

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP
KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKULIKULER DI SMP
NEGERI 4 BATANG**

Yafie

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas PGRI Semarang

ABSTRAK

Smash merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh pemain bola voli. Smash yang baik maka akan memudahkan teamnya untuk mematikan permainan lawan dan memperoleh point. Latihan memukul bola digantung termasuk salah satu bentuk latihan yang bisa meningkatkan ketepatan smash. Studi ini bertujuan guna menganalisis pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash. Adapun metode penelitian yang digunakan yaitu desain eksperimen one group pretes-postesr desaign. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, yang kemudian akan dianalisis menggunakan uji paired sampel t tets. Hasil studi memperlihatkan ada perbedaan signifikan rata-rata ketepatan smash sebelum dengan sesudah latihan memukul bola digantung. Ketepatan smah yang dimiliki siswa menjadi lebih baik dibandingkan sebelum latihan memukul bola digantung. Secara statistic uji paired diketahui nilai t hitung ($8,207 > 1,98$) yang artinya hipotesis diterima bahwa ada perbedaan signifikan rata-rata sebelum dengan sesudah perlakuan. Kemampuan smash siswa ekstrakurikuler mengalami peningkatan setelah mengikuti latihan memukul bola digantung. Studi ini menyimpulkan bahwa latihan memukul bola digantung berpengaruh signifikan terhadap ketepatan smash pada siswa ekstrakurikul bola voli SMP Negeri 4 Batang.

Kata Kunci: Bola digantung; Latihan, Smash, Bola Voli

PENDAHULUAN

Permainan bola voli dilakukan dengan cara beregu yang terdiri dari 2 regu dimana setiap regu ada 6 pemain. Permainan bola voli ini dilakukan di dalam lapangan yang memiliki ukuran 18 lebar panjangnya dan lebar 9 meter. Permainan dimana dibatasi dengan net atau jaring yang diletakan di tengah sebagai pembatas wilayah antar regu. Menurut Mikdar dan Saputra (2021) bola voli dalam permainannya harus menjatuhkan bola di daerah lawan sampai menyentuh lantai atau tanah. Bola harus menyeberang ke daerah lawan dan jatuh di daerah lawan maka akan memperoleh point untuk regunya. Namun, dalam menyentuh bola setiap regu hanya di batasi maksimal 3 sentuhan boleh 2 orang atau 3 orang dan tidak boleh 1 orang. Bola dipukul secara melambung dengan melewati jaring sampai daerah lawan sampai jatuh ke tanah. Kata memvolly memiliki arti melambungkan atau memukul (Novaldy, 2021).

Permainan bola voli untuk memperoleh point maka harus melakukan serangan ke daerah lawan. Salah satu untuk menyerang dalam permainan voli adalah dengan melakukan smash (Oktaviani, 2020). Seorang pemain dalam melakukan smash maka harus memiliki kemampuan gerakan yang koordinasi yang efektif sehingga ketika memukul bola dapat diperoleh tenaga yang keras dan mematikan permainan lawan (Alnedral, 2019). Pemain ketika akan melakukan smash maka harus melompat tinggi dan memukul bola dengan tangan sekeras mungkin. Bola yang dipukul harus melewati net atau jaring dan mendarat di daerah lawan ke dalam area permainan dan tidak keluar lapangan (Hidayah, 2021).

Kemampuan smash yang dimiliki seorang atlet harus dilatih dengan berkala dan rutin. Smash merupakan senjata atlet untuk memenangkan sebuah permainan bola voli. Atlet harus diberikan latihan dengan baik dan salah satunya adalah menggunakan latihan memukul bola digantung. Memukul bola digantung bisa meningkatkan fokus atlet dalam menerima bola yang datang sehingga dapat memukul bola dengan tepat dan keras. Bola yang dipukul dengan keras dan tepat masuk sasaran atau tujuan yaitu dalam lapangan wilayah lawan maka akan menambah point. Bola yang jatuh di lantai daerah lawan dan masih dalam area permainan maka akan memberikan point.

Latihan memukul bola digantung dapat meningkatkan ketepatan atau kemampuan smash atlet bola voli (Massa et al., 2022). Atlet yang sering melakukan latihan tersebut akan lebih mudah menerima bola yang datang sehingga dilakukan smash dengan tepat sasaran. Latihan ini juga bisa mengoptimalkan kemampuan koordinasi gerakan atlet. Atlet yang latihan dengan memukul bola digantung akan menjadikan kebiasaan menerima bola yang

Model ini dapat mengetahui secara murni perbedaan kemampuan sebelum dengan sesudah karena pengukuran data dilakukan dua kali terhadap subjek yang sama (Sugiyono, 2017).

Populasi penelitian diambil dari siswa SMPN 4 Batang yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli sebanyak 36 orang. Teknik pengambilan sampel secara sampling jenuh. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa sampling jenuh ialah pengambilan sampel dari seluruh populasi. Populasi dijadikan sampel semua karena jumlahnya yang relatif sedikit sehingga dapat dijadikan sampel penelitian semua agar diperoleh data yang data digeneralisasi. Sampel dalam penelitian ini yaitu semua populasi sebanyak 36 siswa SMPN 4 Batang yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Teknik analisis data penelitian berupa paired sampel t test. Data penelitian dilakukan uji korelasi menggunakan SPSS V 26 untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum dengan sesudah perlakuan. Hipotesis akan diterima ketika hasil uji diperoleh nilai signifikansi < 0.05 (Ghozali, 2018).

