



## Pengaruh Metode Latihan *Standing Calf Raises* Terhadap Tinggi Lompat *Open Spike* Bola Voli

Aba Sandi Prayoga<sup>1</sup>, Priagung<sup>2</sup>, Kuncoro Darumoyo<sup>3</sup>, Andriyansyah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> STKIP Modern Ngawi, Indonesia

E-mail Penulis: abasandiprayoga@stkipmodernngawi.ac.id

---

**Abstrak:** Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh metode *Standing Calf Raises* terhadap kemampuan melompat pada pemain bolavoli. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan tes pada awal perlakuan, memberikan perlakuan kepada subjek dan diakhiri dengan tes pada akhir perlakuan. Penelitian ini menggunakan populasi sebagai subjek dalam penelitian ini yang tergabung dalam club berjumlah 35 orang seluruhnya adalah pemain volly. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes dan pengukuran. Untuk mengukur kemampuan lompatan vertikal, dengan tes vertical jump. Hasil analisis Dari output dapat kita lihat bahwa Sig (2 tailed) = 0.000. Hal itu berarti bahwa probabilitas kurang dari 0.05 yang berarti juga bahwa Ho ditolak yang berarti ada pengaruh *Standing Calf Raises* terhadap hasil vertical jump. Pengaruh latihan menggunakan *Standing Calf Raises* Terhadap Hasil *Vertical jump* Pada Pemain Bola volly Bojonegoro dapat dipaparkan lebih lanjut secara rinci sebagai berikut Pada diatas terlihat grafik naik yang berarti adanya peningkatan yang terjadi. Sebelum mendapat perlakuan penggunaan *Standing Calf Raises* kemampuan pemain di test awal berjumlah nilai sebesar 2465 dari total 35 pemain yang mengikuti test. Kemudian setelah diberikan pelatihan menggunakan *Standing Calf Raises*, hasil test menunjukkan adanya peningkatan sebesar 325 point dengan total nilai berjumlah 2790 dari 35 pemain. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa *Standing Calf Raises* memiliki pengaruh terhadap hasil power jump pada Pemain voli Bojonegoro, *Standing Calf Raises* dapat meningkatkan power jump pada Pemain voli Bojonegoro secara signifikan.

**Kata Kunci :** Metode latihan, *standing calf raises*, tinggi lompat, *open spike*

---

### PENDAHULUAN

Pada masa sekarang cabang olahraga bola voli sangat marak di kalangan masyarakat. Terbukti bahwa mayoritas di setiap kelurahan sudah dibangun lapangan bola voli. Pertandingan antar daerah juga marak dilaksanakan, dan merupakan ajang atau tempat adu bakat yang dimiliki oleh

masyarakat, khususnya dalam cabang olahraga bola voli. Dan kini mulai bermunculan tim-tim bola voli antar daerah, yang berisi pemain-pemain dari daerah itu sendiri. Pelatihan-pelatihan dan penyusunan program yang baik sangat diperlukan dalam pencapaian prestasi.

Gerak yang mendominasi dalam permainan bola voli adalah gerak meloncat dan melompat baik padawaktu menyerang dengan melakukan smash maupun saat bertahan dengan cara melakukan blok. Untuk itu diperlukan lompatan dan raihan yang tinggi dari pemain agar dapat memukul dan mengarahkan bola ke daerah lawan dengan baik. Dengan loncatan yang tinggi diharapkan kedua lengan dapat melampaui bagian atas net atau bahkan dapat menjulur ke daerah lawan saat melakukan blok, sehingga sudut pukulan lawan menjadi terbatas. Disamping itu pemain juga perlu memiliki power otot lengan yang tinggi agar mampu melakukan smash yang keras sehingga pemain lawan akan kesulitan membendung bola yang mengarah ke daerah permainannya. Semua hal tersebut mengharuskan pemain memiliki kemampuan gerak dasar yang sangat baik.

