

Pengaruh Latihan Smash Menggunakan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Marwin¹⁾ Martiani²⁾ Roni Syaputra³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

marwinmarwin278@gmail.com



Abstract

This study aimed to determine the effect of smash training using a suspended ball on the smash accuracy of volleyball athletes participating in the extracurricular programme at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. A total sampling technique was employed, resulting in 20 volleyball athletes as research participants. This experimental study used a one-group pretest–posttest design, a pre-experimental design in which participants were assessed before receiving the treatment and again after the treatment within the same group. Data were collected using test scores and analysed through descriptive statistical analysis and a t-test. The results indicated that smash training using a suspended ball had a significant effect on the smash accuracy of volleyball athletes participating in the extracurricular programme at SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. This finding was supported by a calculated t-value of 3.606, which was greater than the critical t-value of 2.086 at a significance level of $\alpha = 0.05$ and 20 degrees of freedom..

Keyword: Smash, Suspended Ball, Accuracy.

Pendahuluan

Bolavoli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bolavoli sangat terkenal di masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan nama permainan bolavoli. Sering dijumpai di daerah – daerah tertentu permainan bolavoli ini dimainkan oleh banyak orang, muda maupun dewasa. Kebanyakan orang memainkan bolavoli ini untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, dan bahkan untuk prestasi yang meringankan mereka untuk melanjutkan belajar ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa sering digunakan. Olahraga bolavoli dapat dimainkan disegala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun lantai buatan, serta dapat dilakukan di gedung.

Wahyuda (2016:188) permainan bola voli adalah “olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain” Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan

pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai.

Seiring berkembangnya permainan bolavoli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bolavoli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bolavoli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta (PTN/PTS).

Tujuan diadakannya pembinaan ini adalah sebagai wadah penyaluran bakat anak-anak yang masih dalam usia muda atau pertumbuhan, yaitu pada anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) ataupun Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dengan memperkenalkan permainan bolavoli sejak awal diharapkan anak mampu memahami, mempelajari, dan memainkan permainan bolavoli dengan baik. Apalagi dimulai dari sekolah dasar yang mayoritas siswanya senang untuk bergerak ataupun bermain diharapkan dapat menjadikan siswa mudah untuk belajar bolavoli. Untuk dapat memainkan permainan bolavoli bagi anak-anak usia muda tidaklah mudah. Butuh waktu dan proses yang panjang agar keterampilan gerakan anak dalam bermain bolavoli dapat dikuasai dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan bolavoli merupakan

permainan yang menuntut adanya kecepatan, kelentukan, dan kelincahan bagi pemain sendiri.

Permainan bolavoli merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis. Hal ini dilakukan melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, serta pembentukan watak. Meskipun mata pelajaran pendidikan jasmani tidak diujikan dalam Ujian Nasional, namun pendidikan jasmani perlu dipahami dan dikuasai oleh siswa, mengingat pentingnya pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hanya diberikan 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan per minggu, diperkirakan belum mencapai tujuan dari pendidikan jasmani. Seperti halnya pembelajaran bolavoli yang hanya dilaksanakan 3-4 kali per semester, dirasa sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Untuk itu perlu adanya jam tambahan khusus agar dapat meningkatkan keterampilan gerak anak.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah.

Salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Dalam ekstrakurikuler tersebut lebih ditekankan untuk berprestasi dengan peningkatan keterampilan siswa dan dengan latihan-latihan yang sesuai dengan olahraga yang diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga di kalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal. Seiring berkembangnya permainan bolavoli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bolavoli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bolavoli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional yang memiliki nilai jual yang tinggi. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di

sekolah juga diadakan pembinaan prestasi bolavoli melalui ekstrakurikuler di luar jam belajar. Dalam ekstrakurikuler ini tentu saja siswa diarahkan agar berprestasi sebagai bekal terjun ke masyarakat. Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Hal inilah di SMAN 7 Bengkulu Selatan mengadakan ekstrakurikuler bolavoli. Tentu saja di dalam ekstrakurikuler semua teknik yang ada dalam bolavoli diajarkan kepada siswa. Teknik yang ada dalam bolavoli yaitu: passing atas dan bawah, smash, block, dan servis. Teknik yang paling sulit yaitu smash karena disini dibutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Teknik smash dapat menghibur penonton saat pertandingan bolavoli. Teknik smash juga yang digunakan untuk menyerang maupun mematikan lawannya.

