PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN *JUMPING SMASH* DI KLUB BOLA VOLI LAMPUNG PHINISI

Anila Herdiana Putri[1], Reza Adhi Nugroho[2]
[2] Program Studi Pendidikan Olahraga,Fakultas Sastra Dan Ilmu Pendidikan,Universitas Teknokrat Indonesia
Anilaherdiana990@gmail.com[1], reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id[2]

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether resistance band training affects the improvement of jumping smash at the Lampung Phinisi Volleyball Club. The population of all students Participants in this study were members of the Lampung Phinisi volleyball club, while the sample of this study consisted of 20 Lampung Phinisi volleyball athletes. The training was carried out for a month with sixteen meetings, various exercises, and basic volleyball methods to avoid boredom. Based on the results of the study, the researcher obtained P is The calculated t value is 10.667, which is greater than the t table value, and 0.000, which is smaller than α (0.05) of 1.729). Based on these findings, the calculated t value is higher than the t table value, the significance value is less than 0.05, and the average increase is 6.1 feet. Therefore, the research findings show that resistance band training significantly improves jumping smash in Lampung Phinisi Volleyball Club, with an average increase from 241.95 feet before treatment to 248.05 feet after treatment, indicating 0.000 < 0.05 is the level of significance.

Keywords: Volley; Jumping Smash; Resistance Band

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah *latihan resistance band* mempengaruhi peningkatan *jumping smash* di Klub Bola Voli Lampung Phinisi. Populasi Semua siswa Partisipan dalam penelitian ini adalah anggota klub bola voli Lampung Phinisi, sementara sampel penelitian ini terdiri dari 20 atlet bola voli Lampung Phinisi. Latihan dilaksanakan selama sebulan dengan enam belas pertemuan, berbagai latihan, dan metode dasar bola voli untuk menghindari kejenuhan. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memperoleh P adalah Nilai t terhitung adalah 10,667, yang lebih besar dari nilai t tabel, dan 0,000, yang lebih kecil dari α (0,05) sebesar 1,729). Berdasarkan temuan ini, nilai t terhitung lebih tinggi daripada nilai t tabel, nilai signifikansi kurang dari 0,05, dan peningkatan rata-rata adalah 6,1 kaki. Oleh karena itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan resistance band secara signifikan meningkatkan *jumping smash* di Klub Bola Voli Lampung Phinisi, dengan peningkatan rata-rata dari 241,95 feet sebelum *treatment* menjadi 248,05 feet setelah *treatment*, yang ditunjukkan 0,000 < 0,05 adalah tingkat signifikansi.

Kata Kunci: Voli;*Jumping Smash*;*Resistance Band*

A. Pendahuluan

Olahraga dan sport adalah dua suku kata yang menjadi asal muasal kata sport. Olahraga pada umumnya membantu orang menjaga kesehatan emosional dan fisik mereka, yang menjadikan olahraga sebagai hal yang menyenangkan dan menghibur. Melakukan aktivitas fisik melalui olahraga akan membantu tubuh kita dalam berbagai cara (Yildiz, 2020).

Sedangkan menurut Giriwijoyo & Sidik, (2020) Dalam kehidupan, olahraga sangatlah penting.Olahragadapatmenciptakan manusia yang sehat secara fisik dan psikologis, yang akan mengarah pada terbentuknya manusia yang berkualitas. Dalam dunia modern saat ini, olahraga merupakan bagian penting untuk mencapai hasil yang lebih baik dan menjaga kebugaran fisik.

Berolahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, termasuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan. Olahraga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosial, mental, dan fisik serta membentuk karakter moral. Melakukan aktivitas fisik membuat tubuh tetap bugar dan sehat sehingga kita dapat melakukan berbagai tugas sehari-hari. (Mahfud, Aguss, dan Alamsyah 2022).

