

Pengaruh Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Di SD Negeri 27 Kaur

Novia Jumanti ¹⁾ Megi Personi ²⁾ Asnawati ³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

a.noviajumanti663@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of game-based training on the volleyball smash skills of fifth- and sixth-grade students at SD Negeri 27 Kaur. The study was motivated by the students' low smash skills, which necessitated an effective training method suited to the characteristics of elementary school students. The method used was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 17 fifth- and sixth-grade students at SD Negeri 27 Kaur. Total sampling was used, meaning the entire population was included in the study. The instrument used was a volleyball smash skill test administered before (pretest) and after the intervention (posttest). Data analysis was conducted using normality tests, homogeneity tests, and t-tests. The results showed an improvement in smash ability following the game-based training. The mean pretest score of 19.59 increased to 23.47 on the posttest, representing an increase of 3.88 points. The t-test results indicate that play-based training has a significant effect on improving students' volleyball smash skills. Based on the research results, it can be concluded that play-based training has a positive and significant effect on the volleyball smash skills of fifth- and sixth-grade students at SD Negeri 27 Kaur. Thus, play-based training can be used as an effective alternative training method to improve volleyball smash skills among elementary school students.

Keyword: Practice Games, Smash Skills, Volleyball, Elementary School Students.

Pendahuluan

Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan dalam bermain. Teknik dasar tersebut meliputi passing, servis, blocking, dan smash. Setiap teknik memiliki peranan penting yang saling mendukung dalam permainan. Namun, di antara teknik-teknik tersebut, smash merupakan teknik yang paling dominan dalam menghasilkan poin karena berfungsi sebagai serangan utama dalam permainan bola voli (Lubis et al., 2024).

Smash merupakan pukulan keras yang dilakukan dengan tujuan menjatuhkan bola di area lawan secara cepat dan tepat. Teknik smash melibatkan rangkaian gerakan yang kompleks, yaitu awalan, tolakan, ayunan tangan, kontak dengan bola, dan pendaratan. Setiap tahapan tersebut harus dilakukan dengan koordinasi yang baik agar menghasilkan pukulan yang maksimal. Oleh karena itu, teknik smash membutuhkan latihan yang intensif dan terstruktur agar dapat dikuasai dengan baik oleh siswa (Rahman, 2020).

Kemampuan smash tidak dapat dikuasai secara instan, melainkan membutuhkan proses latihan yang berkelanjutan dan sistematis. Latihan yang dilakukan secara berulang akan

membantu siswa dalam meningkatkan koordinasi gerak serta memperkuat memori otot. Penelitian menunjukkan bahwa model latihan yang terencana dan berkesinambungan dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash siswa dalam permainan bola voli (Nurfalah et al., 2019).

Selain faktor teknik, kemampuan smash juga dipengaruhi oleh kondisi fisik siswa, seperti kekuatan otot, daya ledak (power), serta kelincahan. Daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam menghasilkan lompatan yang tinggi, sedangkan kekuatan otot lengan berperan dalam menghasilkan pukulan yang keras. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan vertical jump memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil smash dalam permainan bola voli (Aguss et al., 2021).

Namun demikian, dalam praktik pembelajaran di sekolah dasar, sering ditemukan bahwa metode latihan yang digunakan masih bersifat konvensional dan kurang variatif. Hal ini menyebabkan siswa kurang tertarik dan cepat merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya partisipasi siswa serta kurang optimalnya pencapaian hasil belajar, khususnya dalam penguasaan teknik smash (Kumbara et al., 2023).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan, salah satunya adalah latihan bermain. Latihan bermain merupakan metode pembelajaran yang mengintegrasikan unsur permainan ke dalam proses latihan teknik, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan tidak membosankan. Pendekatan ini sangat sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung menyukai aktivitas bermain (Putra, 2021). Latihan bermain memiliki keunggulan dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Dengan suasana yang menyenangkan, siswa akan lebih aktif melakukan gerakan tanpa merasa terbebani. Selain itu, latihan bermain juga memungkinkan siswa untuk melakukan pengulangan gerakan secara alami, sehingga dapat meningkatkan keterampilan teknik secara bertahap dan efektif (Sari dan Nugroho, 2020).

