

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRICS* TERHADAP TINGGI RAIHAN BLOK BOLA VOLI PADA EKSTRAKULIKULER DI SMAN 1 PINOH SELATAN

Sulianda, Ahmad Atiq, Eka Supriatna

Program studi pendidikan jasmani FKIP Untan Pontianak

Email:sulianda78899@gmail.com

Abstract

The problem in this study is the low achievement of volleyball blocks during volleyball extracurricular activities at SMA N 1 Pinoh Selatan. This study aims to determine the impact of plyometric training on the achievement of volleyball blocks in extracurricular activities at SMA N 1 Pinoh Selatan. The method used in this study was an experiment with a pre-experimental research form and a research model using the one-group pretest-posttest design model. The data source of this study were students who took volleyball extracurricular activities at SMA N 1 Pinoh Selatan with a sample size of 12 people. Data analysis used a t-test (paired-sample t-test) at a significant level of 5%. Based on data analysis and research results that have been carried out, it can be concluded that there is the highest influence of plyometric training in the achievement of volleyball blocks on extracurricular activities at SMA N 1 Pinoh Selatan, with at-count value of 6.65: the pretest value of 12 participants achieved an average value of 48.33. The posttest score of the 12 participants was 56.58. The percentage increase is 17.07%.

Keywords: Block, Extracurricular, Plyometric

PENDAHULUAN

Siapa yang tidak mengenal dengan kata bola voli. Bola voli merupakan olahraga yang disukai oleh sebagian pencinta olahraga tersebut sehingga bola voli terkenal dimanapun orang berada. Sehingga disetiap kota dan daerah tentunya sudah memiliki lapangan indor maupun outdoor untuk memainkan bola voli. Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dua tim yang masing-masing tiap tim terdiri dari 6 pemain di lapangan, dibatasi dengan net, tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sama pada tim lawan, pertandingan dapat dimainkan selama lima set apabila terjadi jus atau skor 2 set yang sama .maka pemain di tuntutan harus memiliki karakteristik yang baik, baik pada kekuatan otot tungkai togok, kelentukan, dan tinggi badan. Tinggi badan juga sangat berpengaruh menentukan keberhasilan. dalam sebuah

teknik terhadap tingginya net maka minimal pemain bola voli 180 cm. Dengan kendala pada tinggi badan tersebut tampak terlihat pada hasil raihan blok pada kejuaraan-kejuaraan yang di pertandingan. Begitu juga kendala yang di alami pada siswa putra ekstrakulikuler di SMA N 1 Pinoh Selatan. Adapun yang di amati fokus pada proses tahap gerak tinggi raihan blok yang masih sangat rendah. Berdasarkan data yang diperoleh melalui test pretest di dapat dari 12 peserta yang di test rata-rata memiliki tinggi raihan blok berkisar antara 252 cm. Karena peserta ekstrakulikuler memiliki tinggi badan 165cm ke bawah. Mengingat tinggi badan peserta ekstrakulikuler tidak standar maka peneliti ingin mencoba meningkatkan teknik dan power dengan cara memberikan latihan plyometric.

Plyometric adalah bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga kita dapat melakukan dengan bersungguh-sungguh setelah kita memahami apa itu plyometric.. Plyometric merupakan bentuk latihan yang merangsang pada otot-otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Latihan *plyometric* merupakan program latihan untuk meningkatkan power dan kecepatan atlet elit (Chu & Myer, 2013).

Latihan plyometric yaitu model latihan untuk meningkatkan kekuatan saat melakukan gerakan-gerakan plyometric. (Radcliffe & Farentinos, 1985 : 1) dalam Gideon Nur Wibintoro (2009:14). Plyometric merupakan salah satu bentuk gerakan yang dilakukan berulang-ulang agar menghasilkan kekuatan, kecepatan serta meningkatkan eksplosif power tungkai.

Menurut Sholeh (2013: 6) latihan pliometrik adalah suatu tipe bentuk latihan isometric overload, yang menggunakan stretch reflex (refleks regangan) atau miotatic reflex, yaitu suatu kontraksi eccentric (memanjang), dimana otot-otot benar-benar “on stretch” (diregangkan) dengan cepat sebelum kontraksi concentric (memendek).

Sedangkan menurut Ball, et al., (2011: 3) menyatakan, “Plyometrics consists of a rapid stretching of a muscle (eccentric action) immediately followed by a concentric or shortening action of the same muscle and connective tissue”. Dapat dijelaskan bahwa pliometrik terdiri dari peregangan cepat otot (tindakan eksentrik) segera diikuti dengan tindakan konsentris atau pemendekan otot yang sama dan jaringan ikat.

Latihan adalah salah satu bentuk model pergerakan tubuh berulang-ulang untuk menghasilkan gerakan-gerakan yang memiliki tujuan pada latihan tersebut, sehingga pada saat pertandingan berlangsung bisa menghasilkan perolehan hasil yang luar biasa, (James, 2012:7).

Latihan merupakan suatu bentuk aktifitas fisik dalam melakukan kegiatan olahraga apapun baik menggunakan alat yang berbeban ataupun dengan tangan kosong.

Sehingga dalam berlatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung (Sukadiyanto, 2005: 5). Dimana ketika atlet taat dan bersungguh-sungguh dalam proses latihan maka atlet tersebut akan selalu siap dalam menghadapi situasi latihan dan pertandingan.

Sedangkan pendapat dari Chu dan Mayer (2013) “latihan yaitu kegiatan yang dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang sangat lama prosesnya sendiri ataupun dengan cara berlatih secara kelompok sehingga mendapatkan hasil yang sangat memuaskan dalam peningkatan hasil prestasi.

Latihan adalah bentuk dari kegiatan olahraga yang wajib dilakukana sebelum melakukan perlombaan-perlombaan tersebut,tetapi harus memiliki kekuatan fisik dengan mental yang kuat, (Ambarukmi, et al, 2007).

Permainan bola voli merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa pria maupun wanita. Sehingga para pemain atau atlet dapat berkembang dengan adanya permainan bola voli tersebut, Sujarwo (2018).

Bola voli adalah perbainan beregu yang dalam satu regu antar pemain satu sama lain harus saling mendukung dan bahu membahu membentuk regu yang kompak . dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara perorangan sangat diperlukan Ria Liatiana (2012).

Endang Widiyastuti, (2010:17) Permainan bola voli adalah permainan olahraga yang masing-masing regu berjumlah enam pemain yang dipisahkan oleh net atau jaring. Tujuan dalam permainan bola voli adalah agar setiap regu melambungkan bola secara teratur melalui atas net sampai bola menyentuh lantai.

Sedangkan menurut Andrian R. Nugraha (2010:21) bola voli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam pemain dan memiliki tugas-tugas tertentu.

Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa permaiaann bola voli adalah bola yang digunakan memvolikan bola diudara dan harus melewati dari atas

jaringan net bermaksud agar bola jatuh di daerah lawan.

Menurut Depdiknas (2004: 1) dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63) ekstrakurikuler merupakan program sekolah tetapi diluar jam pelajaran, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa pada aktivitas, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat yang ada pada diri siswa, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian yang terdapat siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar walaupun diluar jam pelajaran.

Noor (2011:32) menyatakan bahwa ekstrakurikuler merupakan aktivitas disekolah tetapi diluar jam pelajaran tetapi membawa dampak yang sangat baik karena ini merupakan salah satu cara pencapaian prestasi.

Eskul atau ekstrakurikuler merupakan aktivitas disekolah tetapi bukan mata pelajaran, hanya saja kegiatan ini banyak manfaat bagi siswa-siswi untuk melakukan berbagai kegiatan olahraga dan sejenisnya (Sahertian, 2010:132).

Permianan bola voli merupakan cabang olah raga yang paling banyak digemari oleh siswa di SMAN 1 Pinoh Selatan. Oleh karena itu saya ingin mengembangkan olah raga tersebut menjadi salah satu olahraga unggulan, sehingga nantinya anak didik SMAN 1 Pinoh Selatan mempunyai keterampilan dan prestasi dibidang olah raga bola voli dan supaya siswa/siswi mempunyai kesiapan yang maksimal untuk mengikuti pertandingan bola voli yang akan diadakan dimasa yang akan datang. Dengan adanya ekstrakurikuler disetiap sekolah maka dapat membantu para siswa atau siswi meningkatkan bakat pada diri masing-masing.

Ekstakulikuler pada sman 1 pinoh selatan perlu ditingkatkan untuk memungkinkan tercapainya prestasi yang tinggi, seluruh program yang harus direncanakan secara bertahap (periodized) agar perkembangan keterampilan, kemampuan biomotorik, dan aspek-aspek mental dapat berkembang secara sistematis, metodis, dan berencana. Dengan adanya ekstrakurikuler peneliti berharap

kedepannya ada peningkatan bagi siswa untuk meraih prestasi dibidang olahraga. Latihan yang menggunakan metode plyometrics diharapkan kepada siswa ekstrakurikuler bola voli terutama pada tinggi raihan semoga bisa bermanfaat dan bisa di fahami dalam pertandingan karena dengan metode latihan ini permasalahan pada tinggi raihan blok bisa memaksimalkan hasil raihnya. Dengan adanya pembinaan ekstrakurikuler di SMAN 1 Pinoh Selatan diharapkan siswa atau siswi gigih dengan adanya metode latihan-latihan yang di ajarkan oleh pelatih tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian pada dasarnya adalah sesuatu kegiatan yang sistematis dalam memecahkan suatu masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah. Dapat diartikan metode penelitian yaitu suatu proses untuk mengetahui hasil yang sangat akurat,(Sugiyono, 2015:9). Cara ilmiah mempunyai pengertian penelitian yang dilakukan dilandasi dengan keilmuan, rasional, empiris dan sistematis. Penelitian yang menggunakan metode ilmiah akan menghasilkan penelitian yang memberikan manfaat dalam bidang pendidikan maupun non pendidikan, penelitian juga bisa diartikan pengalihan segala sesuatu untuk mengukur, menemukan, dan menciptakan sesuatu untuk kepentingan kemasalahan dibidang ilmu.

Bentuk penelitian tersebut dengan cara melakukan suatu agar dapat mengetahui hasil tersebut untuk memperoleh datanya. Bentuk penelitian menggambarkan tentang hasil ilmiah yang dilakukan sesuai dengan yang penelitian inginkan. Penelitian ini yaitu menggunakan metode eksperimen, metode Eksprimen adalah prosedur penelitian yang dilakukan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dua variabel atau lebih, dengan mengendalikan pengaruh variabel yang lain, Hadari Nawawi (2012: 88), dengan bentuk penelitian Pre-Experimental Desing one-Group pretest-posttest designs. Yaitu eksperimen yang dilakukan pada sesutu kelompok saja tanpa perbandingan. (Suharsimi Arikunto,2010:209) pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan, dan posttest setelah perlakuan

dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat.

Dalam sebuah penelitian tentu harus dilakukan subjek dalam penelitian tersebut, subjek penelitian yang diambil merupakan sebuah populasi yang ditentukan berdasarkan tujuan sebuah penelitian. Menurut Burhan Bungin (2005: 109) “populasi penelitian merupakan keseluruhan (*universum*) dari objek penelitian yang dapat berupa manusia.

sedangkan menurut Sugiyono (2010: 117) “populasi adalah suatu data yang memiliki peran penting dalam menetapkan hasil penelitian sehingga dapat menghasilkan perolehan untuk diambil penjelasannya”. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta Ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Pinoh Selatan yang berjumlah 12 orang.

Setelah populasi ditentukan maka proses selanjutnya yang harus dilakukan adalah penentuan sampel penelitian. Menurut Sugiyono (2007:118), sampel adalah bagian dari semua jumlah yang diperoleh dari populasi. Sedangkan Sugiyono (2010:118), Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang dipakai yaitu sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2009: 85), sampling jenuh/total adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Penelitian ini dilakukan pada peserta yang berjumlah 12 orang.

Menurut Suharsini Arikunto (2002: 136) “instrumen penelitian adalah suatu alat yang dipakai untuk menghasilkan semua pengolahan dengan sempurna/baik. Data dalam penelitian ini adalah dengan tinggi lompatan”. Hasil yang diperoleh dengan melakukan pre-test dan posttest pada siswa. Tinggi lompatan *block* dalam permainan bola voli yang akan diukur dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Tes tinggi raihan.

Setelah menentukan instrument yang digunakan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data-data. Menurut Bambang Prasetyo dan Lina M.J (2012: 184) “penganalisisan data merupakan suatu proses lanjutan dari proses pengolahan data untuk melihat bagaimana

menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengolahan data”. Untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu, apakah terdapat pengaruh latihan plyometrics terhadap tinggi raihan blok bola voli di SMAN 1 Pinoh Selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

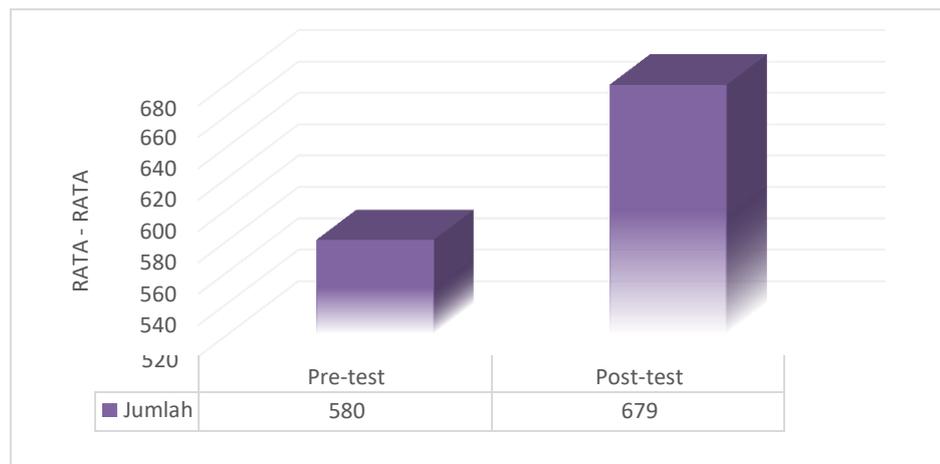
Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian yaitu (1) proses penelitian, (2) uji normalitas data *pre-test* dan *post-test*, (3) hasil uji homogenitas dan (4) hasil uji pengaruh. Maksud dari hasil penelitian tersebut yaitu agar lebih leluasa dalam memahami penelitian tersebut. Baik berupa ukuran dan letak distribusi frekuensi data. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Pinoh Selatan khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA tersebut selama 28 hari atau selama 4 minggu. Pada saat proses penelitian, 12 siswa yang menjadi sampel penelitian tersebut hadir tepat waktu dan sangat kooperatif dalam proses latihan. Peneliti yang dibantu oleh pelatih melakukan semua program latihan dengan teliti dan disiplin. Penelitian ini mengangkat variable penelitian yaitu variable bebas yaitu latihan *plyometrics* serta variable terikat yaitu tinggi raihan blok. Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pada sampel. *Pre-test* merupakan tes kemampuan yang diberikan kepada sampel sebelum diberi perlakuan, sedangkan *post-test* dilakukan setelah siswa mendapatkan perlakuan.

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian yaitu (1) proses penelitian, (2) uji normalitas data *pre-test* dan *post-test*, (3) hasil uji homogenitas dan (4) hasil uji pengaruh. Deskripsi data dari hasil penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data. Baik berupa ukuran dan letak distribusi frekuensi data. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Pinoh Selatan khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA tersebut selama 28 hari atau selama 4 minggu. Pada saat proses penelitian, 12 siswa yang menjadi sampel penelitian tersebut hadir tepat waktu dan

sangat kooperatif dalam proses latihan. Peneliti yang dibantu oleh pelatih melakukan semua program latihan dengan teliti dan disiplin. Penelitian ini mengangkat variable penelitian yaitu variable bebas yaitu latihan *plyometrics* serta variable terikat yaitu tinggiraihan blok. Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari hasil *pre-test* dan

post-test yang dilakukan pada sampel. *Pre-test* merupakan tes kemampuan yang diberikan kepada sampel sebelum diberi perlakuan, sedangkan *post-test* dilakukan setelah siswa mendapatkan perlakuan. Berikut adalah hasil data *pre-test* dan *post-test* penelitian:

Gambar 1. Diagram Data Penelitian



pada saat *pre-test* hasil raihan tinggi yang didapat adalah 580 cm atau jika dirata-ratakan adalah 48.33 cm. Sedangkan pada saat *post-test* didapat hasil yaitu raihan tinggi yang didapat sampel adalah 679 cm atau jika di rata-ratakan adalah 56.58 cm. Siswa terlihat kesulitan dan keberatan di awal latihan, namun seiring jalannya proses latihan dan dengan dukungan serta motivasi yang diberikan oleh peneliti dan pelatih, siswa kembali semangat menjalani proses latihan dan proses penelitian sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan sangat baik dan lancar.

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan hasil normal atau tidaknya variabel tersebut. Uji normalitas ini menggunakan rumus *shapiro-wilk* dalam perhitungan menggunakan proses manual. Digunakan nya rumus ini adalah karena sampel yang sedikit yaitu dibawah 50 orang. Untuk mengetahui normal tidak nya adalah jika $\text{sig} > 0.05$ maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika $\text{sig} < 0.05$ maka data dinyatakan tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Ringkasan Uji Normalitas

No	Kelas	X_{Hitung}	X_{Tabel}	Keterangan
1	<i>Pre-test</i>	0.9187	0.859	Normal
2	<i>Post-test</i>	0.90907		Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data *pre-test* dan *post-test* hasil latihan *plyometrics* terhadap tinggi raih blok bola volimemiliki nilai $sig > 0.05$, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal. Setelah diketahui bahwa suatu data normal atau tidaknya, maka selanjutnya dilakukan uji homogenitas.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varians variabel. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *asig* pada *levene's statistic* dengan 0.05 ($sig > 0.05$). Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Ringkasan Uji Homogenitas

No	Varian	(sx^2) (sy^2)	F_{hitung}	F_{tabel}	keterangan
1	Pre-test	48.6	1.17	4.75	Homogen
2	Post-test	56.92			Homogen

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui *pre-test* sx^2 (48.6) sedangkan *post-test* sy^2 (56.92). Dari kedua nilai tersebut dapat diketahui F_{hitung} (1.17) dan nilai sig . (4.75). Dari hasil perhitungan harga signifikansi data F_{hitung} lebih besar dari 0.05 ($sig > 0.05$) maka dapat

disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

Uji t pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% dan nilai $p < 0.05$. Ada pun ringkasan uji t ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Ringkasan Uji T

No	Kelas	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	P
1	Pre-test	48.33	6.65	1.7058	17.07%
2	Post-test	56.58			

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan rata-rata nilai *pre-test* sebesar 48.33 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 56.58. Dari

hasil uji t/ uji pengaruh di dapatkan t_{hitung} sebesar 6.65 dan t_{tabel} sebesar 1.70588 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.65 >$

1.70588) yang dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pada latihan *plyometric* terhadap tinggi raihan blok dan dapat dinyatakan dengan angka yaitu terdapat peningkatan sebesar 17.07%.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata nilai *pre-test* 48.33 sedangkan diakhir penelitian dilakukan *post-test* dan dapat diketahui rata-rata nilai adalah 56.58. Selanjutnya berdasarkan uji t (ujipengaruh) diperoleh nilai thitung 6.65 dan nilai ttabel dengan df 12 pada taraf signifikansi 5% adalah 1.70588. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa thitung > ttabel (6.65 > 1.70588) sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh yang cukup signifikan pada skor hasil perolehan siswa yaitu peningkatan nilai sebesar 17.07%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata nilai *pre-test* 48.33 sedangkan diakhir penelitian dilakukan *post-test* dan dapat diketahui rata-rata nilai adalah 56.58. Selanjutnya berdasarkan uji t (uji pengaruh) diperoleh nilai thitung 6.65 dan nilai ttabel dengan df 12 pada taraf signifikansi 5% adalah 1.70588. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa thitung > ttabel (6.65 > 1.70588) sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh yang cukup signifikan pada skor hasil perolehan siswa yaitu peningkatan nilai sebesar 17.07%.

Metode latihan *plyometric* adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Peregangan menjadi terkejut apabila dilakukan mendadak karena otot-otot menjadi kram, tetapi apa bila dilakukan secara beraturan dengan rancangan maka hasil tersebut sangat memuaskan.

Maka dari itu latihan ini sangat berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* dimana dalam hal ini digunakan sebagai tinggi raihan blok bola voli.

Penelitian ini dilakukan dengan pemberian treatment/ perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu sehingga menghasilkan peningkatan yang cukup bagus pada siswa

SMAN 1 Pinoh Selatan yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan bantuan dari pelatih/ guru olahraga dan siswa yang sangat kooperatif dalam mengikuti semua rangkaian program latihan yang telah disusun.

Dari data – data yang diperoleh pada saat penelitian dapat diklasifikasikan yaitu ada 2 siswa yang memiliki tinggi badan diantara 150 sampai 159 cm, 8 siswa yang memiliki tinggi badan 160 sampai 169 dan 2 siswa yang memiliki tinggi badan antara 170 sampai dengan 179 cm. Pada saat *pre-test* tinggi *vertical jump* yang diraih siswa terletak pada nilai paling rendah 41 cm dan paling tinggi ialah 55 cm. Dari data ini (*pre-test*) dinyatakan bahwa kemampuan *vertical jump* khususnya untuk melakukan blok bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Pinoh Selatan cukup rendah. Dimana sebagai pemain/ atlet bola voli dituntut untuk dapat melakukan *vertical jump* yang baik agar dapat mendukung teknik dalam permainan bola voli seperti smash dan khususnya blok.

