

**PENGARUH LATIHAN LARI MENANJAK MENAIKI ANAK TANGGA
TERHADAP KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI
PADA CLUB ARTEG SUMBERBERAS MUNCAR KABUPATEN
BANYUWANGI**

**MUHAMMAD KHAYI KHAYAT
ARYA MAHDI**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Olahraga Kesehatan
Universitas PGRI Banyuwangi
Email: khayie.smith@gmail.com

ABSTRAK

Dalam pengamatan di lapangan, peneliti melihat kemampuan pemain dalam melakukan *smash* masih rendah, hal ini dapat dilihat pada pemain melakukan *smash* sering bola tidak masuk ke daerah lawan dan variasi serangan juga kurang sempurna atau sering gagal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan lari menanjak menaiki anak tangga terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bolavoli pada *Club Arteg Sumberberas* Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi Tahun 2017. Maka penelitian ini termasuk jenis *Eksperimen*, dimana dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkapkan sebab dan akibat.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode *observasi*, *interview*, tes dan dokumentasi. Dalam metode *observasi* peneliti mengamati proses dalam proses latihan dan tes, kemudian dalam metode *interview* peneliti tanya jawab dengan pelatih, ketua *club* dan atlet, selain itu ada pada metode tes peneliti mengambil data *pretest* dan *posttest* dan yang terakhir metode dokumentasi peneliti mengambil dokumen untuk dijadikan sebagai bukti penelitian. Selain itu analisa data menggunakan Uji-T berpasangan dengan program *microsoft excel* dan program SPSS 16.0.

Dari hasil pengujian minor pertama diperoleh hasil perhitungan yang telah dilakukan $t_{hitung} > t_{tabel} = 6,849 > 2,093$ dengan demikian hipotesa yang mengatakan “Ada pengaruh latihan lari menanjak menaiki anak tangga terhadap ketepatan *semi smash* dalam permainan bolavoli pada *Club Arteg Sumberberas-Muncar Kabupaten Banyuwangi Tahun 2017* secara signifikan. Dari hasil pengujian minor kedua diperoleh hasil perhitungan yang telah dilakukan $t_{hitung} > t_{tabel} = 8,543 > 2,093$ dengan demikian hipotesa yang mengatakan “Ada pengaruh latihan lari menanjak menaiki anak tangga terhadap ketepatan *push smash* dalam permainan bolavoli pada *Club Arteg Sumberberas-Muncar Kabupaten Banyuwangi Tahun 2017* secara signifikan. Dari hasil pengujian minor pertama diperoleh hasil perhitungan yang telah dilakukan $t_{hitung} > t_{tabel} = 9,917 > 2,093$ dengan demikian hipotesa yang mengatakan “Ada pengaruh latihan lari menanjak menaiki anak tangga terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bolavoli pada *Club Arteg Sumberberas-Muncar Kabupaten Banyuwangi Tahun 2017* secara signifikan.

Kata kunci: *Latihan Lari Menanjak Menaiki Anak Tangga, Keterampilan Smash, Ketepatan Smash, Kekuatan Otot, Kekuatan Otot Tungkai, Tinggi Loncatan..*

PENDAHULUAN

Olahraga kini sudah menjadi kebutuhan masyarakat secara luas, terbukti dari bertumbuhnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang publik pada hari libur oleh masyarakat yang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar menjadi gaya hidup namun sudah menjadi kebutuhan.

Menurut Muhammad (2015), olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain yang dilakukan dengan unsur rekreasi. Olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan, berupa perjuangan tim maupun diri sendiri.

Menurut Achmad (2016), menyatakan perkembangan olahraga di Indonesia saat ini tidak sedikit membicarakan tentang manfaat bolavoli, sebagai olahraga tim, untuk individu. Manfaat ini dikatakan lebih besar dari pada olahraga yang lebih populer lainnya. Mungkin yang paling populer adalah olahraga tim sepakbola tetapi ada juga olahraga lain, seperti bolavoli, yang memiliki efek penting yang sama bagi para peserta.

Perkembangan olahraga bolavoli di negara kita sudah tumbuh dengan pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan kejuaraan dari mulai tingkat internasional, nasional, provinsi, kabupaten, sampai di kecamatan, desa/kelurahan dan bahkan tingkat RT dan RW. Hal

ini membuktikan bahwa minat masyarakat Indonesia sangat besar terhadap cabang olahraga bolavoli.

Menurut Ramsi (2015), bolavoli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam setiap lapangan permainan. Permainan dipisahkan oleh net, masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain inti yang didalamnya bisa atau tidak terdapat seorang pemain libero dengan memakai kostum berbeda dengan teman timnya. Setiap tim diperbolehkan memainkan bola tiga kali sentuhan dengan orang yang berbeda (kecuali perkenaan bola pada waktu membendung). Untuk mengembalikannya ke daerah lawan seorang pemain tidak diperbolehkan memainkan atau memukul bolavoli dua kali berturut-turut.

