

'PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN LONCAT KANGGURU TERHADAP TINGGI LONCATAN

Muhammad Wahyono¹, Bayu Akbar Harmono²

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya^{1,2}

e-mail: muhammadwahyono@unipasby.ac.id¹, bayuakbar346@gmail.com²

ABSTRAK

Salah satu faktor yang mendukung prestasi cabang olahraga bolavoli adalah memiliki tinggi badan dan lompatan yang tinggi, karena dalam permainan bolavoli sangat diperlukan latihan-latihan lompatan untuk berbagai teknik menyerang maupun bertahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil dan informasi : apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *barrier hops* dan latihan loncat kangguru terhadap peningkatan tinggi lompatan. Sasaran penelitian ini adalah atlet putri bolavoli PATRIALIST Surabaya sebanyak 12 orang. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan *treadment* selama 8 minggu , dan dilakukan tes awal untuk mengetahui kondisi awal tinggi lompatan dan tes akhir untuk mengetahui kondisi tinggi lompatan setelah dilakukan pemberian *treatment* tersebut. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan: (1) Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan antara *pretest* dan *posttest barrier hops* dengan hasil yang menunjukkan bahwa nilai *posttest* 48,67 lebih besar dari nilai *pretest* 45,33 dengan kenaikan presentase sebesar 7,3% (2) Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan antara *pretest* dan *posttest* loncat kangguru dengan hasil yang menunjukkan bahwa nilai *posttest* 46,17 lebih besar dari *pretest* 41 dengan presentase kenaikan sebesar 12,6% (3) Berdasarkan penghitungan uji statistik yang dilakukan antara latihan *barrier hops* dan loncat kangguru terdapat peningkatan yang signifikan. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa secara keseluruhan bahwa kedua latihan tersebut mempunyai hasil peningkatan yang signifikan terhadap tinggi lompatan.

Kata kunci : *Barrier Hops*, Loncat Kangguru, Tinggi Lompatan

ABSTRACT

One of the factors that support the achievements of volley ball game is having the proper body height and high leap, as for jump exercises for various techniques of offensing and deffensing are essentially needed in volley ball games. The purpose of this study is to figure out the result and information of: whether there is any differences within the effect of barrier hops and kangaroo jump workouts towards the increasing jump height. The subjects of this study are the female volley ball atheletes of SMPN 2 Krembung as many as 12 people. The method used in this analysis is quantitative descriptive statistics, while the data collection is done by having treatments for 8 weeks, and doing pretest to find out the initial jump height and posttest to figure out the jump height after the treatments are given. From the result of this study, it is concluded that: (1) Based on the research result, there is an increase of pretest to posttest scores of barrier hops showing that the posttest score 48.67 is higher than the pretest score 45.53 with the increase percentage of 7.3%; (2) Based on the research result, there is an increase of pretest to posttest scores of kangaroo jump showing that the posttest score 46.17 is higher than the pretest score 41 with the increase

percentage of 12.6%; (3) Based on the statistical calculation which is done between the results of barrier hops scores and of kangaroo jump scores, there are significant increases. From the results of the research, it is concluded that both workouts overall have significant increasing results towards jump height.

Key words: Barrier Hops, Kangaroo Jump, Jump Height

1. Pendahuluan

Olahraga adalah suatu usaha bertahap dari semua gerakan, aktivitas ataupun kegiatan yang dapat dilatih, ditata, dan juga membentuk potensi yang dimiliki oleh jasmani dan rohani individu. Dalam hal ini, arti kegiatan dalam pengertian olahraga tersebut seperti: pertandingan, permainan, perlombaan, dan juga aktivitas jasmani atau badan secara disiplin dan dengan aktif sehingga bisa didapatkan suatu kesuksesan dan puncak prestasi demi membentuk manusia Indonesia yang seutuhnya dan mempunyai kualitas berlandaskan dasar negara Indonesia yaitu Pancasila. Arti olahraga juga diartikan yaitu kumpulan aktivitas yang dikerjakan oleh jasmani secara berurutan untuk mempertahankan dan memelihara aktivitas badan dan juga untuk menambah pada kemampuan gerak tubuh

Berdasarkan latar belakang ini peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pengaruh latihan terhadap tinggi lompatan. Sedangkan obyek penelitian ini menggunakan pelatihan *barrier hops* dan loncat kangguru. Sehingga penelitian ini berjudul " Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Dan Loncat Kangguru Terhadap Tinggi Lompatan