Sangat mendominasinya gerakan melompat pada cabang olahraga bolavoli membuat beberapa pelatih menerapkan beraneka ragam model latihan, hal serupa juga dilakukan oleh pelatih-pelatih amatir di daerah-daerah. Namun akibat terbatasnya sarana prasarana terkadang latihan yang dimaksud tidak sesuai sasaran. Banyak dari pelatih amatir menerapkan latihan menggunakan pendekatan bermain, namun tidak memperhatikan perkembangan otot-otot penunjang dalam olahraga bola voli.

Membuat Permainan bola voli sangat membutuhkan kekuatan dan power otot. Dalam usaha meningkatkan power otot sangat dianjurkan latihan-latihan berbeban, dan banyaknya jenis latihan berbeban terkadang kurang memenuhi sasaran yang diinginkan akibat kekurangan informasi para pelatih amatir. Pengetahuan yang minim terhadap program latihan tidak hanya memungkinkan pada sia-sianya latihan selama ini, namun juga memperbesar

potensi cedera serius pada pemain itu sendiri. Minimnya dana pun membuat para pelatih amatir sering kali membuat alat sendiri dengan menggunakan bahan disekitar, memang dapat menjadi alternatif namun alat tersebut biasanya tidak terukur dari beberapa aspek seperti keamanan dan beratnya. Maka dari itu perlu dicari latihan-latihan yang dapat menggunakan alat-alat yang sederhana sebagai pengganti alat standart, namun memiliki tingkat resiko cedera yang rendah.

*Standing Calf Raises* adalah salah satu gerakan yang sering kali digunakan para atlet cabang olahraga atletik, gerakan pada *Standing Calf Raises* sangat sederhana namun jarang sekali diketahui oleh para pemain amatir. Gerakan ini bisa diberikan beban tambahan biasanya berupa *barble* yang harganya lumayan menguras kantong. *Barble* dapat digantikan dengan alat pengganti sederhana berupa semen atau ban bekas.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *metode eksperimen*. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan tes pada awal perlakuan, memberikan perlakuan kepada subjek dan diakhiri dengan tes pada akhir perlakuan.

Rancangan yang digunakan adalah *matching by subject* yang biasa disebut dengan pola M-S. Adapun rancangan *matching by subject* dapat digambarkan sebagai berikut :

S --- Pretest --- Treatment --- Posttest

Keterangan:

S : subjek penelitian  
*Pre-test* : tes awal  
 Treatment : *Standing Calf Raises*  
*Posttest* : tes akhir

Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain volly yang tergabung dalam club berjumlah 35 orang. Penelitian dikenakan kepada seluruh populasi yang ada, sehingga tidak ada sampel.

Data yang diperoleh dianalisis dengan *t-test* untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan kemampuan lompatan vertikal antara sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum rnenguji dengan rumus *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji realibilitas dan uji prasyaratat dengan melakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

### HASIL PENELITIAN

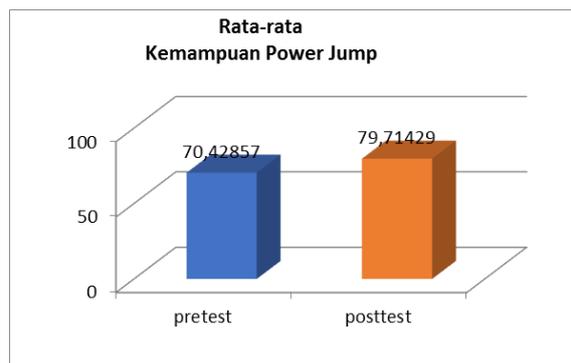
Dari nilai-nilai yang terdapat diperoleh dapat diterjemahkan sebagai berikut :

- 1) Sebelum mendapat perlakuan penggunaan *Standing Calf Raises* kemampuan pemain di test awal berjumlah nilai sebesar 2465 dari total 35 pemain yang mengikuti test. Kemudian setelah diberikan pelatihan menggunakan *Standing Calf Raises*, hasil test menunjukkan adanya peningkatan sebesar 325 point dengan total nilai berjumlah 2790 dari 35 pemain.
- 2) Sebelum mendapat perlakuan penggunaan *Standing Calf Raises* kemampuan pemain di test awal rata-rata sebesar 70,42857 dari total 35 pemain yang mengikuti test. Kemudian setelah diberikan pelatihan menggunakan *Standing Calf Raises*, hasil test menunjukkan adanya peningkatan sebesar 9,28572 point dengan rata-rata berjumlah 79,71429 dari 35 pemain.

