

# Efektifitas *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli

Risky Dwi Nadila<sup>1</sup>, Rizki Apriliyanto<sup>2</sup> dan Bahtiar Hari Hardovi<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Jember, e-mail penulis [dilalala149@gmail.com](mailto:dilalala149@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.xxxxx/xxxxx>

\*Correspondensi: Nama Lengkap

Email: Email Correspondensi

Published: September, 2023



**Copyright:** © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstrak:** Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, passing, smash, dan block. Servis adalah pukulan awal yang dilakukan untuk memulai sebuah pertandingan, servis juga bisa menjadi sebuah serangan awal. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas squat jump terhadap kemampuan smash bola voli. Metode yang digunakan adalah penelitian analisis deskriptif kuantitatif. Pendekatan yang digunakan peneliti adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menjawab permasalahan melalui teknik pengukuran cermat terhadap variabel-variabel tertentu. Analisis data yang digunakan yaitu untuk memperoleh hasil akhir data dibuat dalam bentuk angka. Populasinya merupakan seluruh objek penelitian dengan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yakni salah satu teknik *sampling non random sampling*. Hasil penelitian dapat diketahui rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan lompatan smash yaitu 33,3 % dalam kategori kurang, dan melakukan lompatan smash yaitu 33,3 % dalam kategori cukup.

**Kata Kunci:** Efektifitas, Squat Jump, dan Smash Bola Voli

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu alat pemersatu bangsa yang dapat membentuk suatu karakter individu maupun kolektif, serta berpengaruh terhadap sector-sektor pembangunan lainnya merupakan potensi yang terdapat dalam olahraga. Olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin character building and nation yang telah teruji, karena olahraga mempunyai fungsi membangun semangat kebangsaan, fisik dan mental sangat dibutuhkan dalam untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam melakukan proses pembinaan atlet, (Aguss, 2019).

Menurut Hidayat (2017) olahraga adalah salah satu aspek pembangunan manusia yang juga tidak kalah pentingnya di dibandingkan pembangunan lainnya yang merupakan hal pencapaian dan pembangunan indonesia. Perlu kita sadari bahwa melalui olahraga maka kita akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani sekaligus rohani bangsa sehingga menumbuhkan sikap sportivitas. Untuk memperoleh SDM yang cerdas dan juga berkualitas tentu harus memiliki kesegaran jasmani dan rohani yang baik dan berkpribadian serta memiliki rasa nasionalisme. Untuk tercapainya manusia Indonesia yang cerdas dibutuhkan suatu pembangunan SDM yang unggul sehingga bisa bersaing dengan bangsa lain, dan proses tersebut salah satunya dapat diwujudkan dengan olahraga.

Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, passing, smash, dan block. Servis adalah pukulan awal yang dilakukan untuk memulai sebuah pertandingan, servis juga bisa menjadi sebuah serangan awal. Ada 4 teknik dalam melakukan smash yaitu: Underhand Service, Underhand Floating Service, Overhead Service, Floating Overhead Service (Hidayat, 2017).

Teknik smash merupakan elemen yang diperlukan guna memperoleh poin. Menyangkut penguasaan teknik smash diperlukan latihan melompat dalam mencapai teknik smash. Kemampuan lompatan telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor utama dalam menentukan kinerja tinggi dalam bolavoli (Silva dkk.,

---

2019). Salah satu alternatif latihan yang bisa meningkatkan lompatan yaitu squat jump (Liunokas dkk, 2019). Mengembangkan latihan squat jump bermamfaat bagi berbagai komponen yang dilatihkan (Bishop dkk, 2017). Dari berbagai teori diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang efektifitas squat jump terhadap kemampuan smash bola voli.

## METODE

Metode yang digunakan adalah penelitian analisis deskriptif kuantitatif. Pendekatan yang digunakan peneliti adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menjawab permasalahan melalui teknik pengukuran cermat terhadap variabel-variabel tertentu. Analisis data yang digunakan yaitu untuk memperoleh hasil akhir data dibuat dalam bentuk angka. Populasi dan sampel dalam penelitian ini, menurut Maksun (2018) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek maupun subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

### Desain Penelitian

Menggunakan deskriptif kuantitatif . Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menjawab permasalahan melalui teknik pengukuran cermat terhadap variabel-variabel tertentu. Analisis data yang digunakan yaitu untuk memperoleh hasil akhir data dibuat dalam bentuk angka.

