



Tulip 7 (2) (2018) : 59-68

TULIP

Jurnal STKIP Banten

<http://jurnal.stkipbanten.ac.id/index.php/tulip>



PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* TERHADAP HASIL LOMPATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA DI MTsN 1 KOTA SERANG

Ukat¹, dan Ahmad Yanuar Syauki²
ukatchaalmy@yahoo.co.id¹, aysyauki@yahoo.com²

ABSTRAK

Penelitian ini di laksanakan di MTsN 1 Kota Serang. Pada tanggal 13 s/d 21 Febuari 2018. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra di MTsN 1 Kota Serang. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen *one sampel one group* dengan sampel penelitian peserta ekstrakurikuler bola voli putra sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan korelasi. Selanjutnya berdasarkan hasil uji t dari hasil perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $10.770 > t_{tabel}$ (2.045) artinya latihan *squat jump* berpengaruh signifikan terhadap hasil lompat tegak. Berarti H_a ditolak H_o , maka ada keterhubungan data antara variabel X dan Y. Berdasarkan penelitian disimpulkan bahwa latihan *Squat Jump* mempunyai pengaruh yang tinggi terhadap hasil lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra di MTsN 1 Kota Serang.

Kata kunci: Pengaruh Latihan *Squat Jump*.

THE EFFECT OF SQUAT JUMP EXERCISE ON THE RESULT OF THE EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS OF THE VOLI PUTRA BALLS IN MTsN 1 THE SERANG CITY

ABSTRACT

This research was conducted in MTsN 1 Serang City. On 13 s / d 21 Febuari 2018. The purpose of this study to determine the effect of squat jump training on the results of participants volleyball extracurricular volunteers in MTsN 1 Kota Serang. Methods in this study using one-sample one-group experimental method with sample sampel extracurricular volleyball participants as much as 30 people. Data collection techniques in this study using correlation. Furthermore, based on the results of t test of the calculation results obtained t_{hitung} value of $10.770 > t_{table}$ (2.045) means that the squat jump exercise significantly affect the results upright jump. Means H_a rejected H_o , then there is data connectivity between variables X and Y. Based on the study concluded that the Squat Jump exercise has a high influence on the jump result of extracurricular volley ball participants in MTsN 1 Kota Serang.

Keywords: *Effect of Squat Jump Exercise.*

1. PENDAHULUAN

Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan adalah latihan *squat jump*, karena dengan latihan *squat jump* sangat membantu siswa dalam melatih kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, dan membantu meningkatkan kualitas gerak, selain bermanfaat banyak, latihan *squat jump* ini sangat sederhana dan bisa dilakukan dimana saja.

Menurut Siswoyo, dkk. Pendidikan formal adalah kegiatan yang sistematis, berstruktur, bertingkat, berjenjang, dimulai dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi dan yang setaraf dengannya, termasuk kegiatan studi yang berorientasi akademis dan umum, program spesialisasi, dan latihan.

Secara umum pendidikan formal dikelompokkan menjadi tiga kegiatan yaitu kegiatan kokurikuler, intrakurikuler, dan ekstrakurikuler.

Kegiatan kokurikuler didefinisikan sebagai kegiatan-kegiatan siswa di luar intrakurikuler yang sangat mendukung terhadap keberhasilan pembelajaran pada kegiatan intrakurikuler adapun kegiatan kokurikuler yang diprogramkan adalah *outbound*, *field study*, *study tour*, bhakti sosial, dan lain-lain. Kegiatan