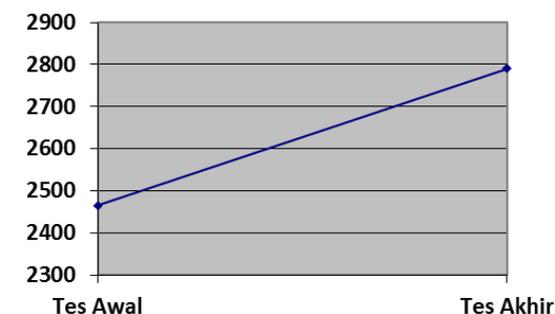
Untuk mengetahui gambaran secara menyeluruh dari rata-rata hasil belajar *vertical jump* pada pemain bola volly Bojonegoro maka dapat dibuat

diagram perbandingan nilai-nilai sebagai berikut :

Gambar 1. Diagram Nilai Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir *vertical jump* pada pemain bola volly Bojonegoro.



Pengaruh latihan menggunakan *Standing Calf Raises* Terhadap Hasil *Vertical jump* Pada Pemain Bola volly Bojonegoro dapat dipaparkan lebih lanjut secara rinci sebagai berikut:



Pada diatas terlihat grafik naik yang berarti adanya peningkatan yang terjadi. Sebelum mendapat perlakuan penggunaan *Standing Calf Raises* kemampuan pemain di test awal berjumlah nilai sebesar 2465 dari total 35 pemain yang mengikuti test. Kemudian setelah diberikan pelatihan menggunakan *Standing Calf Raises*, hasil test menunjukkan adanya peningkatan sebesar 325 point dengan total nilai berjumlah 2790 dari 35 pemain.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. *Standing Calf Raises* memiliki pengaruh terhadap hasil *power jump* pada Pemain voli Bojonegoro.
2. *Standing Calf Raises* dapat meningkatkan *power jump* pada Pemain voli Bojonegoro secara signifikan.

## REFERENSI

- A.Hamidsyah Noer. 1993. *Materi Pokok Kepeleatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud RI Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Barbara L.V. & Bonnie J.F. 1996. *Bola voli Tingkat Pemula*. Alih Bahasa. Monti. Jakarta: Raja Grafindo
- Bompa, Tudor O. & Haff, G. Gregory. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA. Human Kinetics
- Bompa Tudor.O, 1983. *Theori and metodologi of Training. The Key to Athletics Performance Dubugue*, Iowa : Kendall Hunt. Publishing Company.
- Bompa Tudor. O and Haff G. Gregory, 2009. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Brown Lee E, 2007. *Strength Training*. United States of Amerika : United Graphics.
- Derek Boosey. 1980. *Conditioning And Technical Training*. Australia : Champion Press.
- FIVB Coaches Manual* (2011). *Federation International Volleball: Journal of coaching*. TM
- Furqon, M. 1995. *Teori Umum Latihan*. Surakarta: UNS Press
- Harsono. 1998. *Choaching dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi PPLTK.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik: Panduan Pelatihan Untuk Pelatih Tingkat Muda*.
- Lutan Rusli. 2000. *Pendidikan Kesehatan*. Dirjen Pendas dan Menengah: Depdiknas
- Ma'mun, amung dan Subroto, toto. 2001. *Pendekatan Ketrampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli Konsep Dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: direktorat jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jendral Olahraga.
- M Furqon H, 1996. *Latihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan, Power, Daya Tahan, Kelenturan, Pembentukan Dan Kesegaran Tubuh*. Surakarta : JPOK FKIP UNS.
- M Sajoto. 1988. *Perkembangan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud, Dirjen Dikti. P2LPTK
- \_\_\_\_\_. 1995. *Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Effhar & Dahara Prize Offset.