

Pengaruh Latihan Smash Dengan Alat Bantu Smash Dan Setter Untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Smash Bola Voli Di Club Kinsavol Pasekan

Nando Eka Alfianto

Email : nandoeka3020@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research was motivated by the lack of results from the practice of cutting ball smashes and upright balls in volleyball training at the Kinsavol Pasekan club. With the development of training aids for smash and setter training, it is hoped that it can help increase the results and interest of the players. The purpose of this study was to determine the effect of smash training with 'smash and setter' tools to improve volleyball smash technique skills. This research is an experimental research. This research was conducted with an experimental research design using a one group pretest posttest design. One group pretest posttest design is a study in which one group is given the same treatment, namely smash using smash and setter tools. Before being given treatment, a pre-test was given and after the treatment was given a final test. The purpose of the two tests is to determine whether there is an increase during the treatment given to athletes. The population in this study were 19 athletes from the Kinsavol Pasekan volleyball club. The results of this study were obtained from the results of hypothesis testing that the smash training variable with smash and setter tools had a positive and significant effect on the volleyball smash technique with a significance level of $0.000 > 0,05$. Thus, it is concluded that the volleyball smash and setter training tools have been declared suitable to be used as tools to improve volleyball smash training.

Keywords: Training Equipment, Smash and Setter, Volleyball

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya hasil latihan *smash* bola potong dan bola tegak dalam latihan bola voli di *club* Kinsavol Pasekan. Dengan adanya pengembangan media latihan alat bantu untuk latihan *smash* dan *setter* diharapkan dapat membantu meningkatkan hasil dan minat para pemain. Tujuan untuk mengetahui ada pengaruh latihan *smash* dengan alat bantu '*smash* dan *setter*' untuk meningkatkan kemampuan teknik *smash* bola voli. Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen*. Penelitian ini dilakukan dengan desain penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pretest posttest design*. *One group pretest posttest design* merupakan penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan yang sama, yaitu *smash* dengan menggunakan alat bantu *smash* dan *setter*. Sebelum diberi perlakuan diberikan tes awal dan sesudah perlakuan diberikan tes akhir. Tujuan dari kedua tes tersebut adalah untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan selama perlakuan yang diberikan pada atlet. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub bola voli Kinsavol Pasekan 19 orang. Hasil penelitian ini diperoleh dari hasil uji hipotesis bahwa variabel latihan *smash* dengan alat bantu *smash* dan *setter* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dengan teknik *smash* bola voli dengan tingkat signifikansi $0,000 > 0,05$. Dengan demikian, kesimpulan bahwa alat latihan *smash* dan *setter* bola voli telah dinyatakan layak digunakan sebagai alat bantu untuk meningkatkan latihan *smash* bola voli.

Kata kunci : Alat Latihan, Smash dan Setter, Bola Voli

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini telah menjadi tren atau mode untuk beberapa orang, bahkan menjadi kebutuhan dasar dalam kehidupan. Olahraga dapat menjadi sebuah kebutuhan yang penting karena hal ini tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan dasar untuk melakukan sehari-hari kegiatan motorik. Permainan bola voli adalah suatu permainan yang dalam satu tim antar pemain satu sama lain harus saling mendukung dan saling bahu membahu membentuk regu yang kompak yang dilakukan dengan memantul-mantulkan bola diudara melewati tali tanpa adanya batas sentuhan dan setiap regu atau tim terdiri dari 6 orang pemain (Ria Listina, 2012:2). Menurut Eka Supriana, Bola voli merupakan teknik dasar yang harus dikuasai semua orang atau pemain passing bawah, passing atas, *smash*, *block*, *slidding*. (Alamsyah, 2018).

