

The Effect of the Barrierhops Training Method on the Volleyball Smash at SMA Negeri 5 Lebong

Pengaruh Metode Latihan *Barrierhops* terhadap *Smash* Bola Voli di SMA Negeri 5 Lebong

Desmi Triyanti

Phsyical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

triyantidesmi9@gmail.com

How to Cite :

Triyanti, D. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Barrierhops Terhadap Smash Bola Voli Di Sma Negeri 5 Lebong*. Sinar Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

ARTICLE HISTORY

Received [28 November 2021]

Revised [2 December 2021]

Accepted [28 December 2021]

Kata Kunci :

Metode Latihan *Barrierhops*,
Smash, SMA Negeri 5 Lebong

Keywords :

Barrierhops Exercise Method,
Smash, SMA Negeri 5 Lebong

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan lompat pada smash siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimental. Dengan populasi berjumlah 30 dan sampel 30 siswa, tehnik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling. Tehnik analisis data menggunakan uji t. Adapun hasil penelitian yang diperoleh Uji Hipotesis t_{hitung} 15,15 berada di daerah penolakan H_0 t_{tabel} 2,048 berada didaerah penolakan H_0 maka H_a dapat diterima.dengan persentase penghitungan 53% dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Barrierhops* terhadap smash siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada pengaruh latihan *barrierhops* terhadap kemampuan lompat pada smash siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong. Latihan pliometrik terhadap kemampuan lompat smash dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *barrierhops* terhadap kemampuan lompat pada smash siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the ability to jump on the smash of male students in volleyball extracurricular at SMAN 5 Lebong. The type of research used in this research is quasi-experimental. With a population of 30 and a sample of 30 students, the sampling technique used was total sampling. Data analysis technique using t test. As for the research results obtained by the Hypothesis Test t_{count} 15.15 in the rejection area H_0 t table 2.048 in the rejection area H_0 then H_a can be accepted. With a calculation percentage of 53% it can be concluded that there is an effect of *Barrierhops* training on the smash of male students in extracurricular volleyball at SMAN 5 Lebong. Based on the results of the research and discussion that have been described in the previous chapter, it can be concluded that the proposed hypothesis is accepted, namely that there is an effect of *barrier hops* training on the jumping ability of the male students in extracurricular volleyball at SMAN 5 Lebong. Plyometric training on the ability to jump smash, it can be concluded that there is a significant effect between the *barrier hops* exercise on the jumping ability of the male students in extracurricular volleyball at SMAN 5 Lebong.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Pendidikan Jasmani merupakan suatu pelajaran yang masuk dalam kurikulum pendidikan nasional. Pendidikan jasmani itu sendiri mulai

dari bangku sekolah dasar sampai bangku menengah atas ataupun kejurusan, Salah satu olahraga yang ada di bangku sekolah adalah permainan bola voli.

Pengembangan potensi peserta didik sebagai mana di maksud dalam tujuan pendidikan nasional tersebut dapat di wujudkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan salah satu kegiatan dalam program kurikuler. Misi kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan ialah sebagai berikut: (1) menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih dan diikuti sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat peserta didik. (2) menyelenggarakan sejumlah kegiatan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk dapat mengekspresikan dan mengaktualisasi diri secara optimal melalui kegiatan mandiri atau berkelompok (Kompri 2015:223-226).

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: pengaruh latihan Barrierhops terhadap kemampuan lompat padasmash siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Lebong. Menurut Suharto dalam Acen Yukarda (2017: 22) latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Menurut Kent dalam Fauzi (2007: 293) Latihan adalah suatu kata yang sering kita jumpai dan sering kali disamakan artinya dengan istilah exercise yang sesungguhnya kedua istilah itu berbeda.

Menurut Donal A. Chu (1992:40) Latihan Barriers hops adalah latihan yang di lakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30-90 cm) diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start di mulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan meloncat yang melewati rintangan-rintangan dengan kedua kaki secara bersamaan. Gerakan di mulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian

Menurut Soenardi dalam Heru Herianto (2018: 9) kemampuan (ability) seseorang akan turut serta menentukan perilaku dan hasilnya. Yang dimaksud kemampuan atau ability ialah bakat yang melekat pada seseorang untuk melakukan suatu kegiatan secara fisik atau mental yang diperoleh sejak lahir, belajar, dan dari pengalaman.

Menurut Witono Hidayat(2017:7-8) Olahraga bola voli pada dasarnya bukanlah sebuah cabang olahraga yang lahir di Indonesia. Permainan ini di rancang oleh Wiliam G Morgan sebelumnya di sebut dalam nama mintonette. Mintonette sendiri pada dasarnya merupakan jenis permainan yang di adopsi dan di satukan ke dalam permainan mintonette ini. Keempat jenis permainan ini adalah basket, baseball, tenis, dan terakhir adalah bola tangan.