Secara garis besar teknik dasar permainan bolavoli menurut Achmad (2016) menyatakan bahwa bolavoli mempunyai bentuk-bentuk teknik dasar yaitu service, blok, passing, dan smash.

Agar menjadi pemain yang terampil dan berprestasi dalam bolavoli, pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, kordinasi, dan daya ledak (*explosif power*). Salah satu yang mempengaruhi yaitu daya ledak otot tungkai, karena daya ledak tungkai sangat berperan penting dalam bermain bolavoli seperti melompat pada saat *smash (spike)*, servis lompat (*jump servis*) dan blok (bendungan).

Menurut Yuliansyah (2015) daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan,

bahwa kekuatan otot dan kecepatan gerak merupakan ciri utama dari kemampuan daya ledak. Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur membentuk daya ledak otot tungkai, dalam peningkatan kekuatan untuk menghasilkan lompatan yang baik, smash yang keras dan jump servis yang baik diperlukan kualitas otot tungkai yang baik pula.

Kekuatan otot tungkai dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan daya ledak otot tungkai. Dilihat dari beberapa cabang olahraga sering terlihat bentuk latihan lompat-loncat untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Beberapa bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai seperti latihan latihan naik turun tangga yaitu latihan dengan cara berlari atau melompat dengan menggunakan media tangga baik terbuat dari besi, kayu, papan atau tangga tembok.

Latihan

Menurut Edi Irwanto (2016) latihan adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan secara berulang-ulang untuk meningkatkan suatu kemampuan tertentu. Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Kemal (2011) menyimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Kemudian latihan juga merupakan suatu kegiatan olahraga yang

sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologisnya dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Menurut Reval (2015) bahwa latihan adalah suatu program yang direncanakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kapasitas energi seorang atlet untuk suatu pertandingan. Dalam latihan atlet harus memperhatikan peningkatan beban. Beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Dengan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah, bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik.

Menurut Mustaqin (2016) latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya". Sedangkan menurut dan latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Lari Menanjak

Menurut Muklis (2007) berlari pada tanjakan sedang, setinggi 20-50 meter atau sejauh 100 hingga 500 meter pada kecepatan $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, dan penuh. Tingkatan pengulangan ketika stamina dan kebugaran atlet

meningkat. Atlet dapat berlari atau berjalan dengan kecepatan rendah untuk memulihkan kondisi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jarak tempuh sepanjang 100 Meter.

Lari Menaiki Tangga

Menurut Muklis (2007) berlari dilakukan dengan cara menaiki anak tangga (tangga). Jika kekuatan kaki atlet meningkat, tangga yang lebih curam dapat digunakan. Ini merupakan aktivitas yang tidak asing lagi bagi pemain *football*, *vollyball*, dan basket untuk bahan latihan mereka. Lakukan aktivitas ini pada tangga-tangga yang rendah (dangkal), dan cukup lebar untuk memungkinkan ruang yang cukup untuk mendarat dan melompat. Kemudian, gunakan kombinasi dari semua jenis lompatan. Atlet yang berpengalaman juga dapat melompat menuruni tangga yang dangkan menggunakan kedua kaki. Latihan ini menuntut kontrol yang sempurna dan khususnya kaki yang kuat.

Naik Turun Tangga

Menurut Yuliansyah (2015) latihan naik turun tangga yaitu latihan dengan cara berlari atau melompat dengan menggunakan media tangga baik terbuat dari besi, kayu, papan atau tangga tembok. latihan ini yaitu peningkatan beban latihan yang progresif (*overload*). Latihan makin lama makin meningkat beratnya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Hal ini untuk menjaga agar tidak terjadi *over training* dan proses adaptasi atlet terhadap *loading* akan terjamin keteraturannya. Peningkatan beban latihan sebaiknya 2 atau 3 kali latihan dalam seminggu.

Yuliansyah (2015) secara teknis, rangkaian gerakan latihan

naik tangga yaitu mula-mula posisi seperempat berjongkok di depan tangga, dengan kedua tangan dikaitkan di belakang leher dan kaki selebar bahu agak lebih sedikit. Lompat tangga pertama dan lanjutkan ke atas sampai 10 atau lompatan atau lebih, mendarat dan cepat, gerakan harus terus-menerus tidak terputus ke atas tangga tanpa berhenti sampai jumlah yang telah ditentukan.

Menurut Anggraeni (2013) olahraga naik turun tangga adalah salah satu jenis olahraga yang efektif membakar lemak, olahraga ini juga efektif untuk menguatkan jantung dan meningkatkan ketahanan tubuh. Dalam tiap menitnya, aktivitas naik tangga diperkirakan akan mengkonsumsi energy (membakar kalori) sebanyak 8-11 kali.