### Populasi, Sampel, Sampling

Populasi merupakan seluruh objek penelitian. Objek penelitian adalah objek yang menjadi fokus perhatian selama penelitian dengan waktu yang sudah ditentukan, dan pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling, yakni salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian

### Prosedur Intervensi

Prosedur penelitian akan dilakukan beberapa tahapan, agar dapat berjalan terstruktur dan terarah. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian sebagai berikut, Tahap I : Persiapan (Melakukan pembuatan surat perijinan, Menentukan populasi dan sampel, Menentukan teknik menganalisis sampling), Tahap II : Pelaksanaan (Penyusunan instrumen penelitian, Melakukan Tes sesuai dengan instrumen penelitian), Tahap III : Analisis (Pada tahap analisis, menganalisis data yang telah di dapat menggunakan teknik analisis data yang sudah ditentukan peneliti), Tahap IV : Kesimpulan (Kesimpulan didapat setelah mengetahui hasil interprestasi data akhir).

### Instrumen

dalam pengumpulan data ialah dengan cara observasi dengan melakukan pengamatan secara langsung sekaligus melakukan tes dengan menggunakan Instrumen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes pengukuran lompatan menggunakan vertical jump guna mengetahui kemampuan squat jump siswa. Siswa diminta untuk melakukan smash sebanyak 3 (tiga) kali dengan mengambil hasil pengukuran lompatan tertinggi. Kemudian dari hasil lompatan tertinggi dikonversi dengan melihat tabel 1. Setelah diketahui

lompatan tertinggi langkah selanjutnya adalah dianalisis dan mengetahui rata-rata lompatan serta dilakukan persentase kemampuan smash bola voli untuk mengetahui efektifitas squat jump.

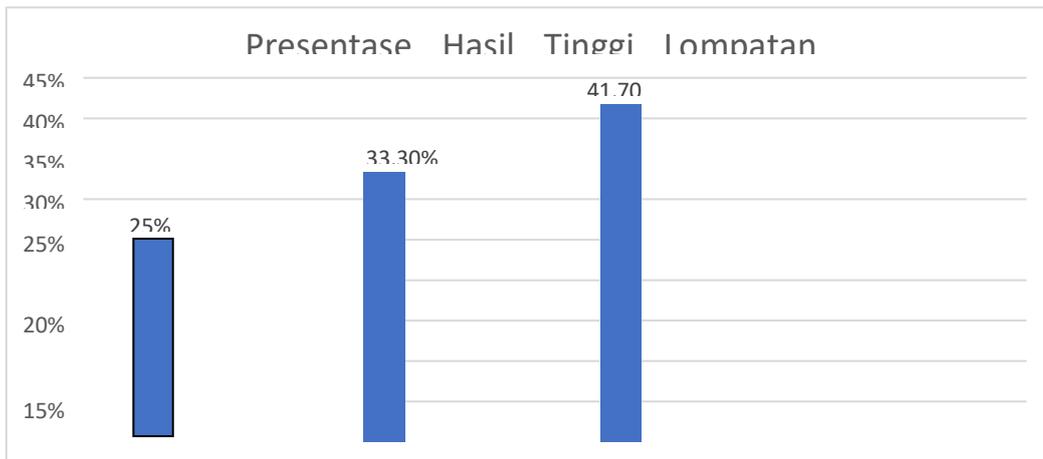
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap kemampuan vertikal jump ekstrakurikuler bola voli SMP Plus Raudlotul Muqorrobin sebanyak dengan jumlah 12 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan disajikan dalam bentuk tabel.

**Tabel 1** Data Hasil Penelitian Siswa Laki-Laki

No	Tinggi Lompatan	Kemampuan Smash		
		Baik	Cukup	Kurang
1	55 cm		x	
2	60 cm	x		
3	40 cm			x
4	65 cm	x		
5	50 cm			x
6	53 cm		x	
7	55 cm		x	
8	47 cm			x
9	50 cm			x
10	53 cm		x	
11	60 cm	x		
12	45 cm			x
Persentase		25 %	33,3 %	41,7 %

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa kemampuan smash pada siswa putra di SMP Plus Raudlotul Muqorrobin dari 12 responden siswa dalam klasifikasi baik sebanyak 3 orang (25%), kategori cukup sebanyak 4 orang (33,3%) dan 5 orang siswa dalam kategori kurang (41,7%). Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang.



