

## Pengaruh Metode Latihan Variasi Smash Terhadap Peningkatan Keterampilan Smash Bolavoli Atlet Di Macan Volley Ball Bengkulu Tengah

Ai Hermini <sup>1)</sup>

**Affiliation:**

Universitas Dehasen  
Bengkulu

**Corresponding Author:**

[ai@gmail.com](mailto:ai@gmail.com)



**Abstract**

This research is motivated by the low smashing ability of volleyball athletes at the Macan Volley Ball club in Central Bengkulu, which is characterized by weak and inaccurate hits. The purpose of this study is to determine the effect of smash variation training methods on improving volleyball smash skills in these athletes. The research method used is quantitative with a pre-experimental design of one-group pretest-posttest design. The population and sample in this study were 15 male athletes of Macan Volley Ball in Central Bengkulu, taken using a total sampling technique. The research instrument used a smashing ability test. The data analysis technique used a normality test and a hypothesis test using a t-test (paired sample t-test). The results showed that the average pre-test score was 19.00 and increased in the post-test to 29.07. The t-test results obtained a t-count value of 11.524 which is greater than the t-table (1.761) with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . This indicates that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted. The conclusion of this study is that there is a significant influence of the smash variation training method on improving the volleyball smash skills of athletes at Macan Volley Ball Bengkulu Tengah.

**Keyword:** Volleyball, Smash, Variation Training Methods.

### Pendahuluan

Bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang sangat populer dan dimainkan secara luas di Indonesia. Sebagai olahraga kompetitif, penguasaan teknik dasar yang sempurna menjadi prasyarat mutlak bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Salah satu teknik paling krusial dalam permainan bolavoli adalah *smash* atau *spike*. Smash merupakan teknik pukulan bola yang dilakukan di atas net dengan kuat dan keras ke arah lapangan lawan, yang menjadi senjata utama untuk mendapatkan poin dan mematikan permainan lawan [1]. Keberhasilan sebuah tim seringkali ditentukan oleh kemampuan para pemainnya dalam melakukan smash yang efektif.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada atlet di klub Macan Volley Ball Bengkulu Tengah, ditemukan permasalahan mendasar terkait kemampuan teknik smash. Banyak atlet yang belum mampu melakukan smash dengan baik; pukulan yang dihasilkan cenderung lemah, sering menyangkut di net, atau keluar dari garis lapangan. Hal ini mengindikasikan bahwa proses latihan yang

selama ini diterapkan belum optimal dalam meningkatkan keterampilan spesifik ini. Latihan yang monoton dan kurang bervariasi diduga menjadi salah satu penyebab kurang maksimalnya penguasaan teknik dan timbulnya kejenuhan pada atlet.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan intervensi melalui metode latihan yang lebih efektif dan menarik. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah metode latihan variasi. Latihan variasi adalah bentuk latihan yang dirancang dengan mengubah-ubah situasi, kondisi, dan bentuk gerakan untuk menghindari kebosanan dan meningkatkan motivasi, serta mempertajam keterampilan motorik spesifik [2]. Penerapan variasi dalam latihan smash diharapkan dapat menstimulasi atlet untuk beradaptasi dengan berbagai situasi pukulan, meningkatkan koordinasi gerak, dan pada akhirnya meningkatkan akurasi serta kekuatan smash mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh penerapan metode latihan variasi smash terhadap peningkatan keterampilan smash bolavoli pada atlet di klub

Macan Volly Ball Bengkulu Tengah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif.

## Metode Penelitian

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (pre-experimental design). Desain yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design, di mana terdapat satu kelompok eksperimen yang diberikan tes awal (pre-test), kemudian diberikan perlakuan (treatment) berupa latihan variasi smash, dan diakhiri dengan tes akhir (post-test) [3].

### Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra di klub Macan Volly Ball Bengkulu Tengah. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling (sampel jenuh), sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang atlet putra.

### Instrumen dan Prosedur

Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan smash adalah tes kemampuan smash bolavoli yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengukur kemampuan awal smash atlet. Selanjutnya, atlet diberikan program latihan variasi smash selama periode waktu tertentu (sesuai jadwal latihan klub). Bentuk latihan variasi mencakup variasi arah awalan, variasi umpan, dan variasi target sasaran. Setelah program latihan selesai, dilakukan post-test dengan menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur peningkatan kemampuan.