Intrakurikuler mengandung pengertian semua kegiatan sekolah yang merupakan realisasi dari program kurikulum yang telah ditetapkan, yang berlangsung mulai pukul 07.15 sampai 15.00 WIB. Kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masuk pada kegiatan intrakurikuler, yang waktu pelaksanaannya dari pagi hingga sore hari.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam sekolah yang telah ditentukan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk lebih mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikuler dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan. Keunggulan kegiatan ekstrakurikuler terlihat dari masing-masing

kegiatan. Pandai berorganisasi pendidikan politik dan kepemimpinan, meningkatkan pembinaan kegiatan jasmani. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin, spontan dan keteladanan dilaksanakan secara langsung oleh guru, dan tenaga kependidikan di sekolah madrasah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu pembinaan olahraga di sekolah. Sekolah memiliki tanggung jawab mengembangkan minat dan bakat siswa, salah satunya di bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah merupakan salah satu bentuk upaya sekolah mengembangkan minat dan bakat siswa. Macam-macam ekstrakurikuler diantaranya, aitu sepak bola, bola voli, basket, pramuka, PMR. Pembelajaran bola voli dapat diberikan pada kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler di lingkungan sekolah. Terkait masalah pembinaan olahraga bola voli, salah satunya dapat dilakukan di sekolah lewat kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan jalur pembinaan olahraga, dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan pembinaan prestasi olahraga agar generasi prestasi terus tercipta. Pembinaan olahraga akan lebih berhasil apabila dilakukan sejak usia muda, secara berkelanjutan dan terkoordinasi dengan baik melalui arahan dan bimbingan pembina-pembina olahraga bola voli.

Ekstrakurikuler bola voli di MTsN 1 Kota Serang dilaksanakan pada sore hari, yaitu pada hari senin, rabu dan sabtu pukul 16.00 WIB. Peran guru pendidikan jasmani dan pelatih cukup besar dalam penyelenggaraan program ekstrakurikuler di MTsN 1 Kota Serang. Pembinaan prestasi bola voli dapat terencana dengan baik bila pelatih dan guru pendidikan jasmani mampu bekerjasama.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di MTsN 1 Kota Serang ini rata-rata memiliki *power* rendah. *Power* siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di MTsN 1 Kota Serang, itu dikatakan lemah dengan

indikasi saat melakukan *smash*, lompatan yang dilakukan masih sangat rendah. Tinggi loncatan siswa diperkirakan masih dibawah 30 cm. Berdasarkan hasil observasi dengan guru pendidikan jasmani sekaligus pelatih, ekstarikuler bola voli di MTsN 1 Kota Serang menyatakan bahwa selama ini belum melatih latihan *squat jump*.

Perumusan masalah merupakan pertanyaan yang diajukan peneliti dalam melakukan penelitian, sehingga dengan perumusan masalah tersebut dapat menjadi acuan bagi peneliti dalam melakukan penelitiannya, berikut beberapa rumusan masalah yang dikemukakan peneliti ini yaitu: (1). Bagaimana Pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil lompatan *smash*, pada permainan bola voli putra di MTsN 1 Kota Serang?, (2). Apakah terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil loncatan pada permainan bola voli?

2. LANDASAN TEORI

2. 1. Pengertian

Latihana.

Prinsip latihan menurut Sukadiyanto menerangkan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Latihan menurut Harsono bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Latihan memiliki tujuan untuk melatih kekuatan otot-otot, kecepatan, dayatahan, kelincahan, ketangkasan, dan keterampilan. Berdasarkan definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan merupakan syarat utama dalam olahraga. Khususnya didalam cabang olahraga bola voli untuk mencapai suatu permainan yang baik. Kurangnya latihan biasanya akan menyebabkan masalah dalam permainan ini makin banyak latihan semakin besar

pula kemungkinan untuk lebih menguasai permainan dengan baik.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan, (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

1. Latihan *Squat Jump*

Memasukan latihan *squat jump* ke dalam program latihan kebugaran untuk meningkatkan tingkat kekuatan dan meningkatkan koordinasi, gerak kaki, otot tungkai, betis, dan daya tahan. Latihan ini dilakukan selama 30 detik secara rutinitas dan pengulangan peningkatan dan jumlah sirkuit untuk latihan aerobik yang lengkap.

2. Pengertian Latihan *Squat Jump*

Squat Jump adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan dibelakang kepala, kemudian meloncat jongkok berdiri. *Squat jump* sebenarnya dilakukan dalam konteks olahraga. Ansori. Gerakan esplosif. Berjongkoklah hingga posisi *Squat*, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara, setinggi mungkin dan saat turun, segera tekuk lutut, dan turun lagi keposisi *Squat*, dan melompat lagi.