Olahraga yang banyak digemari oleh Sepakbola dan bola voli populer di kalangan anak-anak, orang dewasa, dan warga senior. Penelitian tentang bola voli dilakukan di Klub Bola Voli Lampung Phinisi oleh penulis karya ini. Klub adalah salah satu upaya untuk pembinaan olahraga yang diselenggarakan di lingkup masyarakat ataupun dilingkup lokal (KBBI). Olahraga dimainkan antara dua tim yang masing-masing beranggotakan enam pemain bola besar yang dikenal sebagai bola voli. Kurniawan (2020) mengklaim bahwa dalam permainan ini, ada dua sisi yang berusaha mencapai skor 25 terlebih dahulu. Dalam permainan ini, keterampilan atlet akan berkembang melalui instruksi khusus yang sesuai dengan olahraga yang mereka mainkan dan minati (Nugroho dan Gumantan 2020), sedangkan menurut Ari Santoso (2016) Saat bermain bola voli beregu, dua kelompok yang masing-masing terdiri dari dua pemain bertanding di lapangan berukuran 18 x 9 m. beranggotakan enam pemain. Tujuan permainan ini adalah memantulkan bola ke depan dan ke belakang di udara saat para pemain bermain hanya berkesempatan menyentuh bola tiga kali sentuhan.

Di antara berbagai aspek yang diperlukan dalam olahraga bola voli, terdapat elemen lompatan atau jumping Hal ini sangat penting, terutama saat melakukan smash. Dalam bola voli, melompat merupakan aktivitas penting yang penunjang dalam permainan bola voli, jika dari gerakan ini tidak baik maka mengakibatkan terjadinya kurang maksimal pada saat melakukan smash (Sumarno, S. 2018). *Jumping* berperan penting dalam melakukan gerakan *smash* dan pada saat melakukan *bloking*. Menurut Fenanlampir (2020), terdapat lima konsep dasar dalam proses latihan atlet, yaitu prinsip beban latihan (overload), keinginan (reversibility), pengembangan, individualisasi, dan variasi. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, peneliti dapat menyimpulkan bahwa masih

kurangnya maksimal dalam melakukan gerakan *jumping* yang dilakukan pada saat pertandingan maupun latihan sehingga pada saat melakukan *smash* tidak maksimal (Suhadi, A. 2015). Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pemain yang melakukan smash tetapi hanya sebagian kecil saja yang berhasil dan mendapatkan poin. Kresna (2017) Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menghasilkan gaya terbesar dengan cepat. Seperti yang dinyatakan oleh Widiyastuti (2016), power atau yang disebut juga dengan Kekuatan eksplosif menggabungkan kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk mengerahkan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal.

Pada saat latihan dan pertandingan yang dilakukan, peneliti mengamati dan mengobservasi gerakan *Jumping Smash* yang dilakukan di Klub Bola Voli Lampung Phinisi kurang maksimalnya gerakan pada saat *smash* kurang tingginya lompatan sehingga bola yang di *smash* kurang maksimal. Hal tersebut tidak dapat dipisahkan dari berhasil atau tidaknya proses latihan. Sugiono (2019) mendefinisikan observasi sebagai metode Data dikumpulkan untuk menyelidiki perilaku manusia, proses kerja, fenomena alam, dan responden. Latihan resistance band merupakan salah satu teknik latihan yang dapat dimanfaatkan untuk membentuk otot. Alat bantu latihan seperti *resistance band* dirancang untuk memberikan resistensi tambahan saat tubuh bergerak, sehingga meningkatkan kekuatan otot secara lebih efektif (Snyder & Kivlin, 2020). *Resistance band* adalah alat olahraga berbentuk pita elastis yang digunakan untuk latihan kekuatan otot, mobilitas, dan rehabilitasi cedera (Dakosta, A. 2022). Alat ini dapat digunakan untuk berbagai jenis latihan, seperti latihan kekuatan,pemanasan,peregangan, atau terapi fisik (Oktaviani, R. 2017). *Resistance band* sangat populer dalam latihan kekuatan karena alat ini memberikan ketahanan yang semakin meningkat seiring dengan semakin jauh tarikan atau perenggangan pita (Anwar, F., & Hadi, S. 2019). Latihan ini menawarkan berbagai variasi gerakan yang tidak hanya meningkatkan kekuatan otot kaki, tetapi juga *fleksibilitas* dan daya tahan tubuh secara keseluruhan. “Pengaruh Latihan *Resistance Band* dalam Meningkatkan *Jumping Smash* di Klub Bola Voli” menjadi pilihan penelitian di Lampung Phinisi”. Dengan latihan *rasistance band* diharapkan nantinya dapat meningkatkan *jumping* bola voli di Di Klub Bola Voli Lampung Phinisi. Dengan kata lain,yang membedakan penelitian sebelumnya dan penelitian saya terletak pada spesifikasi alat latihan *(resistance band)* dan tujuan penelitian, yang mana penelitian peneliti lebih terfokus pada pengaruh latihan terhadap keterampilan teknis dalam bola voli, khususnya *jumping smash*, dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang lebih umum atau tidak berfokus pada satu teknik olahraga tertentu. Selain itu juga perbedaan terletak pada fokus yang diteliti yaitu pada keterampilan teknis dalam bola voli. Dari berbagai perbedaan tersebut, Peneliti menyadari bahwa setiap metode atau proses latihan memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri. Tidak ada satu pun teknik

atau format latihan yang dianggap paling berhasil dalam mencapai tujuan yang diinginkan

