

PENGARUH LATIHAN *DOUBLE LEG BOND* TERHADAP PENINGKATAN OTOT TUNGKAI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Tika Hastika¹, Sri Maryati², Dikdik Primadani³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Jl. R. E. Martadinata No.150, Ciamis, Indonesia
Email: tikahasvika03@gmail.com

ABSTRACT

In this study using experimental research using the One-Group Pretest-Posttest Design research design. The population used in this study was at SMAN 1 Kabupaten Ciamis sample 20 people with total sampling technique. The instrument used uses a vertical jump test. With data analysis using the t-test on the research hypothesis. Based on the results of the study it is known that the Sig 2-Tailed has a value of 0.000, so this study has a difference in the results of the vertical jump test after the treatment group and the control group. So, the results of the double leg bound training itself have an influence on the results of increasing leg muscles in volleyball games.

Keywords: Leg muscles, Double Leg Bond

ABSTRAK

Pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan menggunakan design penelitian desain One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi yang digunakan penelitian ini di SMAN 1 Kabupaten. Ciamis sampel 20 orang dengan tehnik sampel total sampling. Intrumen yang digunakan menggunakan tes vertical jump. Dengan analisis data menggunakan uji-t pada hipotesis penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terlihat pada Sig 2-Tailed mempunyai nilai sebesar 0,000 maka penelitian ini mempunyai perbedaan hasil tes vertical jump sesudah kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Jadi, hasil dari pelatihan double leg bound itu sendiri ada pengaruh terhadap hasil peningkatan otot tungkai pada permainan bola voli.

Kata Kunci: Otot tungkai, Double Leg Bond

PENDAHULUAN

Pada pengembangan cabang olahraga bola voli sanga cepat dapat dikenal pada masyarakat luas dan didukung dengan sering adanya pertandingan Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) salah satunya cabang olahraga bola voli. Cabor bola voli adalah olahraga gerakan bersifat *explosive* sehingga sangat membutuhkan sebuah ketepatan yang baik (Lesmana, 2018). Berdasarkan jenis dan karakteristik cabang olahraga tersebut, tentunya kemungkinan besar diperlukan dan dilakukan latihan sebuah program. Tinggi badan adalah hasil pengukuran maksimum panjang tulang-tulang secara paralel yang membentuk axis tubuh (*the body axis*) yang diukur dari titik tertinggi pada *cranium*, yaitu *vertex* sampai ke titik terendah dari *tuberositas calcaneus* (Hanief & Sugito, 2015). Tinggi badan selain berguna untuk menghalangi lawan pada saat melakukan penyerangan juga berguna untuk memasukkan bola ke daerah lawan termasuk saat melakukan smash bola voli.

Ditinjau dari obersvasi oleh peneliti para atlet bola voli masih belum bisa melakukan tehnik smash bola voli dengan baik dan tidak mengarah pada sasaran yang ditargetkan. Ini menjadi sebuah analisis permasalahan yang perlu diselesaikan secara ilmiah dan memberikan solusi bagaimana caranya peningkatan keterampilan tehnik smash menjadi baik dan benar. Selain dari pada itu, kekuatan otot tungkai masih belum terlihat memumpuni sehingga melakukan tehnik smash menjadi tidaklah sempurna dan baik (Kurniawan et al., 2023). Dilihat pada kegunaanya kondisi fisik pada seluruh tubuh ada alas an yakni, menjadi penopang sebuah kekuatan untu daya penggerak pada aktivitas fisik tersebut, mempunyai pelindung bagi rawan cedera, kekuatan dapat berlari, melempar dan menendang yang sangat jauh dan efektif serta dapat memukul keras, ini akan membantu stabilitas sendi-sendi pada tulang (Kurniawan, 2018). Salah satu solusi dalam peningkatan otot tungkai itu sendiri dengan menggunakan program latihan double leg bond. Latihan Pada latihan Double Leg Bound sebuah pelatihan pliometrik agar dapat melatih tubuh pada bagian bawah. Program latihan ini terkhususkan pada otot paha depan, paha belakang, dan betis. Dengan menggunakan latihan Double Leg Bound tidak perlu menggunakan alat tambahan latihan ini bisa digunakan dimana saja dan kapanpun. Mekanisme latihan pada program Double Leg Bound kerja otot pada bagian betis akan mendorong ujung kaki pada melompat.

Latihan pada salah satu bagian otot yang akan lebih bekerja adalah otot betis karena, saat melompat diharuskan melompat setinggi mungkin. Hal ini memerlukan pembantu yakni, dorongan daya ledak yang baik untuk dapat melompat setinggi mungkin apalagi pada cabang olahraga bola voli dengan menggunakan tehnik smash. Adapun program latihan dengan double leg bond akan meningkatkan agar memaksimalkan untuk melompat setinggi mungkin. Sehingga akan Nampak perbedaan hasil setelah latihan mampu melakukan lompatan setinggi mungkin dan tehnik smash bola voli akan semakin baik pula. Pada efek positifnya dengan program latihan double leg bond ini akan dapat beradaptasi dan semakin baik pula otot tungkai bawahnya. Hal yang terpenting dapat melakukan lompatan tinggi dan dipastikan melakukan tehnik smash bola volipun akan semakin akurat.

