

PENGARUH PERMAINAN LOMPAT KARDUS TERHADAP PENINGKATAN TINGGI LOMPATAN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMA NEGERI 1 PANGGANG GUNUNGKIDUL TAHUN 2016

THE EFFECT OF THE GAME CARDBOARD JUMP TO IMPROVED HIGH JUMP PARTICIPANTS IN EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL IN SENIOR HIGH SCHOOL 1 PANGGANG GUNUNGKIDUL ON 2016

Oleh : Guntur Ariwibowo
Email : 12601244097@yahoo.com

Abstrak

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli kurang mendapat variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lompat kardus terhadap peningkatan tinggi lompatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul. Jenis penelitian ini pra eksperimental, dengan desain "*one group pretest and posttest design*". Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul yang berjumlah 23 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tinggi lompatan, yaitu *vertical jump* dengan satuan *centimeter*. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh permainan lompat kardus terhadap peningkatan tinggi lompatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul dengan nilai t hitung 5,162 > t tabel (df 22;0,05) 2,07, dan kenaikan persentase sebesar 8,02%.

Kata kunci: *tinggi lompatan, permainan, lompat kardus*

Abstract

Students who do extracurricular volleyball lack of exercise variations to improve vertical jump. This research to determine the effect of the game carboard jump to improved high jump participans in extracurricular volleyball in senior high school 1 Panggang Gunungkidul on 2016. The Study design used pre-experimental with one group pretest and posttest design. Subjects in this study were students who take extracurriculaar volleyball in senior high school 1 Panggang Gunungkidul total 23 students. instruments used to measure the height of the jump is vertical jump by centimeter. using data analysis techniques with test with a level of signifikan 15 %. The result show that of the game carboard jump to improved high jump participans in extracurricular volleyball in senior high school 1 Panggang Gunungkidul with value arithmetic t 5,162 > t table (df 22;0,05) 2,07, and the increase in the percentage of 8,02 %.

Keywords: high jump, game, carboard jump.

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu permainan beregu yang menarik, menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk memainkannya. Hanya membutuhkan lahan kosong untuk yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola, permainan ini dapat dilakukan. Hal tersebut yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan digemarinya permainan bolavoli di kalangan remaja. Selain itu, semakin marak pula adanya pembinaan-pembinaan olahraga bolavoli di dalam instansi-instansi perusahaan, pemerintah dan juga di lembaga-lembaga pendidikan baik di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), sekolah menengah kejuruan (SMK) maupun perguruan tinggi negeri/swasta.

Tujuan dibentuknya pembinaan-pembinaan ini adalah sebagai wadah penyaluran bakat dan minat seseorang dalam bermain bolavoli, khususnya bagi anak yang masih dalam usia muda atau usia pertumbuhan, yang pada umumnya masih duduk dibangku sekolah dasar (SD) atau sekolah menengah pertama (SMP), namun untuk dapat bergerak atau bermain bolavoli dengan baik, baik anak usia muda tidak mudah. Butuh waktu dan proses yang panjang agar keterampilan gerak anak dalam bermain voli dapat dikuasai dengan baik.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan dengan metode yang efektif dan efisien. Pendidikan jasmani yang hanya dilaksanakan dua jam pelajaran perminggu diperkirakan belum memenuhi tujuan pendidikan jasmani seperti halnya pembelajaran bolavoli yang dilaksanakan 2-3 pertemuan setiap semesternya kurang untuk meningkatkan keterampilan suatu cabang olahraga, sehingga diperlukan waktu khusus

untuk dapat meningkatkan keterampilan dasarnya.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 105) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan-kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang mempunyai fungsi pendidikan dan biasanya berupa klub-klub, misalnya: olahraga, kesenian, ekspresi dan lain-lain. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Moh.Uzer Usman, 1993: 22). Dapat disimpulkan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetap guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah.

SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul yang beralamatkan di Sanggrahan, Tegaltrito Berbah, Sleman, merupakan sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler, antara lain: bolavoli, bolabasket, tari, paduan suara, baris berbaris, badminton, sepakbola, karya ilmiah remaja, rohis, dan pramuka. Masing-masing ekstrakurikuler di bimbing oleh guru SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul dan ada juga yang menggunakan pembimbing dari luar sekolah yaitu ekstrakurikuler sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli termasuk kegiatan yang diminati oleh siswa SMP Negeri 2 Berbah. Namun, walaupun telah mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, ada beberapa siswa yang belum begitu menguasai teknik dasar dalam bermain bolavoli. Siswa

yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Karena tidak semua siswa SMP mengetahui dan dapat mempraktikkan teknik dasar bolavoli dengan baik dan benar. Melalui ekstrakurikuler, keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga dikalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Dalam permainan bolavoli dibutuhkan kemampuan yang baik untuk menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli tersebut. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 201) “permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli”. Teknik dasar permainan bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan, ilmu gerak, peraturan pertandingan dan ilmu-ilmu lain. Teknik tersebut di antaranya adalah teknik servis, *passing*, umpan, *smash*, dan teknik blok.

Di dalam bola voli modern, *smash* sudah banyak berkembang variasinya antara lain *smash open*, *pull*, *semi*, *push* dan yang sedang populer sekarang *smash* dari belakang (*back attack*). Perlu diperhatikan adalah *smash* dilakukan tidak semata-mata dengan pukulan sekeras mungkin, namun tak kalah pentingnya tetap memperhatikan keefektifan dan keefisienan gerakan. Masih banyak masyarakat olahraga yang belum mengetahui unsur dalam permainan bola voli. Masyarakat belum bisa memahami bahwa dalam permainan bola voli, *smash* tidak hanya dilakukan keras tetapi perlu dipertimbangkan dari segi arah *smash* sehingga efektivitas

gerakan dapat tercapai. Arah bola pada waktu melakukan pukulan *smash* merupakan salah satu penentu keberhasilan dalam melakukan *smash*.

Salah satu komponen yang menunjang kemampuan dalam permainan bolavoli adalah kemampuan *vertical jump* untuk memudahkan siswa melakukan lompatan *smash* dalam melakukan penyerangan. Kemampuan *vertical jump* dalam cabang bolavoli adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain voli, karena *vertical jump* sangat dibutuhkan setiap pemain untuk melakukan serangan ke daerah lapangan lawan untuk mendapatkan nilai. Semakin tinggi *vertical jump*nya biasanya memiliki pukulan yang sangat mematikan, jadi mengapa *vertical jump* sangat penting dimiliki dan ditingkatkan oleh pemain bolavoli. Kemampuan *vertical jump* sangat penting dalam permainan bolavoli, sehingga latihan ini harus ditingkatkan. Permainan bolavoli yang belum baik akan berpengaruh pada permainan yang rendah, pemberian metode melatih ekstrakurikuler bolavoli dirasa masih kurang bervariasi, hal ini mengakibatkan kemampuan teknik lompatan dalam *smash* masih kurang. Berdasarkan data terakhir dari pelatih, menunjukkan bahwa loncatan rata-rata 38 cm dengan menggunakan tes *vertical jump*. Hasil ini, jika dikonversikan norma dengan tes *vertical jump* dari Depdiknas (2010) untuk anak SMA usia 16-19 tahun masuk dalam kategori sangat kurang, sehingga hal ini masih harus ditingkatkan.

Mendukung dan menunjang kegiatan ekstrakurikuler agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai, dibutuhkan pemahaman dan kreativitas yang tinggi dari seorang guru pembimbing ekstrakurikuler agar potensi yang dimiliki setiap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat benar-benar tersalurkan. Selain itu guru pembimbing juga

harus mampu mengarahkan siswa agar dapat memahami dan menguasai teknik lompatan dalam bermain voli, sehingga keterampilan bolavoli siswa akan semakin meningkat.

Kemampuan fisik yang tidak mendukung atau metode melatih yang kurang efektif dan lain sebagainya kondisi demikian seorang guru atau pelatih harus mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru atau pelatih maupun dari pihak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Untuk tercapainya tujuan dari latihan ini sangat penting sekali peran seorang pelatih, menurut Sukadiyanto (2005: 4-5) syarat pelatih antara lain memiliki: (1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) Memiliki pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) Dedikasi dan komitmen melatih, (4) Memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik. Untuk itu seorang pelatih harus memberikan latihan kepada anak didiknya dengan benar. Sehingga siswa yang dilatih dapat memahami latihan yang telah diberikan oleh pelatih. Karena, kejadian di lapangan banyak siswa yang tidak memahami apa fungsi atau manfaat latihan yang telah diberikan oleh pelatih. Selain itu pelatih harus memiliki kemampuan psikis yang baik dalam arti memiliki daya pikir yang tinggi, daya cipta kreativitas dan imajinasi tinggi, perasaan stabil, motivasi yang besar daya perhatian dan daya konsentrasi tinggi kemauan yang keras dan kuat dan memiliki kepribadian yang baik sesuai dengan norma hidup yang berlaku.

Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Pada akhirnya diharapkan dapat tercapainya peningkatan keterampilan gerak siswa dalam bermain bolavoli. Terutama dalam tercapainya penguasaan teknik dasar yang

baik. Salah satu metode yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump* dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan permainan, karena dengan bermain siswa akan lebih bersemangat dan merasa senang dalam melakukan aktivitas dan akan memperoleh kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan lompatan *vertical jump*. Selain bermanfaat banyak, permainan juga sangat sederhana dan bisa dilakukan dimana saja. Dimana intensitas siswa dalam bergerak menjadi semakin meningkat dengan permainan yang menyenangkan, diharapkan akan mampu mengarahkan dan membentuk kemampuan sikap dasar siswa dalam bergerak secara menyeluruh, sehingga dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bolavoli di sekolah.

Dalam penerapan metode ini pelatih harus memiliki beberapa kemampuan agar anak didik tidak merasa bosan dengan materi yang diberikan, sehingga anak didik merasa senang, diantaranya sebagai berikut: Pelatih harus mampu memberikan metode yang menyenangkan dan tidak membosankan, ada beberapa macam permainan, seperti memindahkan bola, kucing-kucingan dan skipping. Pelatih harus memiliki berbagai macam metode, Pelatih memiliki sifat kreatif dan profesional. Tidak menutup kemungkinan seorang siswa kurang menguasai materi yang diberikan pelatih dan kurang berhasilnya tujuan dari latihan kemungkinan dikarenakan pelatih kurang bisa menguasai materi, pelatih tidak menggunakan metode yang baik dalam menyampaikan materi, metode latihan hanya monoton tanpa ada variasi dalam pembelajaran, pelatih kurang kreatif dan profesional.

Berdasarkan uraian di atas hubungan pendekatan permainan dengan proses pembelajaran ekstrakurikuler bolavoli

sangatlah berkaitan. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh permainan lompat kardus terhadap peningkatan tinggi lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental, desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*, Sugiyono (2012: 110). Pengambilan data dengan desain *one groups pretest-posttest design* yaitu *eksperimen* yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Definisi Operasional Variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, variabel bebas yaitu permainan lompat kardus, sedangkan variabel terikatnya yaitu tinggi lompatan. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Permainan lompat kardus adalah bentuk permainan dengan melompati kardus, misalnya siswa dibariskan menjadi beberapa kelompok kemudian siswa memindahkan bola dari A ke B dengan melewati rintangan kardus dengan melompat, setiap siswa melakukan lompatan melewati kardus secara bergantian dan dilakukan dalam 12 kali pertemuan.
2. Tinggi lompatan adalah kemampuan siswa dalam melakukan lompatan vertikal sekuat-kuatnya yang diukur dengan menggunakan tes *vertical jump* dengan satuan *centimeter*.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 23 siswa, sehingga disebut penelitian populasi.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 101), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.” Instrumen yang digunakan untuk mengukur tinggi lompatan adalah tes *vertical jump*. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,841 (Depdiknas, 2010: 25). Adapun proses pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya *power* tungkai
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, jarak antara lantai dengan angka nol pada skala yaitu 150 cm.
 - b) Serbuk kapur.
 - c) Alat penghapus.
- 3) Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- 4) Menyusun pedoman pelaksanaan tes.
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur.
 - b) Peserta berdiri tegak di dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - c) Kemudian peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut, salah satu kaki menekuk lutut ke belakang atas sehingga hanya menggunakan satu kaki

untuk tumpuan, kedua lengan diayunkan ke belakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2010: 299).

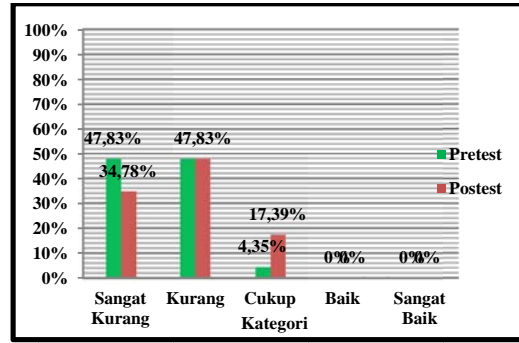
Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 23 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 September sampai 15 Oktober 2016. *Posttest* dilakukan setelah diberikan latihan permainan lompat kardus. Hasil *pretest* dan *posttest* tinggi lompatan sebagai berikut:

1. Data Hasil Pretest dan Posttest Tinggi Lompatan

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 30,0, nilai maksimal = 51,0, rata-rata (*mean*) = 39,56, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 5,96. Sedangkan hasil *posttest* nilai minimal = 30,0, nilai maksimal = 57,0, rata-rata (*mean*) = 42,74, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 7,11. Hasil selengkapnya sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik *Pre-test* dan *Posttest* Tinggi Lompatan Siswa yang Mengikuti Ektrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Pretest	0,968	0,05	Normal
Posttest	0,794	0,05	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka sampel dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka sampel dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	sig	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	0,338	0,05	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai sig. p 0,338 > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat

homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh permainan lompat kardus terhadap peningkatan tinggi lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan lompat kardus memberikan pengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t

Kelompok	t-test for Equality of means			
	t_{ht}	t_{tb}	Sig,	%
<i>Pretest</i>	5,162	2,07	0,000	8,02
<i>Posttest</i>				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 5,162 dan t tabel 2,07 (df 22) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 5,162 $>$ t tabel (df 22;0,05) 2,07, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh permainan lompat kardus terhadap peningkatan tinggi lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul”, diterima. Artinya latihan permainan lompat kardus memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tinggi lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul. Dari data *pretest* memiliki rerata 39,56 cm,

selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 42,74 cm. Besarnya peningkatan tinggi lompatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,17 cm, dengan kenaikan persentase sebesar 8,02%.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan tinggi lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lompat kardus terhadap peningkatan tinggi lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya tinggi lompatan awal siswa diketahui, (2) pemberian *treatment* permainan lompat kardus sebanyak 12 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan tinggi lompatan terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t , dapat diketahui bahwa t hitung 5,162 $>$ t tabel (df 22;0,05) 2,07, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dari data *pretest* memiliki rerata 39,56 cm, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 42,74 cm. Besarnya peningkatan tinggi lompatan tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,17, dengan kenaikan persentase sebesar 8,02%.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dengan permainan lompat

kardus sebanyak 12 kali pertemuan, dapat meningkatkan tinggi lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul. Dengan hasil penelitian ini pula diketahui bahwa permainan lompat kardus sebanyak 12 kali memiliki peranan sebanyak 8,02% terhadap peningkatan tinggi lompatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Wong (2000) bahwa bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, dan sosial dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain, anak-anak akan berkata-kata (berkomunikasi), belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara.

Pada saat *treatment* berlangsung siswa sangat antusias saat mengikuti permainan tersebut. Mereka sangat bersemangat dan setiap anak merasa tidak mau kalah dari lawannya. Tidak ada yang mengeluh saat permainan lompat kardus, siswa semua merasa senang dan tidak merasa terbebani. Melihat betapa efektifnya latihan ini, yaitu dapat meningkatkan tinggi lompatan siswa, membuat peneliti menjadi merasa perlu untuk menyarankan metode permainan lompat kardus ini kepada sekolah-sekolah/klub lain untuk menerapkan metode ini di dalam meningkatkan tinggi lompatan siswanya. Bermain lompat kardus merupakan latihan modifikasi dalam bentuk permainan yang dipandang mampu meningkatkan tinggi lompatan. Karena pada dasarnya latihan lompat kardus ini menyerupai gerakan *smash* dalam bolavoli.

Latihan lompat kardus merupakan salah satu jenis latihan pliometrik. Latihan pliometrik merupakan latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan melompat,

karena kemampuan melompat merupakan tipe dari latihan yang bersifat cepat dan eksplosif yang merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang menjadi unsur dominan dalam *power*. Seperti yang dikemukakan oleh Radcliffe & Farentinos (2002: 1) bahwa “Latihan pliometrik merupakan salah satu metode latihan yang sangat baik untuk mengembangkan daya ledak.” Ditambahkan oleh Chu (1992: 1) bahwa “pliometrik adalah latihan yang dilakukan dengan sengaja untuk meningkatkan kemampuan atlet, yang merupakan perpaduan kecepatan dan kekuatan”.

Pada latihan ini otot-otot dituntut untuk bekerja melawan beban yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus dengan cepat. Beban latihan pliometrik yaitu berupa berat badan sendiri (beban internal). Latihan pliometrik yang diterapkan berupa gerakannya melompat-lompat. Gerakan melompat-lompat yang dilakukan dengan cepat dan eksplosif dapat meningkatkan kekuatan otot sekaligus kecepatan gerak otot. Sehingga latihan ini sangat baik untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Sama halnya dengan latihan berbeban, latihan pliometrik ini memiliki kelebihan berupa peningkatan kecepatan yang cukup besar dan disisi lain juga memiliki kelemahan yaitu tidak optimalnya unsur kekuatan. Namun demikian jika latihan dilakukan dengan cermat, sesuai dengan program latihan yang telah direncanakan, maka kelemahan dari latihan ini dapat diperkecil. Satu hal yang perlu diperhatikan bahwa latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dan berkesinambungan, baik latihan berbeban maupun latihan pliometrik sehingga akan berpengaruh positif terhadap system fisiologis dan *neurology* khususnya pada otot tungkai, yaitu terjadinya adaptasi terhadap gerakan yang dilakukan. Dengan demikian *power* otot tungkai atlet yang

bersangkutan dapat meningkat. Hal ini dikarenakan pola gerakan dan sistem energi yang digunakan sesuai dengan gerakan dan sistem energi pada *power*, yaitu cepat, eksplosif, dan bertenaga.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan lompat kardus terhadap peningkatan tinggi lompatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul dengan nilai t hitung $5,162 > t$ tabel (df 22;0,05) 2,07, dan kenaikan persentase sebesar 8,02%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa di SMA Negeri 1 Panggang Gunungkidul atau dari sekolah lain, untuk terus meningkatkan tinggi lompatan, baik dengan cara metode permainan lompat kardus atau dengan metode yang lain, sehingga dapat dicapai tinggi lompatan yang maksimal sesuai dengan kelompok umur, dan akhirnya dapat meningkatkan kemampuan bermain bolavoli.
2. Bagi pelatih sekolah yang lain agar menggunakan metode permainan lompat kardus untuk meningkatkan tinggi lompatan masing-masing.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap variabel-variabel yang tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini seperti tingkat asupan gizi siswa, kondisi psikologi siswa dan lain sebagainya.
4. Menambah variabel lain sebagai pembanding.
5. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti

selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Moh.Uzer Usman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta. Pustaka Umum.
- Radcliffe J C and Farentinos, R. C. (2002). *Plyometric Explosive Power Training*. Znded. Champaign, Illions: Human Kinetics Published, Inc.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.