Menurut Roji adalah gerakan melompat ke atas sehingga kedua kaki lurus dan saat turun kedua lutut agak ditekuk dengan posisi pinggul hanya sedikit diturunkan. Menurut Nurhasan bahwa *squat jump* merupakan bentuk latihan untuk melatih dan untuk meningkatkan komponen daya tahan power otot tungkai.

Squat jump menurut Sukarman salah satu latihan berbeban berguna untuk meningkatkan dan mengembangkan kekuatan power otot tungkai

Menurut Jayadi. Bahwa *Squat jump* dengan jalan melentukkan lutut dan pinggul sampai bahu dan pangkal paha paralel dengan lantai.

3. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-

anak sampai dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Seperti yang dikemukakan oleh M. Yunus “bahwa permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai dewasa, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota sampai masyarakat desa. Definisi permainan bola voli menurut Aip Syarifuddin adalah “permainan dengan jalan memukul bola secara atau secara langsung. Artinya, bola dipukul sebelum bola jatuh ke tanah.” Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka (out door) maupun di lapangan tertutup (in door). Karena makin berkembangnya olahraga ini, bola voli dapat dimainkan di pantai yang kita kenal dengan bola voli pantai. Sebagai antara dasar, bola boleh dipantulkan dengan seluruh anggota badan. Pada dasarnya permainan bola voli itu adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bola voli dua lawan dua dan satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi seperti voli pantai yang mulai berkembang akhir-akhir ini. Aturan dasar lainnya, bola boleh dimainkan/dipantulkan dengan temannya secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diseberangkan ke daerah lawan.

3. METODE PENELITIAN

Menurut Neolaka metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian tersebut dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia, sehingga orang lain pun dapat mengamatinya. Sistematis berarti proses yang dilakukan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis. Selanjutnya menurut Sugiyono menjelaskan bahwa metodologi penelitian adalah cara-cara ilmiah untuk

mendapatkan data yang valid, dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah. Dari pengertian itu, dapat dipahami bahwa metode merupakan cara-cara ilmiah yang ditempuh oleh peneliti untuk mendapatkan data yang valid, dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah.

Berdasarkan dari pengertian tersebut, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah eksperimen karena penelitian ini melibatkan satu kelompok, namun pengukuran atau observasi dilakukan dua kali, di awal dan di akhir perlakuan. Eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan (Sugiyono. Tujuan penelitian eksperimen adalah untuk meneliti dari suatu perlakuan tertentu terhadap gejala suatu kelompok tertentu dibanding dengan kelompok lain yang menggunakan perlakuan yang berbeda.

Selanjutnya, tindakan di dalam eksperimen disebut *treatment*, dan diartikan sebagai semua tindakan, semua variasi atau pemberian kondisi yang akan dinilai atau diketahui pengaruhnya. Sedangkan yang dimaksud dengan menilai tidak terbatas pada mengukur atau melakukan deskripsi atas pengaruh *treatment* yang dicobakan tetapi juga ingin menguji sampai seberapa besar tingkat signifikansinya (kebermaknaan atau berarti tidaknya) pengaruh tersebut jika dibandingkan dengan kelompok yang sama tetapi diberi perlakuan yang berbeda.

Dalam penelitian diperlukan desain untuk menjelaskan langkah-langkah dalam melaksanakan penelitian. Tentang desain penelitian dijelaskan oleh Nana Syaodih Sukmadinata bahwa, desain penelitian

merupakan prosedur atau langkah-langkah yang ditempuh dalam pengumpulan dan analisis data, mencakup metode penelitian, sumber dan teknik pengumpulan data yang digunakan, analisis dan interpretasi data.