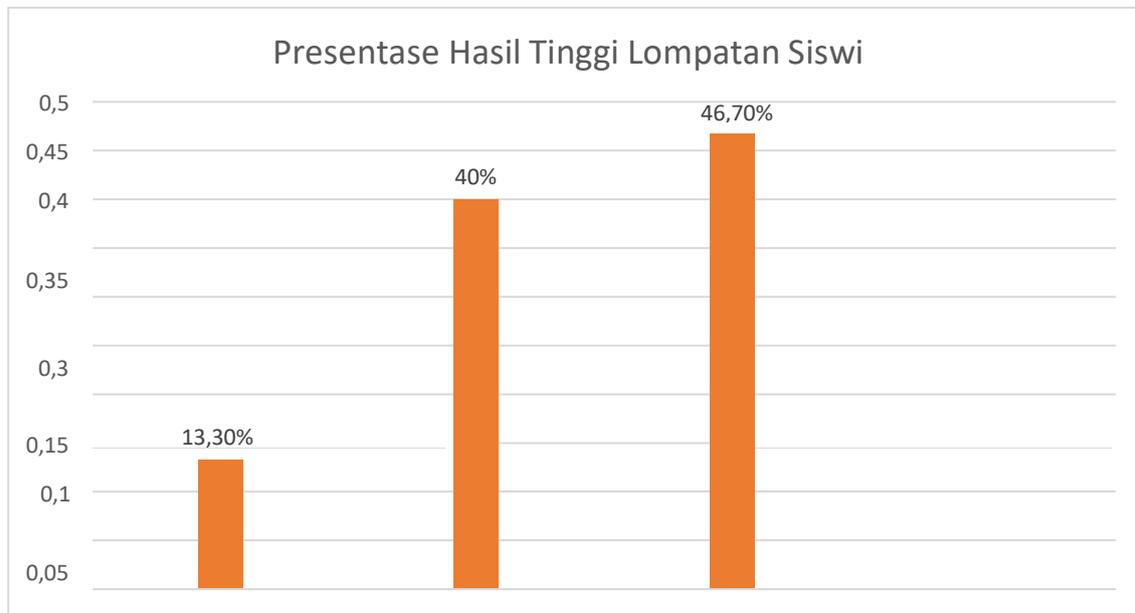
**Gambar 1** Histogram Presentase Hasil Tinggi Lompatan Siswa Laki-Laki

Dari hasil data tersebut dapat diketahui rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan lompatan smash yaitu 33,3% yang menandakan bahwa kemampuan rata-ratanya dalam kategori kurang.

**Tabel 2** Hasil Penelitian Siswa Perempuan

No	Tinggi Lompatan	Kemampuan Smash		
		Baik	Cukup	Kurang
1	29 cm			x
2	33 cm		x	
3	40 cm		x	
4	25 cm			x
5	35 cm		x	
6	32 cm		x	
7	24 cm			x
8	42 cm	x		
9	25 cm			x
10	35 cm		x	
11	23 cm			x
12	27 cm			x
13	45 cm	x		
14	37 cm		x	
15	25 cm			x
Persentase		13,3 %	40 %	46,7 %

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa kemampuan smash pada siswa putra di SMP Plus Raudlotul Muqorrobin dari 15 responden siswi dalam klasifikasi baik sebanyak 2 orang (13,3 %), kategori cukup sebanyak 6 orang (40%) dan 7orang siswi dalam kategori kurang (46,7%). Berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagaimana berikut ini



**Gambar 2** Histogram Presentase Hasil Tinggi Lompatan Siswa Perempuan

Dari hasil data tersebut dapat diketahui rata-rata kemampuan siswi dalam melakukan lompatan smash yaitu 33,3 % yang menandakan bahwa kemampuan rata-rata nya dalam kategori cukup.

## SIMPULAN

Dari hasil serta pembahasan penelitian yang peneliti sudah jabarkan diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa: kemampuan smash siswa-siswi SMP Plus Raudlotul Muqorrobin Dusun Kalisat Utara, Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember memperoleh hasil kurang untuk siswa putra dan kategori cukup pada siswi perempuan, dengan demikian maka perlu peningkatan dalam latihan bolavoli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M. (2019). Pengaruh metode pembelajaran dan kriteria layanan bantuan: meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa tunagrahita ringan pada pembelajaran penjasorkes SLB PKK Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2 (2), 186. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i2.3019>
- Hidayat, W. (2017). Olahraga pilihan bola voli. Perustakaan Nasional Republik Indonesia.
- Silva, A.F., Clemente, F.M., Lima, R., Nikolaidis, P.T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The Effect of Plyometric Training in Volleyball Players: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 16(16): 2960. <https://dx.doi.org/10.3390%2Fijerph16162960>

---

Liunokas, O., Soegiyanto., & Wahyu, I.S.C.W. (2019). The Impacts of Training and Eye-Hand Coordination toward Smash Outcome of Volleyball Extracurricular Members. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(1), 83–86.

Bishop, C.J., Tarrant, J., Jarvis, P.T., & Turner, A.N. (2017). Using the Split Squat to Potentiate Bilateral and Unilateral Jump Performance. *J Strength Cond Res.*, 31(8), 2216-2222. doi: 10.1519/JSC.0000000000001696

Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga edisi kedua*. Surabaya : Unesa University Press.