HASIL PENELITIAN

Hasil klasifikasi kemampuan smash untuk setiap siswa ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1 Deskripsi Frekuensi Kemampuan smash Pretest

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	1	2,78
2	Sedang	4	11,11
3	Rendah	31	86,11
Jumlah		36	100

Sumber: Data penelitian 2022

Dalam Tabel 1 bisa dilihat bahwa untuk hasil penilaian kemampuan smash saat pretes sebanyak 86,11% siswa kemampuan smashnya masuk kategori rendah. Jumlah ini lebih dominan jika dibanding kelompok lainnya. Kebanyakan para siswa belum menggunakan teknik yang tepat saat melakukan smash, dimana ketika mereka melakukan smash hanya sekedar memukul bola saja.

Hasil pengukuran kemampuan smash saat posttest dapat dideskripsikan sebagaimana dalam tabel 2.

Tabel 2 Deskripsi Kemampuan smash Posttest

No	Keterangan	Nilai
1	Rata-rata	11,28
2	Skor terendah	5
3	Skor tertinggi	15
4	Standart Deviasi	2,53

Sumber: Data penelitian 2022

Dalam tabel 7 bisa dilihat bahwa diperoleh nilai rata-rata 11,28, yang masuk kategori sedang. Hal ini menunjukkan kemampuan smash siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Batang termasuk kategori sedang. Skor terendah yang didapat yaitu 5. Nilai ini mengindikasikan terdapat beberapa siswa yang kemampuan smasnya masuk kategori rendah sebab skornya tidak lebih dari 7. Adapun skor tertinggi yang didapat adalah 15. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat beberapa siswa yang kemampuan smasnya masuk kategori tinggi.

Didasarkan pada hasil klasifikasi post test kemampuan smash masing-masing siswa, maka dapat dilihat frekuensi kemampuan smash posttest pada tabel 3.

Tabel 3 Deskripsi Frekuensi Kemampuan smash posttest

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	20	55,56
2	Sedang	9	25,00
3	Rendah	7	19,44
Jumlah		36	100

Sumber: Olah data penelitian 2022

Dalam tabel 3 bisa dilihat bahwa untuk kemampuan smash siswa saat postes menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah sudah mampu melakukan smash yang baik dan masuk kategori tinggi. Kemampuan smash para siswa menunjukkan peningkatan setelah mengikuti latihan memukul bola digantung selama 12 kali pertemuan. Siswa yang mulanya

melakukan smash secara asal, dan setelah mengikuti latihan memukul bola digantung mereka mampu melakukan smash menggunakan teknik yang sebagaimana mestinya.

Uji normalitas diperuntukan guna menguji data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji ini harus dilakukan karena sebagai satu syarat untuk bisa diuji paired sample t tes yaitu data yang berdistribusi normal. Untuk pengujiannya dengan uji Shapiro-Wilk. Data yang normal jika memiliki nilai sig > 0,05, dan jika nilai sig < 0,05 maka data tersebut tidak normal. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 4.

Tabel 4 Uji Normalitas

Kelompok	Statistic	Sig	Keterangan
Pretes	0,196	0,200	Normal
Posttest	0,177	0,200	Normal

Sumber: olah data penelitian 2022

Dalam tabel 4 ditunjukkan bahwa data yang diperoleh dari pretest dan posttest secara keseluruhan memiliki nilai sig < 0,05, yang berarti semua data tersebut berdistribusi normal sehingga data tersebut dilakukan uji paired sample t test.

Hasil uji paired sample t terhadap data sebelum dan sesudah perlakuan bisa dilihat dalam tabel 5.

Tabel 5 Hasil Uji Paired T test

No	Tahap	Rata-rata	Selisih	T _{hitung}	Sig
1	Pretest	10,88	4,58	8,027	0,000
2	Posttest	6,30			

Berdasarkan Tabel 5 mengindikasikan bahwa ada perbedaan rata-rata kemampuan smash antara hasil pretes dan posttes. Selisih rata-rata antara keduanya adalah 4,58, dimana rata-rata nilai posttest lebih tinggi daripada rata-rata pretest. Hasil uji paired didapat nilai t_{hitung} 8,027 dengan nilai sig. 0,000, yang berarti terdapat perbedaan signifikan kemampuan smash antara tahap pretes dan posttest. Hal ini mengindikasikan hipotesis diterima bahwa ada

pengaruh signifikan kelincahan terhadap kemampuan smash siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Batang.

Hasil studi ini menunjukkan bahwa latihan memukul bola digantung mampu mengoptimalkan kemampuan smash siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Batang. Secara statistik diketahui nilai t hitung $>$ t tabel ($8,207 > 1,98$) yang artinya hipotesis diterima bahwa ada perbedaan signifikan rata-rata pretest dan posttest. Kemampuan smash siswa ekstrakurikuler mengalami peningkatan setelah mengikuti latihan memukul bola digantung.

