menghasilkan 3,929 yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengaruh dari perlakuan yang diberikan pada tim bolavoli Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean.

Keywords:Lompat gawang, Blok,
Bolavoli.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli makin populer dikalangan masyarakat, tidak terkecuali di kalangan pelajar. Hal ini sudah dibuktikan dengan setiap sekolah sudah memiliki lapangan bola voli masing-masing. Dengan adanya lapangan bola voli tersebut, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sudah tidak terganggu lagi proses belajar mengajarnya dikarenakan pada saat materi bola voli sudah tidak diganggu lagi oleh materi penjas lainnya.

Disisi lain permainan bola voli ini juga sudah sering dipertandingkan antara pelajar baik tingkat kabupaten/kota, propinsi, wilayah maupun nasional dan bahkan internasional. Perkembangan pertandingan bola voli antar pelajar di tingkat Kabupatenss Luwuk Bangai hampir setiap tahun diadakan kejuaraan antar pelajar tersebut. Setiap sekolah menurunkan tim bola volinya masing-masing tidak terkecuali dengan Madrasah Aliyah Negeri 1 Manselean.

Setiap pemain bola voli termaksud tingkat pelajar sudah pasti ingin mendapatkan prestasi yang sangat tinggi di masa muda. Selain faktor fisik dan teknik, faktor mental juga sangat mempengaruhi hasil prestasi permainan bola voli tersebut. Dalam hal pembinaan di sekolah, setiap sekolah membuat tim bola voli sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler. Dan tim ini juga dibentuk untuk berpartisipasi dalam setiap kejuaraan yang akan di gelar di tahun-tahun berikutnya.

Teknik dasar adalah salah satu faktor

yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli. Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah servis, *passing*, *smash* dan blok. Teknik dasar blok ini yang menjadi permasalahan dalam tim MAN 1 Manselean.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada tim bola voli MAN 1 Manselean, teknik dasar blok ini belum di kuasai dengan baik. Hal ini menjadi perhatian bagi pelatih karena setiap pemain harus menguasai teknik blok ini dengan baik sehingga pada saat tim sedang bertahan, pemain yang melakukan blok adalah pemain pertama yang bertahan dari serangan lawan. Ada sekitar 7-9 pemain yang jangkauan bloknnya masih rendah di karenakan lompatanya juga tidak terlalu tinggi. Selain itu juga ada beberapa pemain yang punya postur tubuh pendek dan sisa pemain lainnya jangkauan bloknnya sudah tinggi sehingga bola *smash* dari lawan dapat di blok dengan baik.

Pertahanan pertama dalam permainan bola voli adalah pemain di posisi depan yang melakukan blok, dimana blok yang baik adalah jangkuan bola setiap pemain yang melakukan blok harus tinggi, dan posisi telapak tangan harus melewati atas net. Untuk menunjang jangkaun yang blok yang tinggi dibutuhkan faktor kondisi fisik yang prima. Daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai.

Pada kenyataannya daya ledak yang dimiliki oleh setiap pemain pada tim bola voli MAN 1 Manselean hasilnya bervariasi. Hal ini di karenakan latihan masih fokus kepada teknik dasar saja dulu, faktor fisik belum

terlalu di genjot sehingga masing-masing memiliki kekuatan otot tungkai yang berbeda-beda. Untuk meningkatkan hasil daya ledak otot tungkai dibutuhkan latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, latihan dimaksud adalah latihan lompat (*hopping*). Latihan lompat yang di usulkan dalam penelitian ini latihan lompat gawang tetepi lompat gawangnya tanpa awalan. Pelasanaannya berdiri siap ditempat, lutut ditekuk sampai 90° , kemudian melompat melewati gawang tersebut.

Menurut Abu Bakar, dkk. (2021). hasil penelitiannya dengan judul Pengaruh latihan *plyometric rim jump* terhadap tinggi lompatan blok permainan bola voli, hasilnya diperoleh sebagai berikut: hasil perhitungan menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric rim jump* terhadap lompatan blok. Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bawah dengan menerapkan latihan lompat gawang tanpa awalan dengan prinsip-prinsip latihan yang benar akan meningkatkan hasil lompatan yang tinggi. Ketika lompatan sudah tinggi maka otomatis jangkauan blok juga akan tinggi. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin meneliti tentang Pengaruh Lompat Gawang tanpa Awalan terhadap Kemampuan Blok pada Tim Bolavoli Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian yaitu dilapangan bola voli Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean Kabupaten Banggai Lait. Metode

penelitian digunakan metode eksperimen semu (*Quasi experiment*) dengan desain *one group pretest-posttest design*, Sugiyono (2012: 109).