Berdasarkan pendapat di atas dalam penelitian ini penulis menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini tidak ada kelompok kontrol, ada perlakuan, subjek ditempatkan tidak secara acak dan adanya *pretest-posttest* untuk memastikan efektifitas perlakuan yang diberikan. Dalam desain ini tujuan utamanya adalah menguji perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Adapun gambar desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* sebagai berikut:

Gambar.3.1 Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*



Sumber. Arikunto (2011)

Keterangan:

O₁ = Tes awal power otot tungkai

O₂ = Tes akhir power otot tungkai

X = Perlakuan (*Squat Jump*)

Untuk mempermudah pelaksanaan penelitian, maka penulis mencoba membuat alur penelitian yang menjelaskan rangkaian penelitian mulai dari menentukan populasi sampai dengan pelaporan. Adapun alur penelitian tersebut sebagai berikut:

3.1. Variabel Penelitian

Pengertian variabel penelitian menurut Sugiyono adalah bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain. Variabel penelitian ialah

konsep yang memiliki bermacam-macam nilai yang besarnya dapat berubah-ubah. Sedangkan yang dimaksud konsep disini adalah gambaran terhadap suatu fenomena yang abstrak.

Penelitian yang akan diteliti dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Latihan *Squat Jump* sebagai variabel X variabel X disebut juga dengan istilah variabel bebas.
- b. Hasil lompatan dalam permainan bola voli sebagai variabel Y, terkait erat oleh variabel X yakni latihan *Squat Jump*.

3.2. Populasi dan Sampling

Populasi

Sebelum menentukan sampel penelitian, terlebih dahulu penulis paparkan mengenai populasi yang ada di lokasi penelitian. Populasi menurut Arikunto ialah sekelompok subjek yaitu orang-orang yang memiliki gejala, nilai, benda, atau peristiwa. Dari pengertian itu, yang dimaksud populasi ialah sejumlah subjek yang akan diteliti. Subjek tersebut berupa manusia, gejala, benda mati, dan sebagainya. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini ialah seluruh peserta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra di MTsN 1 Kota Serang berjumlah 30 orang.

Sampel

Sampel penelitian ialah Sebagian atau wakil populasi yang diteliti Arikunto. Menurut Sugiyono teknik menentukan data dengan cara sampling ialah merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian, terdapat teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh. Menurut Jakni. adalah teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan semua sampel. Jumlah peserta MTsN 1 Kota Serang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli khususnya putra pada tahun 2017–2018 sebanyak

30 orang. Berdasarkan jumlah tersebut maka siswa yang dijadikan sampel penelitian dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil pengambilan sampel dengan teknik *sampling jenuh*, dimana jumlah populasi penelitiannya relative sedikit, yaitu kurang dari 100 orang. Hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh Arikunto.

3.3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melakukan tes awal, berupa melakukan *vertical jump* untuk mengetahui tinggi lompatan sebelum diberikan perlakuan berupa latihan *squat jump*. Sesudah melakukan perlakuan berupa latihan *squat jump* kemudian melakukan tes akhir yaitu melakukan *vertical jump* sesudah diberikan perlakuan latihan *squat jump*

3.4. Instrumen Penelitian

Sugiyono instrumen penelitian adalah pengukuran terhadap fenomena sosial ataupun alam. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes *vertical jump* (loncat tegak). Berdasarkan pengertian itu, instrument penelitian merupakan semua alat yang di gunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, menyelidiki suatu masalah. Instrumen penelitian dapat diartikan pula sebagai alat untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis. Adapun petunjuk dalam penelitian ini adalah seperti berikut:

Tabel 3.2
kriteria penilaian tes tinggi lompatan

N0	Nama	Skor Tinggi Lompatan	Klasifikasi	Nilai
1	A	39 – 49 cm	Baik sekali	9
2	B	28 – 38 cm	Baik	8
3	C	17 - 27 cm	Cukup	7
4	D	10 - 16 cm	Kurang	6
5	E	5 - 9 cm	Kurang sekali	5

Sumber. Widiastuti. 20017

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan kegiatan penelitian di lapangan, yakni di Madrasah Tsanawiah Negeri 1 Kota Serang, maka penulis memperoleh data-data yang mendukung dalam penelitian. Data-data tersebut selanjutnya penulis kumpulkan, dan kemudian penulis analisis berdasarkan jenis alur penelitian yang direncanakan sebelumnya.

