

ABSTRAK

Ninit Amalia Permata¹, Sigit Prasajo²

Pengaruh Kombinasi *Half Squat Jump* dan *Contract Relax Stretching* Terhadap Tinggi Lompatan Pada Pemain Bola Voli di SMK NU Kesesi

Pendahuluan : Bola voli merupakan salah satu olahraga yang pemainnya dituntut untuk terus mengoper, menembak dan melompat. Lompatan merupakan teknik yang penting dalam bola voli. Upaya mendapatkan hasil lompatan yang maksimal diperlukan *power* otot tungkai yang baik. Peningkatan *power* otot tungkai dapat ditingkatkan dengan melatih kekuatan otot dan melatih fleksibilitas. Keduanya dapat ditingkatkan dengan latihan kombinasi *half squat jump* dan *contract relax stretching*.

Tujuan : Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi *half squat jump* dan *contract relax stretching* terhadap tinggi lompatan pada pemain bola voli di SMK NU Kesesi.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan desain penelitian *quasi experiment study* menggunakan tipe *one-group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *shapiro wilk* karena responden berjumlah 30 (<50) dan berdistribusi normal. Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu.

Hasil penelitian : Hasil nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi 50,44 dan rata-rata sesudah diberikan intervensi 58,27. Hasil uji statistik tinggi lompatan pada pemain bola voli menggunakan uji *Paired Sample T-Test* diperoleh *p value (Asymp. Sig. 2-tailed)* sebesar $p=0,000$ ($p<0,05$) artinya ada pengaruh kombinasi *half squat jump* dan *contract relax stretching* terhadap tinggi lompatan pada pemain bola voli di SMK NU Kesesi.

Kesimpulan : Pemberian Kombinasi *Half Squat Jump* dan *Contract Relax Stretching* dapat meningkatkan tinggi lompatan pada pemain bola voli.

Saran : Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi bagi fisioterapi dalam meningkatkan tinggi lompatan pada pemain bola voli.

Kata Kunci : *Contract Relax Stretching*, *Half Squat Jump*, Tinggi Lompatan

Daftar Pustaka : 58 (2014-2024).

ABSTRACT

Ninit Amalia Permata¹, Sigit Prasajo²

***The Effect of Half Squat Jump and Contract Relax Stretching Combination
on Jump Height of Volleyball Players at Vocational High School NU Kesesi***

Introduction: Volleyball is a sport in which players must continuously pass, shoot, and jump. Jumping is an important technique in volleyball. The muscle power of the leg is crucial for the best leaping results. Leg muscle strength can be increased via muscle power and flexibility training. Combining contract relax stretching exercises with half squat leaps can help both.

Purpose: The purpose of this study is to identify the effect of half squat jump and contract relax stretching combination on jump height of volleyball players at vocational high school NU kesesi.

Research Method: This study used a quasy experimental with one-group pre and post-test design. Total sampling was used in this study. Shapiro-wilk was used to test data distribution as sample size was less than 50 (30 respondents). This intervention was administered twelve times for four weeks (three times per week).

Result: The results showed that the average score was 50.44 before the intervention and improved to 58.27 after the intervention. The paired t-test results indicate a significant difference in jump height between the halfsquat jump and contract-relax stretching exercises, with a p-value of less than 0.001.

Conclusion: Volleyball players can raise their leap height by combining the Half Squat leap and Contract Relax Stretching.

Suggestion: This study can be used as a reference in physiotherapy to increase jump height in volleyball players.

Keywords: Contract Relax Stretching, Half Squat Jump, Height jump

Babliography: 58 (2014-2024).