B. Metode Penelitian (Huruf 12 dan Ditebalkan)

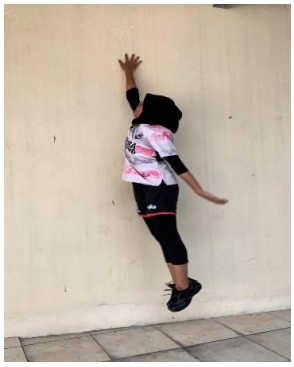
Pendekatan kuantitatif adalah strategi yang digunakan untuk memecahkan masalah. Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif, jadi penelitian ini bersifat kuantitatif deskriptif dengan dilakukan observasi pada saat latihan dan tanding.

Arikunto (2019) mendefinisikan Peneliti memanfaatkan perangkat penelitian untuk membantu pengumpulan data secara terorganisir dan metodis. Instrumen penelitian ini menggunakan tes baik untuk pengukuran pre-test maupun post-test adalah tes *vertical jump* yang nantinya untuk data yang akan diolah. Penelitian yang menggunakan observasi dan variabel kontrol untuk menguji hipotesis pengaruhnya. Dalam eksperimen, peneliti menyesuaikan faktor independen dan menghitung bagaimana pengaruhnya terhadap variabel dependen, sambil menjaga variabel lain tetap konstan.

Tabel 1.1 Desain Penelitian *One Group Pre-test - Post-test Desain*
Sumber: Sugiono 2019

Pre Test	*Treatment*	*Post Test*
O1	**X**	**O2**

Keterangan:
O1 = Kelas Sebelum perlakuan
X = Perlakuan (Latihan *Resistance Band)*
O2 = Kelas Eksperimen Setelah Perlakuan



Gambar 1 Gerakan Vertical Jump
Sumber Pribadi

Pelaksanaan:
1. Peserta berdiri tegak menghadap dinding
2. Letakkan telapak tangan di papan skala cm dan pegang tegak lurus ke atas. Sehingga meninggalkan bekas jari
3. Peserta kembali lagi ke sikap awal
4. Untuk memulai, peserta menekuk kedua lutut dan mengayunkan kedua tangan ke belakang.
5. Selanjutnya, untuk membuat tanda pada papan berskala, para pemain menepukkan tangan mereka di atasnya sambil melompat setinggi mungkin.
6. Tanda pelompat vertikal atau tanda jangkauan tangan diukur untuk menghitung tinggi lompatan.
7. Setiap orang melompat sebanyak 3 kali.

RATING	Laki-laki	Prempuan
Excellent	>70	>60
Sangat Baik	61-70	51-60
Baik	51-60	41-50
Cukup	41-50	31-40
Sedang	31-40	21-30
Kurang	21-30	11-20
Buruk	<21	<11

Gambar 2 Norma *Vertical Jump* Umur 15-20 Th
Sumber: Tes dan Pengukuran Olahraga (2017)

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan apakah latihan resistance band mempengaruhi jumping smash Klub Bola Voli Phinisi Lampung. Dengan populasi dan sampel sejumlah 20 orang yang disebut total, penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan Tes lompat vertikal digunakan untuk pengukuran awal (pra-tes) dan akhir (pasca-tes), yang kemudian data yang diperoleh akan diolah. Penelitian ini menguji hipotesis dengan cara mengontrol variabel dan mengamati pengaruhnya.