Variabel terdiri dari dua yaitu, variabel *independent* yaitu variabel yang mempengaruhi lompat gawang tanpa awalan atau daya ledak otot tungkai (X1) dan variabel *dependent* atau variabel yang dipengaruhi adalah kemampuan blok (Y). Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian sehingga pada penelitian ini populasinya adalah seluruh peserta ekstrakuruler bola voli yang berjumlah 14 pemain. Sampel penelitian dengan teknik sampel jenuh, Sugiyono (2011: 124). Sehingga sampel dalam penelitian 14 pemain.

Teknik pengumpulan data dengan melalui tes awal yaitu tes *vertical jump* dengan modifikasi menghadap kedinding oleh Sepdianus, dkk (2019:87).

Teknik analisis data statistik yang digunakan menggunakan uji normalitas, uji linearitas dan uji *t-test* yang dianalisis menggunakan program SPSS 16 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi data

Var.	N	Jml	Rata -rata	Maks.	Min.
Tes awal daya ledak otot tungkai	14	737	52,64	63	42
Tes akhir daya ledak otot tungkai	14	792	56,57	67	46

Berdasarkan tabel 1 diatas rangkuman hasil analisis deskriptif data tes awal daya ledak otot tungkai teknik blok bolavoli dan tes akhir daya ledak otot tungkai teknik blok bolavoli pada tim bolavoli Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean, sebagai berikut:

- 1) Data tes awal dari 14 jumlah sampel diperoleh jumlah keseluruhan tes awal jumlah nilai sebesar 737. Nilai rata-rata yang diperoleh 52,64 dan nilai maksimal (maks.) 63 dan nilai minimal (min.) 42.
- 2) Data tes akhir dari 14 jumlah sampel diperoleh jumlah keseluruhan tes akhir jumlah nilai sebesar 792. Nilai rata-rata yang diperoleh 56,57 dan nilai maksimal (maks.) 67 dan nilai minimal (min.) 46.

Dengan dasar tersebut terlihat perbedaan peningkatan daya ledak otot tungkai nilai rata-rata tes awal ke tes akhir setelah perlakuan, dimana nilai rata-rata tes awal 52,64 dan meningkat pada tes akhir 56,57, terdapat peningkatan 3,93.

Tabel 2, uji-t tes awal dan tes akhir daya ledak otot tungkai teknik blok bolavoli

Variabel	Rata-Rata	t observasi	Sig.
Tes awal – tes akhir daya ledak otot tungkai	3,929	30,970	0,000

Berdasarkan tabel 2 diatas, rangkuman hasil uji-t data tes awal dan tes akhir daya ledak otot tungkai teknik blok bolavoli pada tim bolavoli Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean, dapat diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < \alpha 0,05$, berarti ada pengaruh dari tes awal ke tes akhir

daya ledak otot tungkai teknik blok bolavoli pada tim bolavoli Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean dengan latihan lompat gawang tanpa awalan yang signifikan. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengaruh perlakuan terhadap daya ledak otot tungkai teknik blok bolavoli dilihat dari nilai rata-rata tes akhir sebesar 56,57 dikurangi dengan tes awal sebesar 52,64. Dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 3,929 setelah melakukan tes akhir pada tim bolavoli Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean.

Hasil analisis uji-t diatas, dimana t-hitung sebesar 30,970 dengan nilai sig. sebesar $0,000 < \alpha 0,05$. karena nilai sig. $0,000 < \alpha 0,05$, maka ada pengaruh yang signifikan lompat gawang tanpa awalan terhadap daya ledak otot tungkai teknik blok pada tim bolavoli Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean. Untuk melihat hasil peningkatan dari tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada hasil rata-rata tes awal sebesar 52,64 dan hasil rata-rata tes akhir 56,57 mengalami peningkatan nilai rata-rata sebesar 3,929.

Peningkatan ini bisa terjadi akibat dari efek program latihan yang dilakukan selama 4 minggu. Program latihan diberikan yaitu latihan lompat gawang tanpa awalan. Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015::47) pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang

dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung latihan itu sendiri.

Lompat gawang tanpa awalan merupakan jenis dari latihan pliometrik. Menurut Hanif (2015:45) metode latihan pliometrik dapat didefinisikan sebagai konsep atau wujud dari latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan kontraksi otot yang cepat, gerakan eksplosif dan reaktif, untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan dengan gerakan yang sinergis bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot yang dilatih. Berdasarkan penjelasan diatas hasil dari latihan lompat gawang tanpa awalan ini adalah peningkatan dari otot tungkai, dimana saat melompat diantara gawang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada otot tungkai yang telah dilatih tersebut. Selain kekuatan dan kecepatan saat itu juga sudah terbentuk gerakan-gerakan yang eksplosif dari hasil melompat-lompat diantara gawang-gawang tersebut. Gerakan eksplosif inilah yang memicu peningkatan daya ledak itu sendiri. Tanpa adanya gerakan yang eksplosif ini sulit sekali untuk meningkatkan hasil lompatan yang lebih tinggi lagi.

