

**PELATIHAN MELONCATI RINTANGAN SETINGGI 30 CM 10 REPETISI
2 SET DAN 5 REPETISI 4 SET TERHADAP PENINGKATAN DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI SISWA PUTRA PESERTA
EKSTRA KULIKULER BOLA VOLI
SMP NEGERI 3 TAMPAKSIRING
TAHUN PELAJARAN
2015/2016**

I Putu Aditya*, Putu Mertayasa, Yudha Pranata*****

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga merupakan salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang diarahkan pada peningkatan kondisi kesehatan fisik, disiplin dan sportivitas serta pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya agar dapat meningkatkan citra bangsa dan kebanggaan nasional. Upaya pembibitan olahragawan, pembinaan, pelatihan, penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang sangat memadai dilingkungan sekolah di harapkan mampu merangsang para siswa dalam menekuni bidang olahraga dan melatih siswa yang professional agar dapat menjadi atlet yang berguna.

Beberapa pelatihan yang efektif meningkatkan daya ledak otot tungkai antara lain pelatihan meloncati rintangan, naik turun tangga dan lain sebagainya. Pelatihan ini merupakan pelatihan yang sering dijumpai atau digunakan dalam pelatihan-pelatihan olahraga yang bersangkutan.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu diadakan penelitian dengan judul “Pelatihan meloncati rintangan setinggi 30 cm 10 repetisi 2 set dan 5 repetisi 4 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai

siswa putra peserta ekstra kurikuler bola voli SMP Negeri 3 Tampaksiring Tahun Pelajaran 2015/2016” karena prestasi olahraga di sekolah tersebut agak kurang. Disamping itu disana juga belum pernah dilakukan penelitian tentang pelatihan meloncati rintangan dan nantinya pelatihan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk peningkatan prestasi olahraga siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut : Apakah pelatihan meloncati rintangan setinggi 30 cm 10 repetisi 2 set dengan pelatihan meloncati rintangan setinggi 30 cm 5 repetisi 4 set memiliki perbedaan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa putra peserta ekstra kulikuler bola voli SMP Negeri 3 Tampaksiring tahun pelajaran 2015/2016? Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui pelatihan meloncati rintangan setinggi 30 cm 10 repetisi 2 set dengan pelatihan meloncati setinggi 30 cm 5 repetisi 4 set memiliki perbedaan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa putra peserta ekstra kulikuler bola voli SMP Negeri 3 Tampaksiring tahun pelajaran 2015/2016.

METODE PENELITIAN**Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel**

Penelitian ini menggunakan rancangan meloncati rintangan *Pre and Post Tes*. Subjek terdapat 15 orang per kelompok. Penelitian ini dilakukan di lapangan sekolah SMP Negeri 3 Tampaksiring. Penelitian ini dilakukan dari Bulan Mei sampai Juni 2016. Populasi target penelitian adalah seluruh siswa putra peserta ekstra kurikuler bola voli SMP Negeri 3 Tampaksiring Tahun Pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 40 orang. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi : 1). Siswa putra peserta ekstra kurikuler bola voli SMP Negeri 3 Tampaksiring Tahun Pelajaran 2015/2016, 2). Jenis kelamin laki-laki, 3). Usia 13-15 tahun, 4). Tinggi badan 155-175 cm, 5). Berat badan 44-75 kg, 6). Berbadan sehat, 7). Kebugaran fisik berada pada keadaan baik, 8). Bersedia mengikuti pelatihan, dan kriteria eksklusi :Sampel berdomisili diluar wilayah kota Gianyar, serta kriteria Pengguguran (*Drop out*) 1).Cedera pada saat pelatihan, 2). Tidak datang 3 kali berturut-turut pada saat penelitian.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus *Pocock* dan didapatkan jumlah sampel minimal adalah 15 untuk mengantisipasi data sampel yang terpilih tidak normal maka jumlah sampel ditambah 16% menjadi 17 untuk masing-masing kelompok, sehingga jumlah sampel keseluruhan adalah 34 orang. Dengan cadangan untuk masing-masing kelompok sebanyak 2 orang.

Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan meloncati rintangan setinggi 30 10 repetisi 2 set dan 5 repetisi 4 set, sedangkan variabel terikat adalah peningkatan daya ledak otot tungkai.

Daya ledak adalah kemampuan daya ledak atau kekuatan maksimal yang di hasilkan dalam waktu yang singkat.. Kebugaran fisik adalah kebugaran fisik untuk siswa yang berumur 13-15 tahun dipakai pengukuran kesegaran jasmani dalam katagori sedang. Pengukuran yang dipakai adalah pengukuran lari 2,4 km.