Sedangkan menurut Gunawan (2014) menjelaskan bahwa latihan naik tangga dapat juga disebut *Harvard step*, latihan naik turun tangga ini dilakukan bertujuan untuk peningkatan unsur kecepatan dan kekuatan pada kondisi fisik. Sebab unsur kecepatan dan kekuatan merupakan bagian mendasar pada daya tahan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menjalani kontraksi dengan beban sub maksimal secara berulang atau mempertahankan kontraksi otot dalam periode waktu tertentu, jika kamu memiliki daya tahan otot yang baik, maka kamu bisa melakukan kegiatan yang lama tanpa mengalami kelelahan, tetapi sebaliknya jika kamu tidak memiliki daya tahan yang baik maka kamu mudah mengalami kelelahan. Daya tahan seseorang bisa terus ditingkatkan melalui latihan naik turun tangga, latihan naik turun tangga ini

bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai.

METODE PENELITIAN

Pada hakikatnya penelitian mempunyai fungsi menemukan, mengembangkan atau menguji kebenaran suatu pengetahuan. Sehingga syarat mutlak dalam suatu penelitian adalah metode penelitian, berbobot tidaknya sebuah penelitian tergantung pada pertanggung jawaban dari metode penelitian.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan lari menanjak menaiki anak tangga terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bolvoli pada Club Arteg Sumberberas Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi Tahun 2017. Maka penelitian ini termasuk jenis *eksperimen semu*, dimana dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkapkan sebab dan akibat.

Yuliansyah (2015) menyatakan bahwa *eksperimen* adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasikan atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode analisis Uji-T berpasangan. Dengan rancangan sebagai berikut :

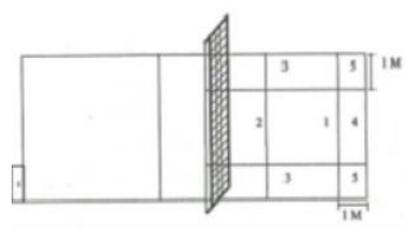
Tabel 1. Rancangan Penelitian

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
X1	T	X2

Sumber : (Suarsana, dan Baan 2013)

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen pengumpulan data sebagai berikut :



Gambar 1. Tes Ketepatan smash (Suarsana 2013)

Pelaksanaan tes ketepatan *Smash*

- Test berada dalam daerah *smash* dan melakukan ketepatan *Smash* yang sah sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk *smash*.
- Kesempatan melakukan *smash* sebanyak 6 kali

Penskoran

- Skor setiap *smash* ditentukan oleh bola melampaui jaring dan angka sasaran dimana bola jatuh.
- Bola yang menyentuh garis batas sasaran di hitung telah mengenai sasaran dengan angka yang lebih besar.
- Bola yang jatuh tepat di bidang petak lapangan akan memperoleh nilai sesuai angka dalam petak tersebut.
- Bola yang dimainkan dengan tidak sah atau bola menyentuh jaring dan jatuh diluar bagian lapangan, skor adalah nol.

Pelaksanaan tes dilakukan sebanyak 6 kali. Dan nilai ketepatan *smash* adalah jumlah dari 4 skor hasil pukulan *smash* yang terbaik.

DISKUSI HASIL PENELITIAN Uji Beda Berpasangan (*paired sample t-test*)

Tabel 2. *Paired sample t-test*

Kelompok	Sig.(tailed)		Kriteria
<i>Pre test- Post test</i>	0.000	0.05	Ada perbedaan

Karena nilai Sig. < 0,05 maka H_0 ditolak, H_1 diterima dalam artian ada pengaruh latihan lari menanjak menaiki anak tangga terhadap ketepatan dalam permainan bolavoli pada club Arteg sumberberas-muncar kabupaten banyuwangi tahun 2017.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan lari menanjak menaiki anak tangga terhadap ketepatan dalam permainan bolavoli pada Club Arteg Sumberberas-Muncar Kabupaten Banyuwangi tahun 2017.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi maupun acuan guna untuk pengembangan dan peningkatan pembinaan olahraga prestasi salah satunya dibidang olahraga bolavoli.
2. Dalam kegiatan dibidang olahraga khususnya bolavoli selain memperhatikan teknik dasar permainan bolavoli pelatih membuat suatu program latihan untuk menambah kemampuan lainnya yang belum didapatkan atlet pada latihan sebelumnya.
3. Latihan lari menanjak menaiki anak tangga dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menambah tinggi loncatan (*vertical jump*) dalam olahraga salah satunya permainan bolavoli. Untuk menambah hasil loncatan yang tinggi jauh lebih baik dan

maksimal apabila dilakukan secara rutin.