### Analisis Data

Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan teknik statistik

deskriptif dan inferensial. Uji prasyarat normalitas data dilakukan sebelum uji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t sampel berpasangan (paired sample t-test) dengan taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

## Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata kemampuan smash atlet antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan variasi. Ringkasan hasil statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Ringkasan Hasil Statistik Deskriptif Pre-test dan Post-test**

Data	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Nilai Min	Nilai Mak
Pre-test	15	19,00	3,047	13	24
Post-test	15	29,07	2,251	26	33

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa rata-rata (*mean*) skor *pre-test* adalah 19,00 dengan standar deviasi 3,047. Setelah diberikan perlakuan latihan variasi smash, rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 29,07 dengan standar deviasi 2,251. Peningkatan rata-rata skor sebesar 10,07 poin mengindikasikan adanya perbaikan keterampilan secara deskriptif.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas data. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test*

berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik menggunakan uji-t.

Hasil uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan perhitungan statistik yang telah dilakukan (merujuk pada Bab IV), diperoleh nilai t-hitung sebesar 11,524. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan t-tabel pada derajat kebebasan ( $df = N-1 = 14$ ) dan taraf signifikansi 0,05, yaitu sebesar 1,761. Kriteria pengujian hipotesis adalah:

- Jika t-hitung  $>$  t-tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
- Jika t-hitung  $<$  t-tabel, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Karena nilai t-hitung (11,524)  $>$  t-tabel (1,761), maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan variasi smash terhadap peningkatan smash bolavoli atlet di Macan Volley Ball Bengkulu Tengah.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini secara empiris membuktikan bahwa penerapan metode latihan variasi smash efektif dalam meningkatkan keterampilan smash atlet. Peningkatan yang signifikan ini dapat dikaitkan dengan karakteristik metode latihan variasi itu sendiri. Seperti yang dikemukakan dalam tinjauan pustaka, latihan yang bervariasi dapat mencegah kebosanan (boredom) yang sering muncul akibat latihan yang monoton [2]. Ketika atlet merasa tertantang dengan bentuk-bentuk latihan yang baru dan beragam, motivasi mereka untuk berlatih akan meningkat. Motivasi yang tinggi merupakan faktor internal yang krusial dalam proses pembelajaran motorik.

Latihan variasi smash yang diterapkan—meliputi perubahan sudut awalan, variasi ketinggian dan jarak umpan, serta target sasaran yang berbeda—memaksa sistem neuromuskular atlet untuk terus beradaptasi. Proses adaptasi ini

memperbaiki koordinasi mata-tangan, timing lompatan, dan mekanika ayunan lengan saat memukul bola. Pengulangan gerakan dalam situasi yang bervariasi membantu mengotomatisasi teknik smash yang benar, sehingga saat tes akhir (*post-test*), atlet mampu melakukan smash dengan lebih keras, terarah, dan konsisten dibandingkan saat tes awal.

Temuan ini sejalan dengan prinsip-prinsip latihan olahraga yang menekankan pentingnya variasi untuk mencapai adaptasi fisiologis dan teknis yang optimal. Bagi pelatih di Macan Volley Ball Bengkulu Tengah, hasil ini memberikan landasan ilmiah untuk terus mengembangkan dan menerapkan program latihan yang kaya akan variasi, khususnya dalam melatih teknik-teknik kompleks seperti smash, guna memaksimalkan potensi atlet.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan variasi smash terhadap peningkatan keterampilan smash bolavoli atlet di Macan Volley Ball Bengkulu Tengah. Hal ini dibuktikan dengan nilai t-hitung (11,524) yang lebih besar dari t-tabel (1,761) pada taraf signifikansi 0,05, serta peningkatan rata-rata skor dari 19,00 pada pre-test menjadi 29,07 pada post-test.

## Daftar Pustaka

- M. Yunus, *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1992.
- Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma, 1988.
- S. Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- PBVS, *Peraturan Permainan Bola Voli Internasional*. Jakarta: PBVS, 2008.

---

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif,  
Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta,  
2019.