HASIL PENELITIAN

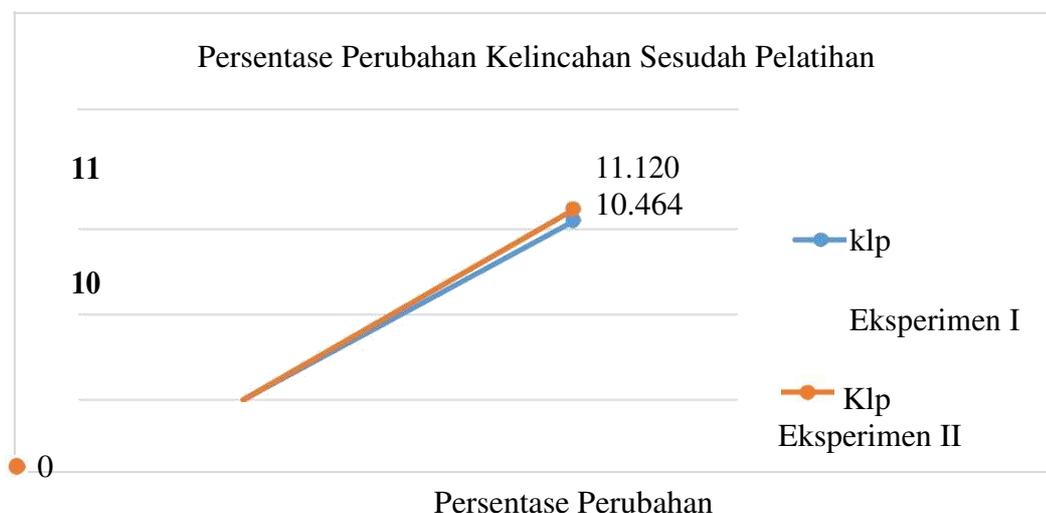
Berdasarkan analisis data diperoleh hasil t-tes kelompok eksperimen I sebesar 10,464 sedangkan t-tabel menunjukkan angka 2,145, dengan taraf signifikan 5% $db = 14$. Demikian juga pada kelompok eksperimen II di dapat t-tes sebesar 11,120, sedangkan t-tabel menunjukkan angka 2,145, dengan taraf signifikan 5% $db = 14$. Perbedaan kelompok eksperimen I dan II di dapat t-tes sebesar -0,983, sedangkan t-tabel menunjukkan angka 2,048, dengan taraf signifikan 5% $db = 28$.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II sama-sama mempunyai peningkatan yang signifikan terhadap daya tahan otot tungkai peserta siswa putra ekstra kurikuler pencak silat SMP Negeri 3 Tampaksiring Tahun Ajaran 2015/2016. Sedangkan untuk perbedaan peningkatan kelompok eksperimen I dan kelompok

eksperimen II ada perbedaan peningkatan yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Tampaksiring Tahun Ajaran 2015/2016, karena ada perbedaan

pengaruh maka pelatihan kelompok yang paling signifikan peningkatannya itu dapat digunakan sebagai pelatihan dalam meningkatkan daya tahan otot tungkai yaitu kelompok eksperimen II .

Gambar 1
Grafik Persentase Perubahan Daya Ledak Otot Tungkai Sesudah Pelatihan



Berdasarkan persentase rerata selama pelatihan enam minggu pada pelatihan kelompok eksperimen II lebih besar dari pada kelompok eksperimen I. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian kelompok eksperimen II peningkatan pelatihannya lebih signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pelatihan meloncati rintangan setinggi 30 cm 10 repetisi 2 set dan pelatihan meloncati rintangan setinggi 30 cm 5 repetisi 4 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 3 Tampaksiring Tahun Pelajaran 2015/2016. Hal ini dapat dibuktikan

dari hasil perhitungan statistik, nilai t -tes sebesar $-0,983$. Angka ini lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol dalam nilai t -tabel sebesar $2,048$ pada taraf signifikan 5% $db=28$.

Saran

Untuk orang awam, pembina, pelatih dan guru olahraga serta atlet yang ingin memperbaiki dan meningkatkan daya ledak otot tungkai, harus mengetahui bahwa yang perlu ditingkatkan adalah kemampuan meloncat kearah *vertical*. Karena dalam bola voli daya ledak adalah komponen penting.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. I. 2003. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung : ALFABETA.
- Ikatan Bola Voli Indonesia. 1975. *Bola Voli*, available from : <http://cyberiqro.wordpress.com/pencak-silat/>, accessed tanggal 8 Oktober 2015.
- Maksum. A. dan Toho C. M. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Index.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.