Penjelasan diatas didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Abu Bakar, dkk. 2021. Dengan judul pengaruh latihan *plyometric rim jump* terhadap tinggi lompatan blok permainan bola voli. Berdasarkan hasil perhitungan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa diperoleh nilai t-hitung sebesar 10,900 dan t-tabel

sebesar 1,795 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai df adalah 11 dan nilai signifikansi ($\alpha = 0,05$) adalah 0,050. Karena t-hitung > t-tabel atau $10,900 > 1,795$ dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ maka hipotesis nol atau H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak dan hipotesis alternatif atau H_a yang menyatakan ada pengaruh diterima. Berdasarkan hasil yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometric rim jump* terhadap lompatan blok maka kesimpulannya adalah dengan latihan *pyometric rim jump* dapat memberikan pengaruh pada tinggi lompatan blok pada permainan bola voli khususnya pada atlet BVC Mandiri Junior Kabupaten Banggai.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Tono Sugihartono & Ari Sutisyana. 2019. Dengan judul pengaruh latihan lompat gawang dalam meningkatkan tinggi lompatan *spike* pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler di MAN 2 Kota Bengkulu menjelaskan bahwa dari hasil penelitian di peroleh t-hitung =10,321 jika di bandingkan dengan nilai t-tabel = 1,696. Maka nilai thitung>tabel ini berarti ada pengaruh dari latihan lompat gawang terhadap tinggi lompatan *spike* siswa di MAN 2 Kota Bengkulu.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan lompat gawang tanpa awalan dapat meningkatkan otot tungkai teknik blok, pada tim bolavoli Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean. Sehingga dalam permainan bolavoli untuk meningkatkan

kemampuan blok perlu melakukan latihan daya ledak tungkai dengan memberikan latihan lompat gawang tanpa awalan, sehingga bisa menghasilkan lompatan kemampuan blok yang baik.

PENUTUP

Berdasarkan analisa dari hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan lompat gawang tanpa awalan terhadap teknik blok pada tim bolavoli Madrasah Aliyah Negeri 1 Mansalean.

Saran bagi penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk pelatih, latihan ini dapat membantu meningkatkan daya ledak otot tungkai, dalam permainan bola voli daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan baik dalam hal teknik blok ataupun teknik smash pada permainan bola voli.
2. Untuk atlit, latihan lompat gawang tanpa awalan ini adalah latihan yang bisa meningkatkan kekuatan otot tungkai, untuk itu sarankan agar mengetahui latihan-latihan lainnya agar latihan yang programkan bervariasi.
3. Untuk kepala sekolah, agar selalu mensupport tim bola voli sekolah dalam bentuk memfasilitasi sarana dan prasarana yang menunjang untuk peningkatan prestasi tim bola voli sekolah.
4. Untuk mahasiswa/peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan jenis latihan ini dan mencari faktor pendukung lainnya

yang dapat menyempurnakan penelitian ini.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2004. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Edisi Kelima. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S., 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman. & Wahyuri, Asep Sujana. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Raja Grafindo.
- Bakar, Abu, dkk. 2021. *Pengaruh latihan plyometric rim jump terhadap tinggi lompatan blok permainan bola voli*. *Jurnal of sport coaching and physical education*. 6 (2) (2021):113-120. e-ISSN 2548-706x.
- Baso, Fathur Rahman. 2021. *Pengaruh metode latihan hurdle hopping terhadap jump smash pada atlit bola voli praporda kota palopo*. *Jurnal Pendidikan Classer*. e-ISSN 0000-0000.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Edisi Kedua. Bandung: CV. Kusuma.

- KONI. 2017. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Koni Pusat Bidang Pendidikan dan Penataran.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Sepdanius, Endang dkk. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sugihartono, Tono. & Sutisyana, Ari. 2019. *Pengaruh latihan lompat gawang dalam meningkatkan tinggi lompatan spike pada permainan bola voli sisiwa ekstrakurikuler di MAN 2 Kota Bengkulu*. Jurnal ilmiah Pendidikan Jasmani, 3 (1) 2019. ISSN:2477-331X.
- Winarno, M.E dkk. 2013. *Modul Permainan Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang