

Pengaruh Latihan *Squat Thrust* dan *Depth Jump* Terhadap Kecakapan Bermain Bola Voli di SMP Negeri 2 Prembun

Lintang Alit Suminar^{1*}

¹Universitas PGRI Semarang

¹E-mail: correponding@mail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 2026-05-01

Revised : 2026-05-07

Accepted : 2026-05-28

Keywords: Pengaruh Latihan *Squat Thrust*, Pengaruh Latihan *Depth Jump*, Kecakapan Bermain Bola Voli.

ABSTRACT

The background of this research is how lack the students are in mastering volley ball base technique. Especially in passing, service, smash, and block technique. Knowing the effect of squat thrust and depth jump training program in SMP NEGERI 2 PREMBUN volleyball playing skill.

This research method uses quantitative research with experiment research method. Population and sample in this research use purposive sampling plan that contain twenty five extracurricular students of SMP NEGERI 2 PREMBUN. After that, 16 students are taken as sample then divided into experiment 1 and experiment 2, which squad thrust and depth jump training program are given to them.

The result of squad trust training program gives effect to the SMP NEGERI 2 PREMBUN extracurricular students in volley ball skill. It shown by test-t result which is gotten from t-count value in the amount of $-7.456 > 0.000$. Depth jump training program gives effect to the SMP NEGERI 2 PREMBUN extracurricular students in volley ball skill with the test-t result which is gotten from t-count value in the amount of $-9.674 > 0.000$. it can be concluded that volley ball skill value in squat thrust class is better than depth jump class. It can be proved by the difference in the value increase where the average value of squat thrust class before and after difference is 5,63 while the depth jump class is 4,75.

Based on the data result, both of squat and jump training program have effect to the volley ball skill for the extracurricular students of SMP NEGERI 2 PREMBUN. This research's result is also showing that there is a difference between squat thrust and depth jump training program which squat thrust training program is better than depth jump. Refer from that research, the writer can give suggest to increase volleyball skill, and the coach or athlete can use Squat thrust training.

Abstrak

Latar belakang dari penelitian ini adalah kurang menguasai teknik dasar permainan bola voli. Terutama pada teknik passing, service, smash, dan block. Mengetahui pengaruh program latihan squat

thrust dan depth jump terhadap kecakapan bermain bola voli SMP NEGERI 2 PREMBUN.

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Populasi dan sampel pada penelitian ini menggunakan rancangan purposive sampling yaitu siswa peserta ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 PREMBUN sebanyak 25 siswa. Kemudian diambil sampel 16 siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu eksperimen 1 dan eksperimen 2, dimana diberi program latihan squat thrust dan depth jump.

Hasil dari program latihan squat thrust memberikan pengaruh terhadap kecakapan bermain bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 PREMBUN. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $-7.456 > 0.000$. Program latihan depth jump memberikan pengaruh terhadap kecakapan bermain bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 PREMBUN dengan nilai hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $-9.674 > 0.000$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai kecakapan permainan bola voli kelas squat thrust lebih baik dibandingkan dengan kelas depth jump hal ini dibuktikan dengan selisih peningkatan nilai dimana kelas squat thrust selisih rata-rata nilai sebelum dan sesudah sebesar 5,63 sedangkan kelas depth jump sebesar 4,75.

Berdasarkan hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa program latihan squat thrust dan depth jump sama-sama memiliki pengaruh terhadap kecakapan bermain bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 PREMBUN. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat perbedaan antara program latihan Squat Thrust dan Depth Jump, dimana program latihan Squat Thrust lebih baik daripada Depth Jump. Mengacu dari hasil tersebut penulis dapat mengajukan saran yaitu untuk meningkatkan kecakapan bermain bola voli, pelatih/atlet dapat menggunakan latihan Squat Thrust.

Kata kunci: Pengaruh Latihan *Squat Thrust*, Pengaruh Latihan *Depth Jump*, Kecakapan Bermain Bola Voli.

PENDAHULUAN

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya (PBVSI.2015:2)

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yaitu service, passing, smash (spike) dan bendungan (block). Semua teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli untuk menunjang atau mencapai tujuan permainan. Selain menguasai teknik dasar tersebut pemain

juga harus memiliki bekal fisik dan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah, program ekstrakurikuler dilakukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Salah satu jenis ekstrakurikuler yang di adakan di SMP NEGERI 2 PREMBUN yang masuk ke dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah bolavoli. Ekstrakurikuler bolavoli merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati oleh siswa karena bolavoli merupakan olahraga permainan dan banyak dikenal oleh semua orang, dikarenakan permainan bolavoli merupakan olahraga yang memasyarakat di Indonesia.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler bolavoli diharapkan siswa mampu menguasai teknik dasar bermain bolavoli dengan teknik kecakapan bermain bola voli dengan benar. Oleh karena itu guru perlu melakukan berbagai latihan yang dapat meningkatkan keterampilan bermain bola voli serta unsur-unsur yang mempengaruhinya pada siswa di dalam bermain bolavoli, sehingga siswa mampu melakukan kecakapan bermain bola dengan baik.

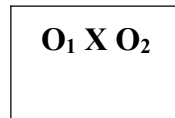
Latihan yang akan diberikan untuk atlet pada kelompok I dan kelompok II adalah plyometric: squat thrust untuk kelompok I dan depth jump untuk kelompok II. Alat-alat yang digunakan dalam latihan ini berupa berat masa tubuh dan bangku atau box untuk melakukan latihan plyometric depth jump. Dalam tes kecakapan bermain bola voli harus memperhatikan jumlah set dan repetisi, apakah set dan repetisi yang digunakan untuk atlet terlalu banyak atau terlalu sedikit.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2008:219). Sedangkan penelitian adalah semua kegiatan pencarian, penyelidikan dan percobaan secara alamiah dalam suatu bidang tertentu, untuk mendapatkan fakta-fakta atau prinsip-prinsip baru yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian baru dan menaikkan tingkat ilmu serta teknologi (Margono, 2007:1). Berdasarkan pengertian tersebut terdapat empat hal yang perlu dipahami lebih lanjut yaitu: cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Penelitian itu merupakan cara ilmiah, berarti penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu: rasional, empiris dan sistematis (Sugiyono, 2013:3). Penelitian merupakan aktivitas keilmuan yang dilakukan karena ada kegunaan yang ingin dicapai, baik untuk meningkatkan kualitas kehidupan manusia maupun untuk mengembangkan ilmu pengetahuan (Hamidi, 2007:6)

Desain atau pola penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Pre-Experimental

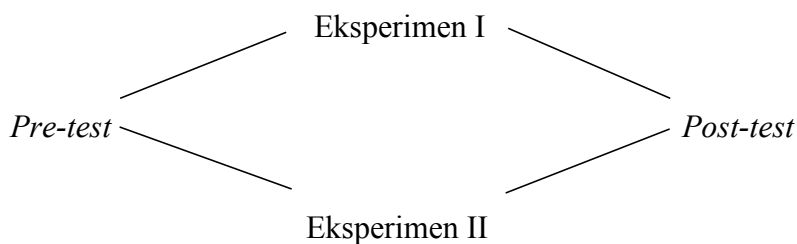
Design (nondesign) dan menggunakan jenis desain Pre-tes and Post-test Group. Di dalam desain ini obsevasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen (01) disebut pre-test, dan sesudah eksperimen (02) disebut post-test (Suharsimi Arikunto, 2010:124). Berikut desainnya dari Suharsimi Arikunto:



Gambar 1. Desain dan Pola penelitian

Sumber : Suharsimi Arikunto, 2010:124)

Perbedaan antara 01 dan 02 yakni 02 – 01, diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen. Dibawah ini adalah pola desain yang digunakan dalam penelitian ini:

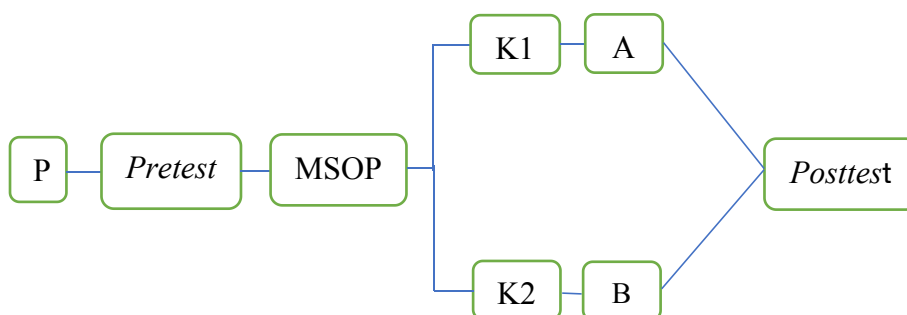


Gambar 2. Desain dan Pola pada penelitian ini

Sumber: Suharsimi Arikunto, 2010:124

Penelitian ini akan membandingkan hasil pretest dan posttest kecakapan bermain bola voli. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, dalam waktu bersamaan kelompok satu melakukan latihan squat thrust, kelompok dua melakukan latihan depth jump.

Untuk lebih memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka dapat digambarkan desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian

Sumber: Sugiyono, 2007: 32

Keterangan :

P : Populasi penelitian

Pretest : Tes awal kecakapan bermain bola voli

MSOP : Matched Subject Ordinal Pairing

K1 : Kelompok Eksperimen 1

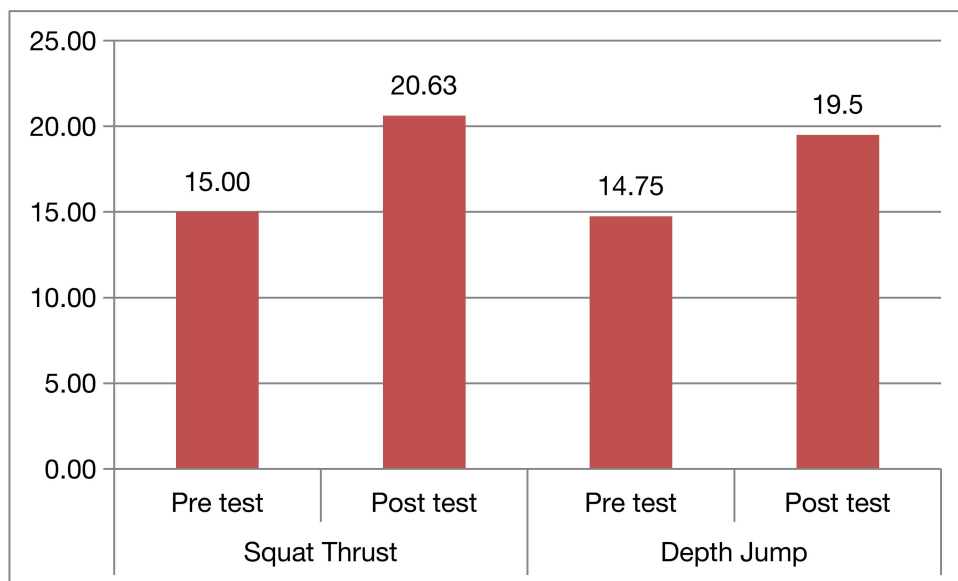
K2 : Kelompok Eksperimen 2

A : Squat Thrust

B : Depth Jump

Posttest : Tes akhir kecakapan bermain bola voli

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 4. Hasil Peningkatan Kelompok *Squat Thrust* dan *Depth Jump*

Berdasarkan gambar diatas didapat bahwa terdapat peningkatan rata-rata nilai kelompok squat thrust sebelum diberi pelatihan squat thrust yaitu sebesar 15 dan sesudah diberi pelatihan squat thrust sebesar 20,63. Sedangkan untuk kelompok depth jump terdapat peningkatan rata-rata yaitu sebelum diberi pelatihan depth jump sebesar 14,75 dan sesudah diberi pelatihan depth jump 19,5.

Hal ini dikarenakan latihan squat thrust lebih fokus ke kekuatan dan kardio serta melibatkan otot yang bekerja meliputi kuadrisep, otot bokong, perut, bahu, trisep, dada, otot tungkai, dan tubuh total. Sedangkan pada latihan depth jump hanya focus ke tenaga dan otot yang bekerja meliputi otot bokong, hamstring, dan otot tungkai

1. Ada Pengaruh Pemberian Pelatihan Squat Thrust Secara Signifikan Terhadap Hasil Kecakapan Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 PREMBUN.

Hiptesis 1 terdapat pengaruh pemberian pelatihan squat thrust terhadap hasil kecakapan bermain bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP NEGERI 2 PREMBUN. Hal ini ditunjukkan berdasarkan tabel 4.9 berdasarkan hasil uji perbandingan didapat nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$. Jadi H1 diterima maka terdapat perbedaan yang signifikan hasil kecakapan bermain bola voli siswa peserta ekstrakurikuler di SMP NEGERI 2 PREMBUN sebelum dan sesudah diberi pelatihan squat thrust. Squat thrust (jongkok berdiri) merupakan sebuah latihan untuk kekuatan dan daya tahan otot dada efek akan terasa pada kaki, lengan, dada, dan perut. Dengan melakukan squat thrust secara teratur, akan melatih kecepatan gerak, dan kekuatan otot tungkai yang terdapat pada kaki. Ini akan membuat kaki kuat, bahkan sampai tua, bisa dikatakan akan jarang menemui atau bahkan tidak pernah menemui masalah pada kaki.

2. *Ada Pengaruh Pemberian Pelatihan Depth Jump Secara Signifikan Terhadap Hasil Kecakapan Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 PREMBUN.*

Hipotesis 2 terdapat pengaruh pemberian pelatihan Depth Jump terhadap hasil kecakapan bermain bola voli pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP NEGERI 2 PREMBUN. Hal ini ditunjukkan berdasarkan tabel 4.10 berdasarkan uji berbanding nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan hasil kecakapan bermain bola voli pada peserta ekstrakurikuler di SMP NEGERI 2 PREMBUN antara sebelum dan sesudah diberi pelatihan depth jump. Depth jump adalah salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk membantu meningkatkan kekuatan reaktif atau eksentrik. Tujuan dari latihan depth jump adalah untuk meningkatkan kekuatan reaktif seorang atlet, semakin sedikit lentur dari lutut dan semakin sedikit waktu kaki berada dalam kontak dengan tanah akan lebih efektif.