METODE PENELITIAN

Metode yang akan digunakan oleh peneliti adalah eksperimen bisa dikatakan melihat pengaruh pada penelitian tertentu terhadap metode yang lain pada kondisi yang terkendali. Eksperimen. dengan menggunakan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian bertempat di SMAn 1 Ciamis Ekstrakurikuler bola voli dengan sampel 20 orang. Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah vertical jump dengan lebar 30 cm dan panjang 150 cm. Papan vertical jump diletakkan dengan ketinggian 1.5 meter dari lantai, skala terkecil menunjuk pada angka 150 cm. Papan dibuat dengan ketinggian 3 meter – 3.5 meter. Penilaian yang dilakukan adalah sampel melakukan loncatan dengan tiga kali kesempatan, prestasi terbaik dari tiga kali loncatan yang dipergunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini penulis akan mengemukakan hasil perhitungan dari pengolahan sesuai dengan data hasil penelitian yang penulis laksanakan. Data hasil yang dipergunakan sebagai analisis adalah catatan skor keseluruhan yang diperoleh setiap siswa peserta ekstrakurikuler bola voli terhadap test vertical jump. Hasil deskripsi dapat dilihat dibawah ini table 1.

Tabel 1
Deskripsi Data Pretest Dan Postest

	N	Range	Std. Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std.	Statistic	Std.
Pretest	20	35	8,596	73,895	0,687	0,512	0,673	0,992
Postest	20	29	8,347	69,674	1,009	0,512	0,884	0,992

Dari tabel 1 deskripsi data hasil vertical jump terlihat untuk yang dari standar deviasi sebesar 8,596 pretest dan 8,347 postest, variance 73,895 pretests dan 69,674 postest. Ini hasil dari deskripsi tes vertical jump pada pretest dan poestest yang dilakukan oleh sampel.

Tabel 2
Tes Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,136	20	.200*	0,958	20	0,504
Postest	0,149	20	.200*	0,896	20	0,035

*. This is a lower bound of the true significance.
 a. Lilliefors Significance Correction

Nilai signifikansi (p) pada uji Shapiro-wilk pretest adalah 0.958 ($p > 0.05$), sehingga berdasarkan uji normalitas Shapiro-wilk pretest data berdistribusi normal. Nilai signifikansi (p) pada uji shapiro-wilk postest adalah 0.200 ($p > 0.05$), sehingga berdasarkan uji normalitas shapiro-wilk pretest dan posttest data berdistribusi normal. Jadi, penelitian ini dapat dikatakan normal.

Tabel 3
Tes Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	0,420	1	18	0,525
Postest	Based on Mean	0,004	1	18	0,948

Signifikansi homogenitas 0.525 pretest dan 0,948 postest (>0.05) dan kontrol adalah homogen, dengan Levene Statistic 0.420 pretest dan 0,004 postest. Artinya penelitian ini bersifat homogeny dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Tabel 4
Uji Hipotesis

				t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Vertical Jump	Equal variances assumed	0,420	0,525	-0,879	18	0,000	-3,400	3,868	-11,525	4,725

Terlihat pada Sig 2-Tailed uji *paired sample t-test* mempunyai nilai sebesar 0,000 maka penelitian ini mempunyai perbedaan hasil tes vertical jump sesudah kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh latihan double leg bound terhadap peningkatan otot tungkai pada permainan bola voli. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan. Melihat hasil ini, maka meningkatkan otot tungkai usulan program pelatihan double leg bound dalam berlatih, kreativitas dalam berlatih, kreatif ide dan inovatif. Program pendampingan yang telah peneliti susun kiranya dapat menjadi bahan pertimbangan untuk tindak lanjut atas penelitian ini.

REKOMENDASI

Rekomendasi pada penelitian ini sudah cukup jelas bahwasanya saja program latihan pada double leg bond dapat meningkatkan otot tungkai seseorang dengan baik serta membantu pada tehnik smash bola lebih baik dan akurat. Hal ini, kepada para pelatih ataupun guru dapat menerapkan program latihan double leg bond pada setiap kegiatan latihan agar, peningkatan otot tungkai dapat dipergunakan untuk cabang olahraga prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanief, Y. N., & Sugito. (2015). membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Jurnal Sportif*, 1(1), 60–73.
- Kurniawan, A. R. (2018). The Role Of Physical Education Is To Grow The Motivation Of Learning In Early Children Through Traditional Games. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 15–25.
- Kurniawan, A. R., Komarudin, Ma'mun, A., & Iskandar, D. (2023). Promoting Positive Youth Development Through Outdoor Physical Activity As An Alternative To Growing Life Skills ; Narrative Literature Reviewer. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 15(1), 116–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/cjeko.v15i1.42878>
- Lesmana, H. S. (2018). Peran Motor Educability Di Dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga pada Pembelajaran Penjas. *Halaman Olahraga Nusantara*, 1(1), 115–125.