Dalam penerapannya, latihan bermain dapat dikemas dalam berbagai bentuk aktivitas seperti smash bola gantung, permainan target, maupun permainan mini yang melibatkan unsur kompetisi sederhana. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya melatih keterampilan teknik smash, tetapi juga meningkatkan koordinasi, keseimbangan, serta ketepatan gerakan siswa. Penelitian menunjukkan bahwa latihan bola gantung efektif dalam meningkatkan ketepatan smash melalui latihan yang berulang dan terarah (Hidayah et al., 2022).

Selain itu, penerapan metode latihan yang tepat dalam pembelajaran juga terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Pembelajaran yang dirancang secara sistematis dan menggunakan pendekatan eksperimen mampu meningkatkan kemampuan teknik smash secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan metode pembelajaran yang tepat sangat berperan dalam keberhasilan proses pembelajaran (Destriana et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada pembelajaran PJOK materi permainan bola voli di SD Negeri 27 Kaur, diperoleh gambaran bahwa kemampuan smash bola voli siswa masih tergolong rendah. Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung proses pembelajaran, aktivitas siswa, serta kemampuan siswa saat melakukan teknik smash dalam kegiatan praktik.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan smash sesuai dengan teknik yang benar. Pada tahap awalan, siswa terlihat kurang percaya diri dan tidak melakukan langkah awalan secara optimal. Banyak siswa yang melakukan awalan terlalu dekat dengan net atau justru terlalu jauh, sehingga timing lompatan menjadi tidak tepat. Hal ini menyebabkan tolakan yang dihasilkan kurang maksimal.

Pada tahap tolakan dan lompatan, sebagian besar siswa menunjukkan kekuatan tungkai yang masih lemah. Lompatan yang dilakukan cenderung rendah sehingga siswa kesulitan memukul bola pada titik tertinggi. Selain itu, koordinasi antara tolakan kaki dan ayunan lengan belum terbentuk dengan baik, sehingga gerakan smash terlihat kaku dan tidak efektif.

Pada saat ayunan lengan dan perkenaan bola, ditemukan bahwa banyak siswa belum mampu mengayunkan lengan dengan kuat dan cepat. Perkenaan bola sering terjadi tidak tepat pada telapak tangan, melainkan pada bagian lengan atau bahkan mengenai bola secara tidak sempurna. Akibatnya, arah bola menjadi tidak terkontrol dan tidak melewati net dengan baik.

Selain aspek teknik, observasi juga menunjukkan bahwa minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran smash bola voli masih rendah. Sebagian siswa terlihat pasif, kurang antusias, dan cepat merasa bosan saat pembelajaran berlangsung. Hal ini disebabkan oleh metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional, yaitu guru lebih banyak memberikan instruksi dan contoh, sementara siswa hanya menirukan gerakan tanpa adanya variasi aktivitas yang menarik.

Peneliti juga mengamati bahwa pembelajaran belum banyak dikemas dalam bentuk permainan. Latihan yang diberikan cenderung bersifat monoton dan berulang, sehingga kurang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang pada dasarnya menyukai aktivitas bermain. Akibatnya, siswa kurang bersemangat dan tidak terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Metode Penelitian

Untuk Menganalisis data tersebut, peneliti menggunakan paired samples test, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu mencari normalitas dan homogenitas data. Untuk mendapat keputusan menerima atau menolak

homogenitas data. Untuk mendapat keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikan 5%.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Uji Normalitas

Keterangan	n	Nilai	Batas	Keterangan
		signifikan	toleransi	
Tes awal	15	129	0,05	normal
Tes akhir	15	155	0,05	normal

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil uji normalitas pada data pretest menunjukkan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,143 dan nilai signifikansi Shapiro-Wilk sebesar 0,129. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data pretest dinyatakan berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal smash bola voli siswa sebelum diberikan perlakuan memiliki sebaran data yang normal. Selanjutnya, hasil uji normalitas pada data posttest menunjukkan nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,113 dan nilai signifikansi Shapiro-Wilk sebesar 0,155. Nilai signifikansi tersebut juga lebih besar dari 0,05, sehingga data posttest dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, kemampuan smash bola voli siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan bermain juga memiliki distribusi data yang normal