Dengan pukulan yang tepat keras dan menemuk akan sangat menyulitkan lawan untuk mengembalikannya. Tentu saja seorang atlet akan memiliki pukulan smash yang mematikan dengan berlatih sungguh-sungguh. Demikian pula melihat anak didik ekstrakurikuler di SMAN 7 Bengkulu Selatan yang sebagian banyak merupakan pemula dalam bermain bolavoli. Dalam latihan ekstrakurikuler di SMAN 7 Bengkulu Selatan belum mempunyai smasher yang memiliki pukulan yang bagus.

Di Kabupaten Manna sendiri setiap tahun diadakan pertandingan bolavoli antar sekolah, dan di SMAN 7 Bengkulu Selatan selalu ikut serta dalam pertandingan-pertandingan bolavoli. Hal itu tentunya sangat bagus untuk dapat meningkatkan dan mengasah kemampuan siswa dan juga mencari bibit olahragawan bolavoli. Karena pada tahun ajaran sebelumnya SMAN 7 Bengkulu Selatan dalam hal bolavoli mampu bersaing dengan sekolah yang lain. Untuk dapat bersaing dengan sekolah lain perlu diadakannya latihan yang lebih intensif terutama teknik dalam bolavoli. Dari pengamatan yang dilakukan dalam ekstrakurikuler di SMAN 7 Bengkulu Dalam keikutsertaan beberapa tahun terakhir ini siswa SMAN 7 selalu kalah bersaing dengan sekolah lain karena mentah pemain masih kurang, pada

saat melakukan smash sering membuat kesalahan timing serta pukulan yang kurang tepat

Melihat kondisi yang seperti itu perlu adanya latihan smash atau memukul bola dengan diulang-ulang agar memperoleh ketepatan dalam memukul bola. Hal ini perlu dipikirkan oleh pelatih agar menciptakan suatu latihan yang lebih efektif dan efisien untuk membentuk smasher yang handal. Dengan adanya latihan yang efektif dan efisien diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan smash agar dapat bersaing dengan sekolah lain dalam pertandingan antar sekolah. Salah satu latihan smash yang baik adalah dengan latihan memukul bola digantung.

Metode Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov (Sugiyono, 2019:257).

Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang dirancang untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel berasal dari suatu populasi memiliki varian yang sama. Sebagai dasar pengambilan keputusan uji homogenitas adalah:

1. Apabila kemungkinan nilai sig. < 0,05 maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu tidak homogen.
2. Apabila kemungkinan nilai sig. > 0,05 maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu homogen. Perhitungan uji homogenitas secara manual menurut (Sugiyono, 2019:143), jika data normal analisis varian diperlukan pengujian homogenitas varian menggunakan uji F

Uji Hipotesis

Setelah data dinyatakan normal dan homogen, analisis dilanjutkan dengan uji t untuk mengetahui signifikansi pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y.

Dalam penelitian ini digunakan Uji t berpasangan (Paired Sample t-test) karena data berasal dari kelompok yang sama namun diukur dua kali (sebelum dan sesudah perlakuan) menggunakan program Excel. Dengan rumus sebagai berikut:

$$((t = \frac{md}{\sqrt{(\sum x^2 d)}} / (N(n-1)))$$

Keterangan:

Md = mean (rata-rata) dari perbedaan pre test dengan post tes

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah sampel Hasil ini akan di uji taraf signifikan 5% atau taraf kepercayaan 95%.

Dengan demikian hasil analisis dapat disimpulkan:

1. Apabila t-hitung $\geq$ dari t-tabel, hipotesis nihil ditolak.
2. Apabila t-hitung < dari t-tabel, hipotesis nihil diterima

Hasil Penelitian

Sebelum dilakukan analisa bivariat, dilakukan uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan uji parametrik yang tepat. Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut

Pengujian Hipotesis

Tabel 1. Uji T Pengaruh Latihan Smash Menggunakan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Variabel	Pengukuran	t _{hitung}	t _{tabel}	N	Keterangan
Ketepatan smash	Pre Tes	3,60	2,086	2	Signifikan
	Post Test	6		0	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai t hitung = 3,606 sedangkan t tabel sebesar 2,086 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan dk = 20. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,606 > 2,086). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan smash menggunakan bola gantung terhadap ketepatan smash atlet bola voli pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan:

Pembahasan

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai t hitung = 3,606 sedangkan t tabel sebesar 2,086 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan dk = 20.

Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,606 > 2,086$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan smash menggunakan bola gantung terhadap ketepatan smash atlet bola voli pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

Peningkatan ketepatan smash dalam bola voli sangat dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai dan lengan, serta timing saat melakukan lompatan dan pukulan. Latihan menggunakan bola gantung memberikan stimulus berulang yang memungkinkan atlet untuk memperbaiki pola gerak secara lebih terkontrol, terutama pada fase perkenaan bola (contact point). Latihan yang dilakukan secara repetitif dengan beban yang relatif stabil dapat meningkatkan motor learning dan konsistensi teknik dasar smash (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Selain itu, latihan smash dengan media bola gantung juga termasuk bentuk latihan teknik spesifik yang menekankan pada akurasi dan koordinasi mata-tangan. Menurut Schmidt dan Lee (2011), pengulangan gerak dalam kondisi yang terkontrol akan memperkuat memori motorik sehingga atlet lebih mudah mengotomatisasi gerakan teknik dasar. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan ketepatan sasaran smash dalam permainan.

Dari perspektif biomekanika olahraga, smash yang efektif memerlukan sinkronisasi antara awalan, tolakan, ayunan lengan, dan timing kontak bola. Latihan bola gantung membantu atlet mengulang fase ayunan dan kontak tanpa gangguan variabilitas umpan, sehingga pola gerak menjadi lebih stabil. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Sands et al. (2012) yang menyatakan bahwa latihan berbasis repetisi teknik dengan kontrol lingkungan dapat meningkatkan akurasi keterampilan open skill seperti bola voli.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan bahwa latihan smash menggunakan bola gantung merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan smash atlet, khususnya pada tahap pembelajaran teknik dasar di lingkungan ekstrakurikuler sekolah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh smash menggunakan bola gantung terhadap ketepatan smash atlet bola voli pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan,

didapatkan kesimpulan bahwa nilai $t_{hitung} = 3,606$ sedangkan t_{tabel} sebesar 2,086 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 20$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,606 > 2,086$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh smash menggunakan bola gantung terhadap ketepatan smash atlet bola voli pada ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

Daftar Pustaka

- Achmad, I. Z. (2020). *Pembelajaran Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Deepublish.
- Adinugraha, P. D. (2020). *Ayo Bermain Bola Voli: Teknik Dasar dan Panduan Bermain*. Istana Media
- Andriansyah, S.Pd., M.Pd. (2024). *Teori dan Praktek Bola Voli*. Indra Institute Research & Publication.
- Ardianto, I. P. N., Hidayat, S., & Kardiawan, I. K. H. (2023). Tingkat ketepatan servis dan smash atlet bola voli putera di Club Formula Desa Munduk Bestala. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJP_KO
- Bachtiar, A., dkk. (2022). Teknik dasar permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Budi, A. S. (2021). Pengaruh latihan passing bawah ke dinding dan berpasangan terhadap keterampilan bola voli. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15626>
- Chairani, A. (2024). Analisis pendidikan jasmani dan perkembangan permainan bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 12(1), 45–53.
- Danang Hikmah Hidayah, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*
- Evriansyah, Ade (2017). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13 (2).