Menurut Ahmadi Nuril(2007:2) Minocotte adalah mem-volleyballbola (yakni memukul-mukul bola hilir mudik di udara), olahraga ini kemudian di beri nama "volleyball". Dan bila Menurut Pardijono, dkk (2011:1) permainan bola voli adalah permainan tempo yang cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

Menurut Pardijono (2011:45) Smashadalah pukulan yang utama dalam menyerang untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan smash diperlukan jangkauan dan lompatan yang tinggi juga dipengaruhi otot yang mendukung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *design* penelitian *quasi eksperimental* yang merupakan metode pengembangan dari *true experimental*. *Design* ini memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidak pengaruh antara variable bebas terhadap variable terikat (*independen variable dan dependent variables*) Sugiyono (2012:77).

Teknik Pengumpulan Data

Widiaastuti (2011: 2) tes adalah yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Sedangkan Maka tehnik menggunakan tes dilakukan dua kali yaitu dengan menggunakan tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*)kemampuan lompat padasmash dalam permainan bola voli.

Teknik Analisis Data

Sebelum menguji ada tidaknya pengaruh latihan *barrierhops* (X) terhadap kemampuan *smash* (Y), maka uji statistik "t" harus memenuhi syarat normalitas dan homogenitas.

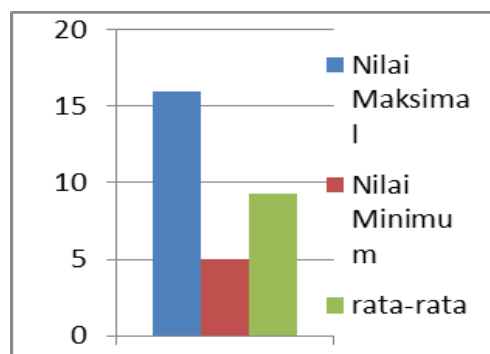
HASIL

Penyajian Data Tes Awal

Tabel 1 Deskripsi Statistik Tes Awal Kemampuan Lompat Pada *Smash*

No	Deskripsi statistik	Jumlah siswa
1.	Nilai maksimum (Skor Terbesar 16)	9
2.	Nilai minimum (Skor Terkecil 5)	12
3.	Mean (rata-rata 9,3)	9
Jumlah		30

Pada Tabel 1. dapat dilihat bahwa pada tes siswa mempunyai kemampuan lompat pada *smash* diperoleh nilai maksimum 9, nilai minimum 12 nilai rata-rata 9 untuk yang lebih jelas bisa dilihat pada diagram berikut :



Gambar 1. Diagram Tes Awal

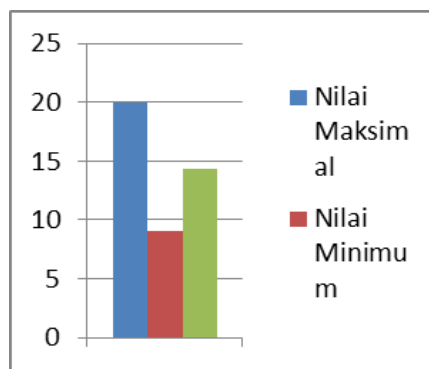
Pada diagram dapat dilihat bahwa pada tes siswa mempunyai kemampuan lompat pada *smash* diperoleh nilai maksimum 16, nilai minimum 5, nilai rata-rata 9,3.

Penyajian Tes Akhir

Tabel 2 Deskripsi Statistik Tes Akhir Kemampuan Lompat Pada *Smash*

No	Deskripsi statistik	Jumlah
1.	Nilai maksimum (Skor Terbesar 20)	10
2.	Nilai minimum (Skor Terkecil 9)	13
3.	Mean (rata-rata 14,3)	7
Jumlah		30

Pada tabel dapat dilihat pada tes siswa mempunyai tes kemampuan lompat pada *smash* diperoleh nilai maksimum 10 nilai minimum 13 nilai rata-rata 7 untuk lebih jelas bisa dilihat diagram dibawah ini :



Gambar 2. Diagram Tes Akhir

Pada gambar 2. dapat dilihat bahwa pada tes siswa mempunyai kemampuan lompat pada *smash* diperoleh nilai maksimum 20, nilai minimum 9, nilai rata- rata 14,3.