4. Untuk para atlet bolavoli diharapkan selalu memperhatikan dan melaksanakan latihan ini karena semakin tinggi loncatan semakin bagus ketika bermain.
5. Selanjutnya bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang sama diharapkan supaya mengambil sampel yang berbeda dan tehnik latihan yang lain untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, I.Z. 2016. Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan *Open Spike* Bolavoli. Volume 4 Nomor 1, 2016, (dikutip pada tanggal 15 april 2017, 20:10)
- Anggraeni, A.D. 2013. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Dan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani, 2013. (Dikutip Tanggal 19 April 2017, 12:30)
- Apriyono, A. 2013. Analisis *Overreaction* Pada Saham Perusahaan Manufaktur Di Bursa Efek Indonesia (Bei) Periode, Volume Ii Nomor Ii / Tahun 2013, (dikutip pada tanggal 15 april 2017, 18:20)
- Diputra, R. 2015. Pengaruh Latihan *Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill* terhadap Kelincahan (*Agility*) Dan Kecepatan (*Speed*), jurnal sportif vol. 1 no. 1 november 2015, (dikutip pada tanggal 22 april 2017, 14:00)

- Gunawan, I.G. 2014. Pengaruh Naik Turun Bangku Dan Tangga Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas, 2014, (dikutip pada tanggal 14 april 2017, 23:10)
- Hannan, Z. 2012. Kedisiplinan belajar dengan penghargaan diri sendiri pada siswa kelas VII SMPN 1 Glagah kabupaten Banyuwangi tahun pelajaran 2011/2012, (dikutip pada tanggal 20 april 2017, 21:45)
- Irwanto, E. 2016. Pengembangan Model Variasi Serangan Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di Sma Pgri Purwoharjo Banyuwangi, Issn 2503-2976, Volume 1 Nomor 1, 2016, (dikutip pada tanggal 15 april 2017, 19:15)
- Kemal. Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X Siswa Sma Negeri 4 Palu, Volume 1 Nomor 3 Issn : 2337-4535, (dikutip pada tanggal 11 april 2017, 19:46)
- Kurniawan, D dan Hidayat, T. 2015. Pengaruh Modifikasi Permainan Bolavoli Terhadap Kerjasama Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas X Boga 1 Smkn 3 Probolinggo), Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 20 – 24, Issn : 2338-7981. (Dikutip Pada Tanggal 6 Mei 2017, 21:12)
- Mairuhu, S dan Tinangon, J.J. 2014. Analisis Penerapan Metode Penyusutan Aktiva Tetap Dan Implikasinya Terhadap Laba Perusahaan Pada Perum Bulog Divre Sulut Dan Gorontalo, Jurnal Emba Vol.2 No.4 Desember 2014, Issn 2303-1174. (Dikuti Tanggal 22 April 2017, 13:33).
- Muhammad. 2015. Pengaruh Penambahan Latihan *Skipping* Pada *Plyometrics* "Depth Jump" Terhadap Peningkatan *Vertical Jump* Pada Pemain Bola Voli, 2015, (dikutip pada tanggal 18 april 2017, 20:14)
- Muklis. 2007. Olahraga Kegemaranku Atletik, 2007. (dikutip selasa 25 April 2017, 19:45).
- Muttaqin, I, dkk. 2016. Pengembangan Model Latihan Smash Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smpn 12 Malang, Volume 26, Nomor 02, Tahun 2016, (dikutip pada tanggal 16 april 2017, 21:30)
- Ramsi, M. 2015. Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Prestasi *Smash* Bolavoli, Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015. (dikutip pada tanggal 14 april 2017, 22:00)
- Reval. Pengaruh Latihan *Back Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Mts Alkhairaat Pinotu Kabupaten Parigi Moutong, Volume 1 Nomor 3 Issn : 2337-4535. (dikutip pada tanggal 18 april 2017, 20:14)
- Samosir, A.S. 2014. Olahraga Bagi Penderita Diabetes, Vol. 20 Nomor 78 Tahun 2014, (dikutip pada tanggal 16 april 2017, 17:30)
- Suarsana, I.M dan Bulubaan, A. 2013. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli

Club Sigma Palu, Volume 1, Nomor 3 Mei 2013, (dikutip pada tanggal 14 april 2017, 20:10)

Wibisono, R. Pengaruh Penerapan Modifikasi Smash Bolavoli Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Smash Bolavoli (Studi Pada Siswa Kelas Xi Ipa 3 Sma Negeri 1 Prajekan Kabupaten Bondowoso), Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 25 – 28, Issn : 2338-7981. (Dikutip Pada Tanggal 6 Mei 2017, 21:45).

Yuliansyah, H. 2015. Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Dan Latihan *Hurdle Jump* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai, 2015, (dikutip pada tanggal 7 april 2017, 19:05)