Teknik yang harus dikuasai oleh pemain dalam permainan bola voli dengan baik adalah *smash*. Menurut (Zulhermandi 2015) *smash* merupakan taktik menyerang yang paling efektif untuk dilakukan karena dapat mematahkan perlawanan dan pertahanan lawan. Teknik *smash* merupakan salah satu teknik dasar yang paling sulit, tetapi ada banyak faktor yang mendukungnya, seperti ketinggian lompatan, kekuatan pukulan, ketepatan pukulan, dll. Perhitungan pukulan yang tepat perlu digunakan teknik memukul bola. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan tanggal 21 April 2021 pada pemain bola voli Tim putra *Club Kinsavol Pasekan*, saat itu pelatih sedang memberikan latihan teknik *smash* kepada para pemain, disana pelatih memberikan latihan *smash* bola potong dan *smash* bola tegak. Hal ini terlihat pada saat pemain melakukan *smash* bola voli, bola dihasilkan belum kuat, jadi diharapkan ketepatan arah bola, arah jatuh bola masih berada diangka 4 atau 5, dimana jaraknya 4-5 meter dari net yang berarti jatuhnya bola melebihi dari garis serang. kurangnya kemampuan mengakibatkan kurang tingginya dan waktu lompatan kurang tepat. Dengan berbagai permasalahan di atas peneliti ingin menerapkan latihan *smash* dengan alat bantu *smash* dan *setter* untuk meningkatkan kemampuan teknik *smash* bola voli di *Club Kinsavol Pasekan*. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan *smash* para pemain tersebut, salah satunya dapat dilakukan dengan cara memilih bentuk latihan yang cocok menggunakan media alat latihan *smash* dan *setter* bola voli ini sangat berguna untuk membantu mengoptimalkan hasil latihan *smash* pemain bola voli yang dikembangkan oleh (Putra, 2021)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *smash* dengan alat bantu '*smash* dan *setter*' untuk meningkatkan kemampuan teknik *smash* bola voli di *Club Kinsavol Pasekan*. Selain tujuan dalam penelitian ini juga terdapat manfaat sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, khususnya untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *smash* bola voli. Sementara manfaat bagi peneliti, pengembangan teori teori yang hasilnya dapat bermanfaat bagi pelatih, atlet dan pihak-pihak yang berhubungan dengan olahraga bola voli.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian ini *One group pretest posttest*. Dalam penelitian eksperimen ini adalah desain penelitian yang terdapat sebelum dan sesudah diberi perlakuan latihan *smash* dengan alat bantu *smash* dan *setter*. Populasi penelitian ini yaitu pemain *club* bola voli Kinsavol Pasekan. Sampel yang digunakan sebanyak 19 pemain *club* bola voli Kinsavol Pasekan. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran *smash*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 4.5

Hasil Normalitas *Posttest*

Tests of Normality^{b,c,d}

Teknik Smash Bola Voli	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Latihan Smash 12	.304	4	.	.811	4	.153
Dengan Alat 16	.260	2	.			
Bantu 'Smash 18	.314	3	.	.893	3	.363
Dan Setter 20	.231	5	.200*	.881	5	.514

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Dari hasil uji normalitas diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian untuk *posttest* tidak mengalami masalah normalitas hal ini berarti hasil dari uji normalitas tersebut berdistribusi normal dikarenakan hasil signifikansinya lebih dari 0,05.

Tabel 4.7
Hasil Homogenitas *Posttest*
ANOVA

Teknik Smash Bola Voli

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	138.133	9	15.348	4.957	.633
Within Groups	27.867	9	3.096		
Total	166.000	18			

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

Berdasarkan hasil uji homogenitas *posttest* pada tabel diatas, diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,633. Jadi hasil dari penelitian ini adalah homogen karena hasilnya lebih dari 0,05, hal ini telah memenuhi asumsi dasar homogenitas.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikategorikan hasil dari uji penelitian *pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan dari analisis deskriptif statistik pemain bola voli Tim putra Club Kinsavol Pasekan diatas diketahui bahwa nilai *pretest* pada teknik *smash* bola voli nilai maksimum dari penelitian ini adalah 17,00, nilai minimum menunjukkan hasil yaitu 8,00. Untuk nilai rata-ratanya adalah 12,6842 dan nilai standar deviasinya adalah 2,10957. Nilai *pretest* latihan *smash* tanpa alat bantu *smash* dan *setter* menunjukkan nilai maksimum dari penelitian ini adalah 18,00, nilai minimum menunjukkan hasil yaitu 7,00. Nilai rata-rata dari latihan *smash* tanpa alat bantu *smash* dan *setter* adalah 13,8421 dan nilai standar deviasi latihan *smash* tanpa alat bantu *smash* dan *setter* adalah 3,03681. Hasil total skor penelitian tabulasi data dalam *pretest* yaitu 483. Dari analisis deskriptif statistik pemain bola voli Club Kinsavol Pasekan diatas diketahui bahwa nilai *posttest* pada teknik *smash* bola voli nilai maksimum dari penelitian ini adalah 20,00, nilai minimum menunjukkan hasil yaitu 12,00. Untuk nilai rata-ratanya adalah 17,0000 dan nilai standar deviasinya adalah 3,33681. Nilai *posttest* latihan *smash* setelah diberikan perlakuan dengan alat bantu *smash* dan *setter* menunjukkan nilai maksimum dari penelitian ini adalah 22,00, nilai minimum menunjukkan hasil yaitu 8,00. Nilai rata-rata menunjukkan hasil yaitu 14,7368 dan nilai standar deviasi latihan *smash* tanpa alat bantu *smash* dan *setter* adalah 4,10747. Hasil total skor penelitian tabulasi data dalam *posttest* yaitu 513. Latihan *smash* dengan alat bantu *smash* dan *setter* tersebut ada pengaruh untuk meningkatkan kemampuan teknik *smash* bola voli, sesuai dengan hasil perhitungan pada penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat diketahui bahwa latihan *smash* dengan alat bantu *smash* dan *setter* mengalami peningkatan hasil dari tes awal dan tes akhir, rata-rata dari latihan *smash* tanpa alat bantu *smash* dan *setter* adalah 13,8421 dan setelah diberikan perlakuan rata-rata menunjukkan hasil yaitu 14,7368. Maka latihan *smash* dengan alat bantu *smash* dan *setter* dapat meningkatkan kemampuan teknik *smash* bola voli di *Club Kinsavol Pasekan*. Dari hasil penelitian ini terdapat pengaruh latihan *smash* dengan alat bantu *smash* dan *setter* untuk meningkatkan kemampuan teknik *smash* bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, Supriatna, E., & Samodra, Y. T. J. (2018). Peningkatan kemampuan *smash* open melalui alat drill *smash*. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(7), 1–8.
- Eka Supriana. (2019). *Metode dan Dasar Dasar Bolavoli*. Pontianak: Fahrana Bahagia Press.
- Hudah, M. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Team Game Tournament dan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII Materi Bola Voli di SMP N 1 Karimunjawa 2016. *Jendela Olahraga*, 1.
- Kusumawardhana, B. (2018). Perbandingan Metode Recovery Aktif dan Metode Corstability terhadap Kadar Asam Laktat. *Jurnal of Sport and Exerice Science*, 1(2), 62–67. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n2.p62-67>
- Listina, R. (2012). *Mengenal Olahraga Bola Voli*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Maksum, A. (2012). Metodologi penelitian dalam olahraga.
- Putra, R., Kusumawardhana, B., & Hadi, H. (2021). Pengembangan Alat Latihan *Smash* Dan *Setter* Bola Voli Di Taruna Merah Putih Semarang. *Jurnal of Physical Activity and Sport*, 2(3), 315–321.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Zulhermandi, Saputra, R., & Wakidi. (2015). Penerapan Media Bola Gantung Untuk Meningkatkan Aktivitas *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X B SMA Negeri 1 Nanga Pinoh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 3. <http://jurnalstkipmelawi.ac.id/index.php/JPJKR/article/view/66>