Tabel 2 Hasil Pretest Vertical Jump Club Bola Voli Lampung Phinisi

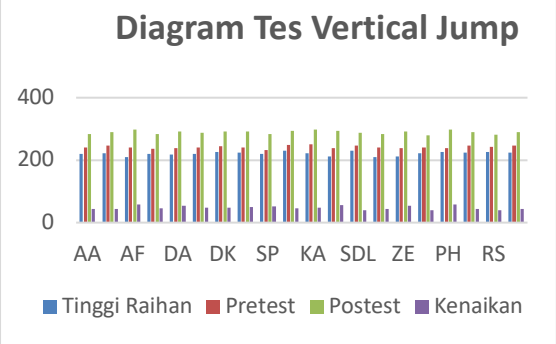
Komponen	Tinggi Raihan	Pretest
AA	220	241
AL	223	246
AF	210	240
AT	221	237
DA	219	239
DL	221	240
DK	227	245
RT	224	241
SP	221	232
II	231	249
KA	222	250
SD	212	238
SDL	230	247
ZA	209	241
ZE	211	238
WH	223	240
PH	227	239
IDH	224	246
RS	227	243
FIG	225	247
Min	209	237
Max	231	250
Mean	221,35	241,95

Dari penjabaran data diatas dilakukannya pretes awal untuk mengetahui kemampuan awal atlet bola voli Lampung Phinisi. Dari tes tersebut dapat disimpulkan bahwa dari 20 atlet dengan jangkauan tangan terendah yaitu 209 dan jangkauan tangan tertinggi yaitu 231, dengan rata-rata 220,71. Pada saat pretes *Vertical Jump* nilai min yaitu 237 dan max 250 dengan rata-rata 241,85 cm. Dari data tersebut nantinya akan dilakukan latihan *rasistance band,* apakah ada peningkatan setelah diberikan *treatmen* latihan atau ada penurunan.

Tabel 3 Hasil Postest Vertical Jump Club Bola Voli Lampung Phinisi

Nama	Tinggi Raihan	Pretest	Postest	Kenaikan	Keterangan
AA	220	241	284	43	Baik
AL	223	246	290	44	Baik
AF	210	240	298	58	Sangat Baik
AT	221	237	283	46	Baik
DA	219	239	292	53	Sangat Baik
DL	221	240	288	48	Baik
DK	227	245	292	47	Baik
RT	224	241	291	50	Baik
SP	221	232	284	52	Sangat Baik
II	231	249	294	45	Baik
KA	222	250	297	47	Baik
SD	212	238	294	56	Sangat Baik
SDL	230	247	287	40	Cukup
ZA	209	241	284	43	Baik
ZE	211	238	291	53	Sangat Baik
WH	223	240	279	39	Cukup
PH	227	239	297	58	Sangat Baik
IDH	224	246	289	43	Baik
RS	227	243	282	39	Cukup
FIG	225	247	290	43	Baik
Min	209	237	279		
Ma	231	250	298		

Mean	221,35	241,95	289,3



Tes Prasyarat

1. Uji Normalitas

Tujuan pengujian ini adalah untuk memastikan apakah bahan tersebut dikumpulkan populasi memiliki distribusi normal. Untuk menentukan apakah distribusi data variabel Dalam penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk memastikan apakah distribusinya normal. Persamaan Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menghitung uji kenormalan, dan SPSS 25 digunakan untuk memproses hasilnya. Tabel berikut akan menampilkan temuannya:

Tabel 4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Jumping Smash	0.200	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas terlihat jelas bahwa setiap bagian data memiliki nilai p sebesar 0,200 (tanda) > 0,05. Dengan demikian, variabel data dapat digambarkan sebagai terdistribusi secara teratur.

2. Uji Homogenitas

Untuk menentukan keseragaman sampel yang diambil dari populasi. Berdasarkan Setiap titik data pada tabel sebelumnya memiliki nilai p (tanda) > 0,05, yang menunjukkan bahwa variabel data terdistribusi secara normal, seperti yang dapat dilihat dari temuan. Data atau uji dianggap homogen Jika p melebihi 0,05, maka tidak homogen. selama p di bawah 0,05. Temuan uji homogenitas Temuan penelitian ini dapat ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	Df	Sig.	Keterangan
Post Test	2.166	19	0.158	Homogen

Berdasarkan tabel 1.5, terlihat bahwa Nilai sig > 0,05, khususnya 0,158 > 0,05, menunjukkan bahwa data tersebut seragam atau homogen. Mengingat homogenitas data, analisis lebih lanjut dapat dilakukan diteruskan.

3. Uji Hipotesis

Gagasan yang disarankan diuji dalam penelitian ini. Menentukan apakah akan menerima atau menolak hipotesis adalah tujuan pengujian hipotesis. Uji t sampel berpasangan, atau uji t, digunakan untuk mengevaluasi hipotesis pada tingkat signifikansi 5%. Uji-t dengan uji-t satu sampel adalah metodologi Hal ini digunakan untuk mengevaluasi teori karena, menurut hasil uji coba, data dalam Studi ini seragam dan khas. Jika nilai p kurang dari 0,05, data dianggap signifikan. Hasil uji hipotesis ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 6 *Data Uji Paired t test Smash*

Rata-rata	Df	T-Test Equaliy Of Means		
		T Tabel	T Hitung	P
47,35	19	1.729	10.667	0.000

Nilai t yang dihitung (10,667) > t tabel (1,729) dan P (0,000) < a (0,05) ditentukan dengan menggunakan data komputasi di atas. Menurut temuan ini, rata-rata yang dihitung adalah 47,35. Nilai t kurang dari 0,05 dan ambang signifikansinya adalah yang dihitung melebihi t tabel. Mempertimbangkan temuan penelitian yang dilakukan, khususnya latihan *Rasistance band* terbukti memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap jumping smash pada pertandingan bola voli di klub bola voli phinisi lampung, ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dan kenaikan rata-rata 47,35 kaki dari 241,95 kaki sebelum perlakuan menjadi 289,3 kaki setelah perlakuan. Latihan *resistance band* adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang membantu *jumping smash* pada pertandingan bola voli.

D. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan hipotesis tersebut di atas, simpulan berikut dapat diambil dan telah disajikan sebelumnya gerakan *Jumping Smash* di klub Lampung Phinisi kurang maksimal pada saat melompat. Dengan sampel 20 atlet. Berdasarkan hasil dan penelitian ini,maka penulis dalam upaya mengatasi kurangnya *jumping smash* dengan menggunakan latihan *resistance band* dibuktikan dengan perhitungan data di atas, P Nilai t sebesar 10,667 lebih besar dari nilai t tabel sebesar 0,000 dan α (0,05) lebih kecil dari nilai t tabel 1,729. Rata-rata aritmatika, menurut temuan ini, adalah 47,35. Mengingat nilai Mengingat Mengingat tingkat signifikansinya dibawah 0,05 dan nilai t hitung melebihi t tabel, maka dapat dikatakan bahwa latihan *resistance band* berpengaruh signifikan *jumping smash* Pada pertandingan bola voli di klub bola voli Phinisi Lampung, memiliki nilai signifikansi 0,000 < 0,05 yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata 47,35 kaki dari 241,95 kaki sebelum terapi menjadi 289,3 kaki setelah terapi. Latihan resistance band adalah salah satu jenis aktivitas fisik yang membantu *smash jump* dalam pertandingan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, I. R., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. *Sport Science And Education Journal*, *3*(2). 34-40.

Anwar, F., & Hadi, S. (2019). *Penerapan Latihan Resistance Band untuk Meningkatkan Kekuatan Otot pada Remaja*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(1), 58-64.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Dakosta, A. (2022). Kontribusi Power Otot Lengan Serta Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli (Studi Deskriptif Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Smkn 1 Selat Nasik Kab. Belitung Tahun Ajaran 2021/2022) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi). Bandung. Jurnal Olahraga. 17(1), 1-9

Fenanlampir. (2020). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: Cv AndiOffset

Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, olahraga, dan kinerja*. Bumi Medika

Krisna, O., Manalu, N., Octaloren, M., Pangihutan, O., & Akhdan, M. (2024). Penerapan Strength Endurance pada anaerobik terhadap Atlet Cabang Olahraga Kick Boxing. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, *4*(2), 83-88.

Kurniawan, K. (2012). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Hasil *Passing bawah* Pada Ekstrakulikuler Bola Voli. Kuningan: Jurnal Olahraga. 10(6). 110-120.

Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. Sport Science And Education Journal, 1(1).

Oktaviani, R. (2017). *Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan pada Atlet*. Jurnal Kesehatan dan Olahraga, 6(2), 100-106.

Pasaribu, A. M. N. (2017). Tes dan pengukuran olahraga. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alphabet

Suhadi, A. (2015). *Pengembangan Kekuatan Otot dalam Latihan Lompat*. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 4(1), 22-29.

Sumarno, S. (2018). *Dasar-Dasar Teknik Lompat dalam Olahraga*. Jakarta: Penerbit Universitas Negeri Jakarta. Yildiz. (2012). *Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services*. Coll. Antropol. 689–696.