Berikut ini penulis paparkan hasil penelitian yang berkaitan dengan judul penelitian yakni pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra di Madrasah Tsanawiah Ngeri 1 Kota serang.

4.1 Deskripsi Data

Hasil analisis data disajikan pada Bab IV dalam bentuk deskriptif data. Untuk keperluan deskripsi data ini, data yang diperoleh diolah dengan menggunakan teknik statistik deskriptif yang terdiri dari nilai minimum, maksimum, range, rata-rata, median, modus, standar deviasi dan varians.

Pada bab ini juga dilengkapi dengan tabel distribusi frekuensi, yang terdiri dari distribusi absolut, distribusi relatif, dan distribusi komulatif, serta dilengkapi dengan histogram. Hasil analisis deskriptif masing-masing data penelitian disajikan sebagai berikut:

1. Data Tes Awal dan Akhir Kemampuan Lompat Tegak

Tabel 4.1

Statistik Deskriptif Tes Awal dan Akhir Kemampuan Lompat Tegak
Statistics

	Tes_Awal	Tes_Akhir
N Valid	30	30
Missing	0	0
Mean	33.10	35.10
Median	33.50	36.00
Mode	34	36
Std. Deviation	3.623	3.689
Variance	13.128	13.610
Range	14	14
Minimum	25	27
Maximum	39	41
Sum	993	1053

Berdasarkan tabel di atas, diketahui data tes awal kemampuan lompat tegak tes awal berada pada rentang 25-39cm, sehingga rentang datanya adalah 14 (39-25). Dari tabel di atas juga diperoleh nilai jumlah sebesar 993, rata-rata 33.10, median 33.50, modus 34, standar deviasi 3.623 dan varians 13.128. Sedangkan pada tes akhir kemampuan lompat tegak dengan rentang 27-41, sehingga rentang data 14, jumlah 1053, rata-rata 35.10, median 36.00, modus 36, sedangkan standar deviasi 3.689 dan varians 13.610. Selanjutnya data tes awal dan tes akhir dapat dilihat berturut-turut pada tabel 4.2 dan 4.3 distribusi frekuensi di bawah ini.

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Kemampuan Lompat Tegak
Tes_Awal

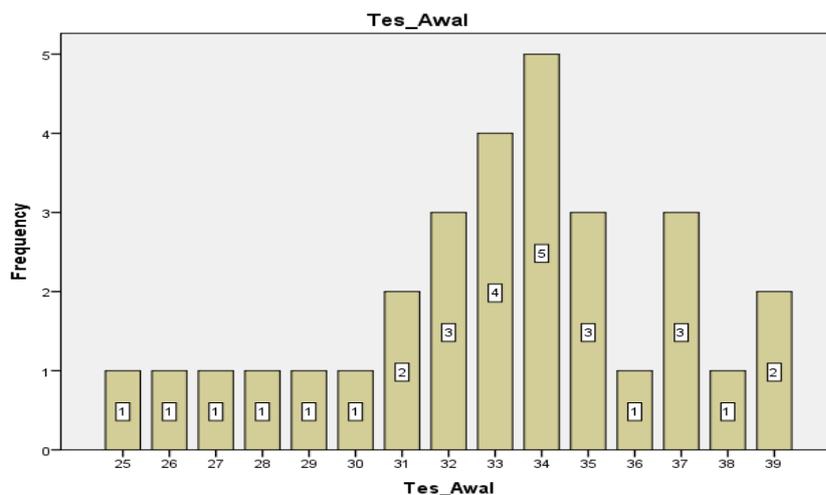
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
25	1	3.3	3.3	3.3
26	1	3.3	3.3	6.7
27	1	3.3	3.3	10.0
28	1	3.3	3.3	13.3
29	1	3.3	3.3	16.7
30	1	3.3	3.3	20.0
31	2	6.7	6.7	26.7
Valid 32	3	10.0	10.0	36.7
33	4	13.3	13.3	50.0
34	5	16.7	16.7	66.7
35	3	10.0	10.0	76.7
36	1	3.3	3.3	80.0
37	3	10.0	10.0	90.0
38	1	3.3	3.3	93.3
39	2	6.7	6.7	100.0