3. *Ada Perbedaan Pengaruh Pemberian Pelatihan Squat Thrust dan Depth Jump Terhadap Kecakapan Bermain Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 PREMBUN.*

Hipotesis 3 bahwa nilai kecakapan permainan bola voli kelas squat thrust lebih baik dibandingkan dengan kelas depth jump hal ini dibuktikan dengan selisih peningkatan nilai dimana kelas squat thrust selisih rata-rata nilai sebelum dan sesudah sebesar 5,63 sedangkan kelas depth jump sebesar 4,75. Namun selisih antara squat thrust dan depth jump tidak begitu besar ini artinya kedua metode tersebut sama-sama signifikan untuk meningkatkan kecakapan bermain bola voli pada peserta ekstrakurikuler di SMP NEGERI 2 PREMBUN.

KESIMPULAN (Gunakan Microsoft Word *template style: Heading 1*)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh program latihan squat thrust terhadap kecakapan bermain bola voli pada

ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 PREMBUN.

2. Terdapat pengaruh program latihan depth jump terhadap kecakapan bermain bola voli pada ekstrakurikuler SMP NEGERI 2 PREMBUN.
3. Program latihan squat thrust lebih kuat dibandingkan program latihan depth jump. Karena program latihan squat thrust memberi kekuatan dan daya tahan otot dada efek akan terasa pada kaki, lengan, dada, perut terutama pada kekuatan otot tungkai. Sehingga dapat membantu siswa/atlet untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan - keterampilan dan proses-proses bermain bola voli.
4. Tulisan ilmiah penulis lain tanpa izin.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainur Rasyid. 2014. Efektifitas Pelatihan Plyometric dan Weight Training Dalam Peningkatan Strenght dan Power Otot Tungkai. Jurnal diunduh melalui: <http://www.stkipgrismmp.ac.id/backsite-content/uploads/2014/06/Ainur-Rasyid-Efektifitas-Pelatihan-Plyometrics.pdf> (diakses pada tanggal 10/4/2017 pukul 20.05).
- Baechle, T.R. and Earle, R.W. 2009. Essentials of strength training and conditioning, 2nd edition, Champaign, IL; national Strength and Conditioning Association.
- Dieter Beutelstahl. Oktober 2012. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Pionir Jaya.
- Duwi Priyatno.2010. Yogyakarta: Teknik Mudah Dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS. Yogyakarta: Gava Media.
- Faizal Chan. 2012. "Strenght Training (Latihan Kekuatan)".2012 Jurnal diunduh melalui: www.online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703 (diakses pada tanggal 14/03/2017 pukul 01:27).
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. 2015. Pedoman Penulisan Skripsi. Semarang : FKIP PJKR UNWAHAS.
- Juliantine, T., Yudiana, W., Subarjah, H, 2007. Teori Latihan. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. UPI.
- Kenny, B. & Gregory, C. (2006). Volleyball steps to success. United State of America: Human Kinetic. Inc.
- Kent Adams, John P.O'Shea and Mike Climstein. 2002.Oregon: The Effect of Six Weeks of Squat, Plyometric and Squat-Plyometric Training on Power Production. Jurnal di unduh melalui: http://elitetrack.com/article_files/squat-plyos-vertical-jump.pdf (diakses pada tanggal 11/4/2017 pukul 09.45).
- Mackenzie,B. 2007. 101 Evaluaion Tests. London. Electric World plc.

- Mansyur, dkk. 2009. Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II. Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.
- Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli. Solo: Era Pustaka Utama.
- Prof. Sukardi, Ph.D. 2010. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta. Bumi Aksara.
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R.C. 2002. Plyometrics Explosive Power Training. 3rd ed. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.
- Radeliefe, J C and R C Farentinous. 2002. Pliometrik Untuk Meningkatkan Power. Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Rubianto Hadi. 2007. Ilmu Kepelatihan Dasar. Semarang: Rumah Indonesia.
- Sally Kus. (2004). Coaching volleyball successfully. United State America: Human Kinetics.
- Sugiyono.2013. Metodologi Penelitian Pendidikan.: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Taft, Lee. 2009. Plyometric Progressions Mini-Book. Sports Speed, Etc., Inc-.
- USA Volleyball. 2008. Melatih Bola Voli Remaja. Edisi Keempat. Diterjemahkan oleh: Novi Lestari, S.S. PT Intan Sejati, Klaten 57438, Indonesia.