Pada saat *post-test* data yang didapat ialah nilai (perolehan *vertical jump*) paling rendah yang diraih oleh siswa adalah 46 cm dan nilai tertinggi yang diraih siswa ialah 65 cm. Setelah dilakukan perbandingan data *pre-test* dan *post-test* diketahui jumlah selisih nilai adalah 99 cm. Hasil atau selisih tersebut cukup baik mengingat lamanya treatment atau penelitian hanya 16 kali atau 4 minggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sara Adifa dengan judul *Pengaruh Latihan Plyometric Jump Box Terhadap Peningkatan Kemampuan Smash Bola Voli Pada Atlet Sejangkung Voli di Solo*. Dalam penelitian ini terdapat peningkatan nilai/ pengaruh sebesar 22.5% dan penelitian tersebut dilakukan selama 16 pertemuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan pada pengaruh latihan *plyometric*

terhadap tinggi raihan blok bola voli pada ekstrakurikuler di SMAN 1 Pinoh Selatan. Pengaruh peningkatan hasil latihan plyometric terhadap tinggi raihan blok bola voli pada ekstrakurikuler di SMAN 1 Pinoh Selatan ditunjukkan dengan persentase sebesar 17.07%. Sedangkan data yang diperoleh pada saat *pre-test* ialah dengan jumlah 580 dan rata-rata 48.33 sedangkan data yang diperoleh pada saat *post-test* ialah dengan jumlah 679 dan rata-rata 56.58 sehingga terdapat selisih jumlah sebesar 99 cm.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sara Adifa dengan judul *Pengaruh Latihan Plyometric Jump Box Terhadap Peningkatan Kemampuan Smash Bola Voli Pada Atlet Sejangkung Voli di Solo*. Dalam penelitian ini terdapat peningkatan nilai/ pengaruh sebesar 22.5% dan penelitian tersebut dilakukan selama 16 pertemuan.

SARAN

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan: Bagi pelatih agar memberikan materi yang tepat dan memberi variasi latihan-latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan tinggi raihan blok bola voli. Perlu di adakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain sehingga model latihan ini semakin akurat digunakan. Mohon maaf jika dalam penelitian saya masih banyak kekurangan dan belum sempurna, sebaiknya jika ada yang ingin meneruskan penelitian saya alangkah baiknya dan saya mengucapkan banyak terimakasih sehingga dalam penelitian ini menjadi jauh lebih sempurna

Bagi atlet bola voli agar dapat menggunakan jenis latihan ini untuk meningkatkan tinggi raihan blok bola voli pada saat latihan maupun bertanding sehingga atlet atau siswa harus benar-benar menguasai model latihan olyometric..

Bagi pembaca yang tertarik dengan penelitian eksperimen ini bisa mengembangkan model latihan lebih lanjut guna meningkatkannya kemampuan latihan plyometric pada tinggi raihan blok bola voli.

DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, M. A.(2016). *Penerapan pendidikan karakter pada kegiatan ekstrakurikuler melalui metode pembiasaan*. Jurnal Pendidikan. 12,(2),132.
- Ball, B.S., Kaur, J.P., & Singh, D. (2011). *Effects of a short term plyometric training program of agility in young basketball players*. *Journal of Biomotricity*, Vol. 5, No. 4, p. 271-278.
- Burhan, b. (2005). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta: kencana Prenada Media Grub.
- Chu, D, A, and Myer, G, D., (2013). "Plyometrics". United States: Human Kinetics. Halaman. 67, 83, 94, 164, 191.
- Depdiknas (2004).*Peningkatan Keimanan dan Ketaqwaan melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*.Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Lestari, Y. R. (2016). *Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik*. UCEJ. 1,(2),137.
- Liatiana, R. (2012). *Mengenal Olahraga Bola Voli*. PT. Balai Pustaka (Persero).
- Nawawi, H. 2015. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nune, W. P. S. & Johan, I. (2016). *Pengaruh Latihan Pyometric dan Resistance terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai*. JIME. 2,(2),220
- Nurdiansyah & Susilawati (2018). *Pengaruh latihan plyometric hurdle hopping terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai*. Jurnal pendidikan dan olahraga. 17,(1),31.

- Sholeh, M. (2013). *Perbedaan pengaruh metode latihan plyometric dan berbeban terhadap peningkatan smash forehand bulutangkis ditinjau dari motor ability*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, Vol. 13 No. 1.
- Sugiyono, (2015). *Metode penelitian dan pengembangan (research and development)*. Bandung. Alfabeta.
- Suharsim, A. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :PT.Rineka Cipta.
- Sujarwo (2018). *Kemampuan Dasar Dalam Bola Voli Mini*. Yogyakarta. UNY Press.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