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini penulis bermaksud untuk mengetahui tentang pengaruh latihan *barrier hops* dan loncat kangguru terhadap peningkatan tinggi lompatan pada siswa SMPN 2 Krembung. Pelaksanaan dari penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan program latihan kepada kedua kelompok

yang berbeda perlakuanannya yaitu kelompok A latihan *barrier hops* dan kelompok B latihan loncat kangguru. Tujuan diberikannya kedua latihan ini adalah untuk mengetahui manakah yang lebih baik adanya pengaruh latihan *barrier hops* dan loncat kangguru terhadap tinggi lompatan pada atlet putri Klub bolavoli Patrialist Surabaya.

Dalam menentukan kelompok A dan B peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih untuk anggota sampel.

Subyek penelitian ini dalam kategori remaja yaitu 12 orang, berkisar antara usia 15-17 tahun yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen.

3. Hasil dan Pembahasan

Sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *barrier hops* dan loncat kangguru menyatakan bahwa *treatment* tersebut mempunyai pengaruh terhadap tinggi lompatan. Hasil uji signifikansi kedua latihan menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari α . Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua latihan tersebut mempunyai kenaikan secara signifikan terhadap tinggi lompatan atlet.

Latihan *barrier hops* yaitu latihan loncat rintangan termasuk dalam kategori latihan *plyometric* yaitu latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif (Bompa, Jurnal Olahraga Prestasi 2012: 29), latihan tersebut dapat bertujuan untuk meningkatkan tinggi lompatan atlet bolavoli. Hasil penghitungan latihan *barrier hops* dapat meningkatkan lompatan yang mana ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata *pretest* 45,33 dan *posttest* 48,67. Sedangkan latihan loncat kangguru yaitu loncat tanpa bantuan alat yang mengharuskan atlet mengangkat kaki sampai menempel dada dengan ritme yang cepat (Sukadiyanto, 2011: 113), latihan loncat kangguru dapat bertujuan meningkatkan tinggi lompatan atlet bolavoli, Hasil penghitungan latihan loncat kangguru dapat meningkatkan lompatan atlet bolavoli yang mana ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata *pretest* 41 dan *posttest* 46,17.

Kedua latihan tersebut sama- sama memiliki peningkatan yang signifikan akan tetapi pada kelompok latihan loncat kangguru kenaikan prosentasenya lebih tinggi 12,6%, hal ini bisa dijelaskan karena karakteristik latihan loncat kangguru ialah meloncat keatas setinggi- tingginya hingga menyentuh dada (Sukadiyanto, 2011: 130), sedangkan pada latihan *barrier hops* kenaikan prosentase sebesar 7,3%, hal ini dapat dijelaskan karena karakteristik loncatan pada *barrier hops* disesuaikan dengan gawang / penghalang yang disediakan, ini menyebabkan para atlet melakukan latihan loncat hanya terbatas penghalang yang disediakan dengan jarak yang ditentukan sesuai dengan kemampuan

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMPN 2 Krembung mengenai pengaruh latihan *barrier hops* dan loncat kangguru terhadap tinggi locatan atlet, maka akan ditarik kesimpulan yaitu: Latihan *barrier hops* dapat meningkatkan tinggi loncatan secara signifikan. Latihan loncat kangguru dapat meningkatkan tinggi loncatan secara signifikan. Loncatan kangguru lebih baik dalam meningkatkan tinggi loncatan dibandingkan dengan latihan *barrier hops*.

4. Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta:PT Rnika Cipta.
- Bompa, O Tudor. (1986). *Theory and Methodeology of Training* : Departement of Physical Education York University Toronto, Ontario Canada.
- Erman. (2009). *Metodelogi Penelitian Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Febrianto, Rizki. (2012). <http://carapedia.com/pengertiandefinisidampakinfo2123.html>
- Hadi, S. (2004). Statistik. Andi: Yogyakarta
- Jurnal olahraga prestasi. (2012). Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta.
- Jurnal olahraga prestasi. (2012). Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta.

- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Dan Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta. Depdikbud.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar dan Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta. Depdikbud.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. UNESA University Press.
- Maksum, A. (2007). *Statistika dalam Olahraga*. UNESA University Press.
- Nugroho, Agung (2005). *Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian Dengan SPSS*, ANDI Yogyakarta
- Nurhasan,dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : UNESA University Press