Membandingkan hasil tes awal dan tes akhir, tes awal dengan nilai maksimum 16, nilai minimum 5, rata-rata 9,3 sedangkan tes akhir nilai maksimum 20, nilai minimum 9, nilai rata-rata 14,3.

Uji Prasyarat Analisis

Menghitung Normalitas Data Tes Awal dan Normalitas Data Tes Akhir

Tabel 3 Uji Chi Kuadrat Menghitung Normalitas Data Tes Awal

χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Kesimpulan
10,150,15	11,070.1,070.	Data Berdistribusi Normal

Berdasarkan pada perhitungan data pada daftar distribusi frekuensi selanjutnya yaitu menghitung kenormalan data tersebut dengan menggunakan Uji Chi Kuadrat kesimpulan: Karena $\chi^2_{hitung} = 3,71 < \chi^2_{tabel} = 11,070$. Maka data tes awal kemampuan lompat pada *smash* berdistribusi **Normal**.

Uji Homogenitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

Tabel 4 Uji Homogenitas Data Tes Awal dan Tes Akhir

F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
1,13,13	1,85,85	Varians-varians Homogen

Uji Hipotesis

Tabel 5 Uji Hipotesis (Uji t)

t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
15,155,15	2,048,048	Signifikan

PEMBAHASAN

Dari hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan *barrierhops* terhadap kemampuan lompat pada *smash* bola voli. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan kamampuan *smash* dalam 5 kali *smash* tiap pelaksanaan melalui data tes awal (*pre-test*) dan data tes akhir (*post-test*). Peningkatan rata-rata kemampuan *smash* dalam 5 kali *smash* tiap pelaksanaan dengan latihan *barrierhops*, tes awal 9,3 meningkat menjadi 14,3 (meningkat 5 point). Selanjutnya dari hasil analisis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan

antara latihan *barrierhops* terhadap peningkatan kemampuan lompat pada *smash* ini dibuktikan dengan hasil analisis yang didapat t_{hitung} 15,15 berada di daerah penolakan H_0 t_{tabel} 2,048 berada di daerah penolakan H_0 maka H_a dapat diterima dengan persentase peningkatan 53%. Bahwa latihan *barrierhops* dapat diterapkan dalam mempelajari kemampuan lompat pada *smash* bola voli.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada pengaruh latihan *barrierhops* terhadap kemampuan lompat pada *smash* siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong. Latihan *Barrierhops* terhadap kemampuan lompat *smash* dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *barrierhops* terhadap kemampuan lompat pada *smash* siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong.

Saran

Diharapkan *bagi* para Pembina dan pelatih agar dapat memberikan program latihan yang baik sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan smash pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMAN 5 Lebong.

Para *siswa* diharapkan dapat disiplin dalam latihan agar memiliki kemampuan yang baik khususnya dalam pengembangan kemampuan smash bola voli

Untuk peneliti lain disarankan agar dapat menentukan latihan yang tepat untuk meningkatkan pengaruh yang baik besar pada siswa. Kepada orang tua dan masyarakat untuk senantiasa memberikan motivasi dan respon yang baik terhadap penerapan pembinaan pada pengembangan latihan yang sederhana namun menarik siswa agar mau berlatih dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali, Ahmad Sayfudin dan Muhammad. 2017. *Analisis Keterampilan Bermain Bolavoli Pada Final Livoli 2016 dan 2017*. Universitas Negeri Surabaya
2. Herianto Heru. 2018 . *Analisis Kemampuan Oper Spike Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 18 Kota Bengkulu* [Skripsi]. Bengkulu (ID) ; Universitas Bengkulu.
3. Mahendra, Agung. 2017. *Pengaruh Latihan Barrier Hop Terhadap Hasil Smash Pada Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler di SMA Negeri 11 Palembang Tahun 2015*. Vol. 15 No.2
4. Nuhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas Nuril, Ahmad. 2007 . *Panduan Olahraga Bola Voli* . Solo: Tim Ahli Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
5. Pardijono. 2011 . *Buku ajar Bola Voli* . Jakarta: Unesa University Press.
6. Pujiyanto Dian & Insanistyo Bayu .2013. *Dasar-dasar Penelitian Pendidikan Jasmani* . Bengkulu : FKIP Universitas Bengkulu.
7. Ragil, Danang. 2016. *Pengaruh Latihan Barrier Hops dan Panjang Tungkai Terhadap hasil Tendangan Jarak Jauh (Penelitian Eksperimen Pada Pemain Ssb Persip Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2014)*. Semarang
8. Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* . Bandung : Alfabeta.
9. Undang-Undang Negara Republik Indonesia No.3 2005. *System Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Menpora.
10. Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.