

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG DAN BOLA LEMPAR
TERHADAP KETEPATAN SMASH NORMAL BOLA VOLI PADA
EKSKUL DI SMA 1 KANDANGSERANG KABUPATEN PEKALONGAN**

Ivan Alfian Yusuf

ivanalfiany@gmail.com

ABSTRAK

Ekstrakurikuler bola voli putra SMA 1 Kandangserang Kabupaten Pekalongan terdapat fakta bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, rata-rata dalam melaksanakan *smash* kurang maksimal. Dalam penelitian ini rumusan masalahnya yaitu apakah ada pengaruh latihan bola gantung dan bola lempar terhadap ketepatan *smash* normal dalam permainan bola voli putra pada ekstrakurikuler di SMA 1 Kandangserang Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung dan bola lempar terhadap ketepatan *smash* normal dalam permainan bola voli di SMA 1 Kandangserang Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu siswa Ekstrakurikuler bolavoli putra di SMA 1 Kandangserang Kabupaten Pekalongan dengan sampel 16 siswa. Semua sampel harus melalui proses *pre-test* berguna untuk menetapkan kelompok eksperimen. Analisis data ini memakai perangkat lunak SPSS. Dilihat dari rata-rata hasil responden atau *mean* untuk *smash* bola gantung adalah 9.13 dan 16.13. Sedangkan untuk *smash* bola lempar adalah 7.00 dan 15.88. Dari selisih rata-rata ini terdapat kenaikan presentase yaitu selisih nilai dibagi dengan nilai *post-test* yang dikalikan 100%, senilai 7% untuk tes bola gantung dan 8.8% untuk bola lempar. Oleh sebab itu maka ada perbandingan keterampilan bola sejumlah 7% untuk *smash* bola gantung dan 8.8% untuk *smash* bola lempar. Program latihan ini dikemas sesuai dengan tingkat kemampuan dan kesulitannya, teknik dasar yang diberikan dapat membuat perubahan yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *smash* bola voli. Kesimpulan yang dapat diambil adalah adanya pengaruh yang signifikan pada ketepatan akurasi *smash* bola voli putra SMA 1 Kandangserang Kabupaten Pekalongan 2022. Saran dalam penelitian ini adalah 1) Peneliti dalam penelitian ini memberikan saran untuk siswa agar melakukan latihan harus menggunakan prosedur yang telah di berikan. 2) untuk guru penjas atau pelatih, senantiasa bersabar selalu memberikan semangat, dan motivasi terhadap anak didiknya supaya lebih giat untuk berlatih meraih prestasi.

Kata kunci: Latihan, Bola Gantung, Bola Lempar, *Smash*

PEDAHULUAN

Bola voli merupakan permainan bola yang dipantulkan (*di-volley*) diudara hilir mudik di atas net jaring, bertujuan untuk menjatuhkan bola didalam petak daerah lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Mem-*volley* atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota tubuh Atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai kepala dengan pantulan sempurna. (Ali Yusman,2017:144)

Bola voli mempunyai ciri dengan beberapa teknik, yaitu. *Service*, *passing* atas, *passing* bawah dan *block* untuk penguasaan tehknik dasar dibutuhkan latihan secara berkelanjutan yang dilakukan secara konsisten hingga benar-benar menguasai teknik dasar bola voli. Maka dari itu menguasai keterampilan dalam memainkan bola voli menjadi tuntutan utama (Nuril Ahmad, 2007:20-31) menjelaskan bahwa teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi servis, *passing*, bendungan (*block*) dan *smash*. (Hendri Jaya, Bayu Insanisty, dan Sofino,2018).

Berdasarkan observasi pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli putra di SMA 1 Kandangserang Kabupaten Pekalongan didapat fakta bahawa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler masih banyak peserta yang asal asalan pada saat melakukan *smash*, dilihat dari kemampuan peserta ekstrakurikuler dalam memukul bola voli tidak sesuai target dan sangat mudah terbaca pukulanya oleh lawan, itu berarti siswa belum memiliki kecepatan dan ketepatan yang akurat dalam melakukan *smash*. *Smash* memiliki peran penting dalam permainan bola voli maka dari itu perlu adanya latihan yang sungguh-sungguh agar siswa berkembang pesat dalam melakukan pukulan supaya bisa bersaing dalam pertandingan antar sekolah. Latihan yang diberikan siswa agar berkembang dalam memukul bola diantaranya yaitu dengan bola gantung. Tujuan penelitian ini guna untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan memukul bola gantung dan bola lempar terhadap ketepatan *smash* normal dalam permainan bola voli putra pada ekstrakurikuler di SMA 1 Kandangserang Kabupaten Pekalongan dan diharapkan latihan ini digunakan untuk melatih siswa ataupun atlet bola voli agar hasil pukulan maksimal dan tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

penelitian ini menggunakan metode eksperimen, adapun populasi dan sampel yang digunakan yaitu siswa ekstrakurikuler putra bola voli di SMA 1 Kandangserang Kabupaten Pekalongan. Sampel dalam penelitian ini terdapat 16 siswa. Semua sampel dikenai *pre-test* untuk menetapkan kelompok eksperimen. Analisis data memakai *software* SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei sampai 4 Juli sebanyak 16 kali pertemuan. Dalam penelitian ini subjeknya yaitu siswa putra pada ekstrakurikuler di SMA 1 Kandangserang Kabupaten Pekalongan yang masih aktif. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan SMA 1 Kandangserang Kabupaten Pekalongan. Untuk menganalisis data peneliti menggunakan *paired uji-t*, adalah membandingkan hasil terbaik dari *pre-test* dan *post-test*. Sebelum dilakukanya uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu

uji normalitas dan uji homogenitas. Proses analiss hasil data menggunakan program IBM SPSS Statistics 25.

1. Uji normalitas

Tabel 4.1 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Bola Gantung			
		<i>Pre Test</i> Bola Gantung	<i>Post Test</i> Bola Gantung
N		8	8
Normal Parameters ^{a,b}	<i>Mean</i>	9,13	16,13
	<i>Std. Deviation</i>	2,997	3,227
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,261	0,239
	<i>Positive</i>	0,261	0,140
	<i>Negative</i>	-0,206	-0,239
<i>Test Statistic</i>		0,261	0,239
Asymp. Sig. (2-tailed)		.116 ^c	.200 ^{c,d}
<i>a. Test distribution is Normal.</i>			
<i>b. Calculated from data.</i>			
<i>c. Lilliefors Significance Correction.</i>			
<i>d. This is a lower bound of the true significance.</i>			

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		<i>Pre Test</i> Bola Lempar	<i>Post Test</i> Bola Lempar
N		8	8
Normal Parameters ^{a,b}	<i>Mean</i>	7,00	15,88
	<i>Std. Deviation</i>	3,586	1,727
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,174	0,279
	<i>Positive</i>	0,174	0,257
	<i>Negative</i>	-0,132	-0,279
<i>Test Statistic</i>		0,174	0,279
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.067 ^c
<i>a. Test distribution is Normal.</i>			
<i>b. Calculated from data.</i>			
<i>c. Lilliefors Significance Correction.</i>			
<i>d. This is a lower bound of the true significance.</i>			

Sumber: Data di olah, 2022

Berdasarkan *output* data diatas dapat diketahui bahwa nilai dari tabel sig. adalah lebih besar dari angka 0,05(signifikan $>0,05$). Maka hipotesisnya adalah data bedistribusi normal, diterima.

2. Uji homogenesis

Tabel 4.1 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	<i>Based on Mean</i>	1,205	1	30	0,281
	<i>Based on Median</i>	0,772	1	30	0,387
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	0,772	1	29,669	0,387
	<i>Based on trimmed mean</i>	1,126	1	30	0,297

Sumber: Data di olah, 2022

Hasil uji homogenesis variabelnya adalah diketahui nilai *levence statistic* di dapatkan sebesar 1.205 sedangkan nila signifikansinya adalah sebesar 0,281. Maka hasil tersebut menyatakan bahwa hipotesis tersebut dinyatakan homogen, karena nilainya $> 0,05$ (signifikan $> 0,05$).

Dilihat dari rata-rata hasil responden atau mean untuk *smash* bola gantung adalah 9,13 dan 16,13 sedangkan untuk *smash* bola gantung adalah 7,00 dan 15,88. Dari selisih rata-rata tersebut didapat kenaikan presentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *posttest* dikali 100%, sejumlah 7% untuk *test* bola gantung dan 8,8% untuk bola lempar. Maka dari itu dapat berarti ada perbandingan keterampilan bola voli sejumlah 7% untuk *smash* bola gantung dan 8,8% untuk bola lempar.

Peneliti memberikan Program latihan ini dikemas sesuai tingkat kemampuan dan kesulitan yang dihadapi siswa. Teknik dasar yang diberikan dapat membuat perubahan yang mencolok pada peningkatan *smash* bola voli. Program latihan ini diharapkan dapat memberikan kesempatan untuk kepada peserta mengetahui kemampuannya sendiri, sejauh mana mereka menguasai teknik dasar yang dikuasai dan bagaimana tingkatan kesulitan yang akan mereka hadapi. Teknik *smash* merupakan teknik dasar bermain bola voli dengan tingkatan yang cukup susah diterapkan peserta, maka perlu adanya program latihan yang diterapkan dengan metode yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Dalam milih metode yang tepat dapat memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan ketepatan akurasi *smash* bola voli.

KESIMPULAN

Dari penelitian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan terhadap ketepatan *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA 1 Kandangserang Kabupaten Pekalongan tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Jaya, H. Insanisty, B. dan Sofino. (2018). “Pengaruh Model Latihan Modifikasi Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Putra Ekstrakurikuler SMKN 3 Kota Bengkulu”. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Volume 2 Nomor 2 Tahun 2018.
- yusmar, A. (2017). “Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar”. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau. Vol.1 No.1. Juli 2017.