Latihan memukul bola dengan digantung merupakan cara pelatih dalam melatih atletnya untuk memukul bola. Atlet dapat berlatih dengan fokus pada datangnya bola yang digantung dan diikat. Hal ini dapat melatih ketajaman dan fokus atlet dalam menerima bola dari lawan dalam permainan bola voli. Atlet dalam memukul bola harus tepat, artinya pukulan dapat mengenai bola dengan tepat dan bergerak sesuai dengan keinginan atau tujuan dari memukul bola tersebut. Ketepatan secara sederhana dapat diartikan bahwa atlet pada saat memukul bola dapat mematikan permainan lawan. Bola yang dipukul dapat mengarah ke lawan dengan keras sampai tidak dapat diterima lawan dengan baik.

Seorang pemain dapat melakukan smash dari posisi yang masih termasuk area menyerang dalam lapangan bola voli. Pemain dapat melakukan smash dari posisi empat, tiga, ataupun dua. Posisi pemain ketika melakukan smash harus bebas dari halangan sehingga ketika memukul bola akan dihasilkan pukulan yang keras ke daerah lawan. Smash yang mematikan permainan lawan maka akan memberikan point. Hasil penelitian sesuai dengan pendapat Bastia dan Atiq (2020) bahwa latihan merupakan proses yang dilakukan seseorang untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki dampak dari sebuah latihan. Seorang atlet tidak dapat secara instan dalam latihan langsung memiliki kemampuan tinggi, namun ada beberapa proses yaitu latihan yang berkala dan rutin sehingga kemampuan akan meningkat juga dengan berkala. Siswa ekstrakurikuler yang melakukan latihan memukul bola digantung dapat menyempurnakan kemampuan smash yaitu ketepatan dalam memukul bola sehingga masuk ke daerah lawan dalam bermain bola voli. Hasil ini juga sesuai dengan Pendapat Bompas latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk event khusus dengan cara meningkatkan keterampilan dan kapasitas energy (Massa et al., 2022). Latihan bola digantung maka meningkatkan keterampilan yaitu dalam penelitian ini kemampuan smash.

Menurut Nugrahani & Anam (2022) manfaat dari latihan smash dengan cara bola digantung yaitu dapat meningkatkan koordinasi gerakan, meningkatkan jangkauan pukulan, serta dapat melatih memukul bola yang datang secara tinggi dengan tepat. Latihan memukul

bola digantung akan mengoptimalkan ketepatan terutama bola-bola yang datang tinggi akan dapat diterima dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka beberapa kesimpulan penelitian ini antara lain:

1. Latihan memukul bola digantung berpengaruh terhadap kemampuan smash siswa ekstrakurikuler SMP N 4 Batang. Hasil uji t Secara statistik diketahui nilai t hitung > t tabel ($8,207 > 1,98$) yang artinya hipotesis diterima bahwa terdapat perbedaan signifikan rata-rata pretest dan posttest. Hasil uji statistik memperlihatkan ada perbedaan rata-rata yang signifikan kemampuan sebelum dengan kemampuan sesudah latihan memukul bola digantung.
2. Kemampuan smash siswa ekstrakurikuler mengalami peningkatan setelah mengikuti latihan memukul bola digantung. Siswa jika diberikan latihan memukul bola digantung dengan maksimal maka kemampuan smash siswa akan menjadi semakin baik. Siswa dilatih secara rutin dan konsisten untuk memukul bola digantung agar kemampuan smash yang dimiliki siswa juga konsisten. Artinya, latihan memukul bola digantung berpengaruh signifikan terhadap kemampuan smash siswa ekstrakurikuler SMP N 4 Batang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan dan Pendinginan pada Sekolah Sepakbola (Ssb)Tunas Harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 249–256.
- Alnedral, Padli, & Sari, D. P. (2020). Pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash open. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757–768.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Bastia, B., & Atiq, A. (2020). Pengaruh Drill Training Dengan Media Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 1(1), 3. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v1i1.43578>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbitan Universitas Diponegoro.
- Hidayah, D. H. (2021). *Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap*. 5(5), 70–79.
- Massa, R. S., Ruskin, R., & Haryanto, A. I. (2022). Perbedaan Pengaruh Metode Dril Terhadap Teknik Dasar Sepak Takraw. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1), 10–16. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13377>
- Mikdar, & Saputra. (2021). Perkembangan Bola Voli di Kota Palangka Raya. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 1(1).
- Novaldy, M. (2021). Analisis Swot Pembinaan Klub Bola Voli Dispora Sidoarjo Jaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1928, 166–171.
- Nugrahani, I. M., & Anam, K. (2022). Validitas Isi Model Latihan Tenvol Untuk Meningkatkan Kemampuan Smash Bolavoli. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 119. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.7272>
- Oktaviani. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Smash Atlet Bolavoli SMAN 01 Mukomuko. *Jurnal Patriot*, 3(1), 526–536.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.