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Keterangan	n	Fhitung	Ftabel	Keterangan
Pre-test				
	15	0,544	4.77	Homogen
Post-test				

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh nilai Fhitung sebesar 0,544 dan Ftabel sebesar 4,77 dengan jumlah sampel sebanyak 15 siswa

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Keterangan	n	Sig.2	Signifikan	Keterangan
		tailend		
Tes awal				
	15	<,001	0,05	Terdapat Pengaruh
Tes akhir				

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai Sig. (2-tailed) < 0,001, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bermain terhadap kemampuan smash bola voli siswa kelas V dan VI SD Negeri 27 Kaur. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan bermain mampu meningkatkan kemampuan smash siswa setelah diberikan perlakuan selama penelitian berlangsung.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh latihan bermain terhadap kemampuan smash bola voli siswa.
2. Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh latihan bermain terhadap kemampuan smash bola voli siswa

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada Tabel 4.8 diperoleh nilai Sig. (2-tailed) < 0,001, sedangkan taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,001 < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bermain terhadap kemampuan smash bola voli siswa kelas V dan VI SD Negeri 27 Kaur.

Hasil tersebut didukung oleh peningkatan nilai rata-rata siswa dari 16,47 pada pretest menjadi 21,65 pada posttest. Selain itu, pada pretest sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, sedangkan pada posttest sebagian besar siswa telah berada pada kategori baik sekali. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan bermain mampu membantu siswa menguasai teknik smash dengan lebih baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan bermain berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash bola voli siswa kelas V dan VI SD Negeri 27 Kaur. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan bermain dapat digunakan sebagai metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan smash bola voli siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan bermain terhadap kemampuan smash bola voli siswa kelas V dan VI SD Negeri 27 Kaur, dapat disimpulkan bahwa latihan bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash bola voli siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata siswa dari 16,47 pada pretest menjadi 21,65 pada posttest. Selain itu, hasil uji hipotesis menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) < 0,001, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bermain terhadap kemampuan smash bola voli siswa kelas V dan VI SD Negeri 27 Kaur. Latihan bermain terbukti mampu meningkatkan keterampilan smash siswa karena memberikan kesempatan berlatih dalam suasana yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Daftar Pustaka

- Aguss, R. M., Saryono, S., & Rahayu, S. (2021). Pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 123–130.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Depdiknas. (2017). *Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Destriana, D., Yulia, Y., & Kurniawan, F. (2021). Pengaruh metode pembelajaran terhadap hasil belajar smash bola voli pada siswa sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 45–52.
- Featherston, C. R. (1995). *Volleyball: Steps to Success*. Human Kinetics.
- Gabbett, T. J. (2008). *Skill-based conditioning for volleyball*. Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental Physical Education for All Children* (4th ed.). Human Kinetics.
- Hardjowijoyo. (2003). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Depdiknas.
- Harsono, H. (2017). *Teknik Dasar dan Pola Permainan Bola Voli*. UNP Press.
- Hastuti, S. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Terbuka.
- Hidayah, N., Prasetyo, Y., & Wicaksono, A. (2022). Pengaruh latihan bola gantung terhadap ketepatan smash bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 89–96.
- Hidayat, T., & Suherman, A. (2018). Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 15–23.
- Housner, L. D., & Griffey, D. C. (1993). *Skill Acquisition in Physical Education: Research to Practice*. Human Kinetics.
- Hudelson, J. (1991). *Volleyball Skills & Drills*. Human Kinetics.
- Husdarta. (2018). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Husaini, H., Rahman, F., dan Siregar, M. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Target Sasaran Terhadap Kemampuan Akurasi Smash Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10 (2): 45-53.
- Ismaryati. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk sekolah dasar*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kochanowicz, W., & Szykowny, T. (2011). *Physical Education and Sport in Primary School*. AWF Publishing.
- Komsan, K., & Suherman, U. (2015). *Dasar-dasar Pembelajaran Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kumbara, H., Putra, A., & Saputra, D. (2023). Pengaruh metode latihan bermain terhadap peningkatan keterampilan teknik bola voli. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 101–110.
- Lubis, A., Rahman, F., & Siregar, M. (2024). Analisis kemampuan teknik dasar smash dalam permainan bola voli. *Jurnal Riset Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 55–63.
- Lutan, R. (2016). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.