Total	30	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

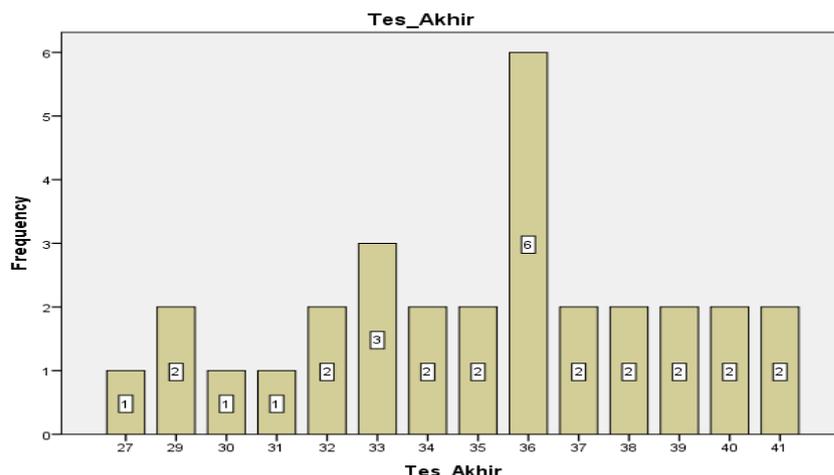
Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir Kemampuan Lompat Tegak
Tes_Akhir

	Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
27	1	3.3	3.3	3.3
29	2	6.7	6.7	10.0
30	1	3.3	3.3	13.3
31	1	3.3	3.3	16.7
32	2	6.7	6.7	23.3
33	3	10.0	10.0	33.3
34	2	6.7	6.7	40.0
Valid 35	2	6.7	6.7	46.7
36	6	20.0	20.0	66.7
37	2	6.7	6.7	73.3
38	2	6.7	6.7	80.0
39	2	6.7	6.7	86.7
40	2	6.7	6.7	93.3
41	2	6.7	6.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Data tes awal kemampuan lompat tegak sebagian besar menyebar pada kisaran 34 (16.7%), 33 (13.3%), tebaran berikutnya adalah data pada 32, 35, 37 (10%), pada data 31, 39 (6.7%) dan pada data 25, 26, 27, 28, 29, 30, 36, 38 (3.3%). Sedangkan data tes akhir kemampuan lompat tegak menyebar pada kisaran 36 (20%), berikutnya 33 (10%), data pada 22 (10%), data pada 29, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41 (6.7%) dan pada data 27, 30, 31 (3.3%). Distribusi tes awal dan tes akhir kemampuan lompat tegak tersebut selanjutnya secara berturut-turut dapat dilihat pada gambar 4.2 dalam bentuk bar chart berikut.



Gambar 4.1. Bar Chart Data Tes Awal Kemampuan Lompat Tegak
 Sumber : Analisis Data Peneliti



Gambar 4.2. Bar Chart Data Tes Akhir Kemampuan Lompat Tegak
Sumber : Analisis Data Peneliti

4.2. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan yang digunakan oleh peneliti adalah uji normalitas data dan uji homogenitas data. Adapun hasil pengujian pada masing-masing uji persyaratan disajikan sebagai berikut.

a. Uji Normalitas

Tabel 4.4
Ringkasan Uji Normalitas Data
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Tes_Awal	.122	30	.200*	.963	30	.366
Tes_Akhir	.130	30	.200*	.970	30	.537

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

b. Uji Homogenitas Data

Tabel 4.5
Ringkasan Uji Homogenitas Data Tes Awal dan Akhir

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
6.451	10	16	.001

4.3. Pengujian Hipotesis

a. Hipotesis

Terdapat Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Hasil Lompatan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap hasil lompat tegak pada peserta ekstrakurikuler putra MTs Negeri 1 Kota Serang. Analisis yang digunakan adalah uji *paired samples t* test dengan bantuan SPSS versi 20. Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 4.11 sebagai berikut:

Tabel 4.6
Ringkasan Hasil Uji Paired Samples T-Test
Tes Awal dengan Tes Akhir
Paired Samples Test

		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Tes_Awal - Tes_Akhir	2.000	1.017	.186	1,620	2.380	10.770	29	.000

b. Pengukuran Pengaruh

Pengukuran pengaruh yang diajukan adalah :

$$\begin{aligned}
 \text{Peningkatan} &= \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100\% \\
 &= \frac{2.000}{33.10} \times 100\% \\
 &= 6.04\%
 \end{aligned}$$

dari perhitungan di atas besarnya pengaruh yang diperoleh setelah siswa yang mendapat perlakuan latihan *squat jump* adalah sebesar 6.04% dan 93.96% merupakan faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

4.4. Pembahasan dan hasil penelitian

Sesuai dengan perhitungan data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 6 kali pertemuan dengan frekuensi kurang lebih bulan memberikan pengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra di MTsN 1 Kota Serang. Pola latihan yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan intensitas lambat hingga pada intensitas cepat.

Apabila dilihat dari rata-rata yang diperoleh menunjukkan ada perbedaan pada tes awal dan tes akhir hasil lompat tegak, hasil lompat tegak pada siswa ekstrakurikuler lebih baik setelah mendapatkan perlakuan dengan latihan *squat jump* yaitu dengan rata-rata perbedaan sebesar 2. Selain itu hasil penelitian yang telah dilakukan latihan *squat jump* ternyata memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat tegak. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $10.770 > t_{tabel}$ (2.045) artinya latihan *squat jump* berpengaruh signifikan terhadap hasil lompat tegak.

5. SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap tinggi lompatan. Hal tersebut berdasarkan perhitungan yang dilakukan terhadap nilai pretest dan posttest pada tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra di MTsN 1 Kota Serang.
2. Ternyata dengan pemberian latihan *squat jump* dapat meningkatkan tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra di MTsN 1 Kota Serang. Dari hasil analisis besarnya pengaruh yang disumbangkan dari latihan *squat jump* sebesar 6.04% dari sisanya 93.96% merupakan faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.
3. Terbukti dari hasil penelitian yang kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, menunjukkan bahwa nilai t hitung adalah 10.770 dibandingkan dengan nilai t tabel dengan spesifikasi 5% dan derajat

kebebasan sebesar 29, dengan memeriksa t ternyata dengan derajat kebebasan sebesar 29, nilai t tabel sebesar 2.045. Dari nilai tersebut, ternyata $t_{hitung} 10.770 > t_{tabel} 2.045$, artinya setelah di lakukan treatment latihan squat jump mengalami peningkatan signifikan terhadap tinggi lompatan peserta ekstrakurikuler bola voli putra di MTsN 1 Kota Serang.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat diusulkan saran yang diharapkan akan bermanfaat bagi penelitian selanjutnya:

1. Latihan squat jump yang dilakukan oleh siswa hendaknya dilakukan lebih bervariasi. Hal ini upaya untuk mengurangi kejenuhan dalam latihan.
2. Penyediaan sarana prasarana untuk mendukung pelaksanaan olahraga perlu ditingkatkan. Hal sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hasil latihan.
3. Waktu yang digunakan untuk melakukan latihan squat jump diupayakan lebih sinkron sehingga latihan latihan relevan dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Arikunto, Suharsini. (2016). *Prosedur Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta
- Siswoyo. (2011). *Pendidikan Pormal*. Jakarta: Erlangga Jilid II.
- Bompa. (2010). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sunardi. (2015). *Bola Voli*. Semarang: UNS Press.
- Neoloka. (2016). *Penelitian dan Statistik*. Bandung: PT Remaja.
- Sugiyono. (2013). *Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta

Internet

- Roji. (2010). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Jilid II*. Jakarta: Erlangga Jilid II.
- Harsono. (2012). *Aspek-Aspek Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Nurhasan. (2011). *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktot Jendral Olahraga
- Yunus. (2010). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan.