



## Pengaruh Latihan Kelenturan Pinggang Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler Sma Negeri 2 Kaur



Afrian<sup>1</sup>, Asnawati<sup>2</sup>, Roni Syaputra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>)Program studi Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu

<sup>a</sup>)Corresponding Author: [Safrian645@gmail.com](mailto:Safrian645@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to determine the effect of waist flexibility training on smash skills in the extracurricular volleyball game of SMAN 2 Kaur. This type of research is experimental research. This research sample is all extracurricular volleyball players SMAN 2 kaur which amounted to 18 people. It can be seen the improvement of volleyball smash skills through the initial test and final test. The initial test (pre test) the highest value was 15 and the value was 8, an average of 10.56. The final test (post test) the highest score was 18, the lowest score was 9, the average was 12.44. The initial test of 10.56 increased to the final test of 12.44. The instrument used in this study is volleyball smash skills Based on the pre-test and post-test data on the smash skills of the extracurricular volleyball game SMAN 2 Kaur, the results of the normality test were obtained, all of which were normally distributed data. Furthermore, the t test results show tcount: 4.95 > t table: 2,110. So this value indicates that waist flexibility training has a significant effect on improving smash skills. Thus the hypothesis that there is an effect of waist flexibility training on smash skills in volleyball games on players at SMAN 2 Kaur” is accepted.*

**Keywords:** Smash Skills, Waist Flexibility

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash dalam permainan bola voli ekstrakurikuler SMAN 2 Kaur. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sampel penelitian ini seluruh pemain bolavoli ekstrakurikuler SMAN 2 kaur yang berjumlah 18 orang. Hal ini dapat dilihat peningkatan keterampilan smash bola voli melalui tes awal dan tes akhir. Tes awal (pre test) nilai tertinggi 15 dan nilai 8, rata-rata 10,56. Tes akhir (post test) nilai tertinggi 18 nilai terendah 9 ,rata-rata 12,44. Tes awal 10,56 meningkat menjadi tes akhir 12,44. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah keterampilan smash bola voli Berdasarkan data pre test dan post test keterampilan smash permainan bola voli ekstrakurikuler SMAN 2 Kaur maka didapatkan hasil uji normalitas yang seluruhnya data berdistribusi normal. Selanjutnya hasil t test menunjukkan thitung : 4,95 > ttabel: 2,110. Sehingga nilai ini mengindikasikan bahwa latihan kelenturan pinggang memberi pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan keterampilan smash. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash dalam permainan bola voli pada pemain di SMAN 2 Kaur “ diterima.

**Kata Kunci:** Keterampilan Samsh, Kelenturan Pinggang

### Pendahuluan

Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain. Permainan bolavoli hanya melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan tangan. Cara penilaian dalam permainan bolavoli dapat dilakukan dengan cara yaitu setiap tim wajib mengolah bola di area lapangan permainan sendiri lalu diarahkan menuju area lapangan lawan.

---

Menurut Ahmadi (2007: 20) permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Oleh karena itu permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Menurut Vierra dan Ferguson (2004: 2) prinsip dasar bermain bola voli yaitu memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar dapat mengembalikan bola. Dalam permainan bola voli tentunya mempunyai teknik dasar diantaranya, passing, servis, blok dan smash.

Smash adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan main dengan harapan tidak bisa dibendung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih nilai. Menurut Ahmadi (2007: 31) smash adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah dan menukik ke dalam lapangan lawan. Syafruddin, (2004: 197) Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan.

Aip dan syaprudin (2016: 12) menyatakan bahwa, yang dimaksud dengan smash adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan. Smash tersebut dapat dilakukan dalam usaha mematikan serangan lawan. Apabila smash tersebut dapat dilakukan dengan cepat dan tepat, selain sulit dapat diterima oleh lawan, juga akan dapat mematikan.

Menurut Sarumpaet dkk (2016: 12), “Smash atau hard spike ialah pukulan serangan yang keras”. Agar dapat melakukan smash, tangan dan bola harus berada di sebelah atas jaring (net), sehingga jalan bola dapat ditujukan curam ke bawah. Sukintaka dkk (2016: 13) menyatakan, teknik smash itu sikap permulaan yang artinya dapat dimasukkan di sini saat-saat pengambilan awalan sampai dengan saat toalkan ke atas. Mula-mula mengambil sikap siap normal dengan jarak yang cukup dari jaring (3 sampai 4 meter). Pada saat akan mengadakan langkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat.

dapat disimpulkan bahwa, smash merupakan cara memainkan bola dengan menggunakan satu lengan. Perkenaan bola pada saat melakukan smash yaitu di telapak tangan. Pada proses gerakan melakukan smash atau spike maka seorang smasher perlu melakukan beberapa teknik untuk melakukan gerakan-gerakan yang komplek sehingga menghasilkan pukulan yang benar-benar keras dan akurat. Untuk menghasilkan smash yang baik tentunya harus didukung oleh kondisi fisik yang bagus, salah satunya kelenturan pinggang.

Kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerak yang besar atau luas, Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012:111). Sedangkan Menurut Sajoto dalam Bafirman (2008:117) mengatakan bahwa: Kelenturan keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot, ligament-ligamen disekitar persendian”.

Kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Selain itu Kelenturan merupakan salah satu bagian kondisi fisik yang sangat penting dalam suatu penampilan gerak, terutama menyangkut kapasitas fungsional suatu persediaan dan keluesan gerak. Seseorang yang lentuk akan lebih lincah gerakannya, dan sebaliknya seseorang yang kurang memiliki Kelenturan biasanya gerakannya akan kaku, kasar dan lamban.

Menurut Lutan, Supandi dkk (2005:114) menyatakan “bahwa Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian”. Kelenturan meliputi seluruh sendi manusia, dengan demikian Kelenturan terdapat di beberapa lokasi, ada beberapa penyebab keterbatasan Kelenturan, yaitu (1) tulang, (2) otot, (3) ligament atau yang berhubungan dengan kapsul persendian, (4) tendon dan (5) kulit (Sajoto,1988:186). Kelenturan akan bertambah baik dengan mengurangi ketegangan otot, dengan menambah elastisitas jaringan ikat, jika seseorang kurang aktif bergerak apalagi dalam waktu yang lama, maka jaringan ikat akan mengecil akibatnya kemungkinan ruang gerak akan terbatas pula.

Berdasarkan para ahli diatas salah satu bagian tubuh yang memiliki kelenturan adalah pinggang, dengan kata lain kelenturan pinggang merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal dalam hal ini tentu saja terdapat pada kelenturan pinggang. Kelenturan pinggang yang baik seorang pemain akan dapat melakukan

gerakan dengan baik. Kelenturan mempunyai pengertian yang sama dengan keluwesan, kelenturan dan flexibility

### Metode Penelitian

Sugiyono (2019, :2) menjelaskan “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Jadi yang dimaksud dengan metode penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan dalam penelitian. Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen sebagai penelitian untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberikan terhadap suatu hal yang diteliti. Dalam penelitian ini perlakuan yang dilakukan ialah latihan kelenturan pinggang, dimana pre test sebelum diberi perlakuan dan ada post test setelah diberi perlakuan.

### Hasil Penelitian

**Tabel 1. Hasil post Tes Keterampilan smash (Y)**

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	>27	Baik	0	0
2	18-26	Cukup	1	6
3	8-17	Kurang	17	94
4	< 7	Buruk	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>100</b>

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Variabel X dan Y**

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	Pre Test	0.158	0.200	Normal
2	Post Test	0.121	0.200	Normal

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data Variabel X dan Y**

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	Pre Test	0.158	0.200	Normal
2	Post Test	0.121	0.200	Normal

### Pembahasan

Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain. Permainan bola voli hanya melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan tangan. Cara penilaian dalam permainan bola voli dapat dilakukan dengan cara yaitu setiap tim wajib mengolah bola di area lapangan permainan sendiri lalu diarahkan menuju area lapangan lawan. Teknik dasar dalam bola voli meliputi : passing, servis, blok dan smash..

Smash adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan main dengan harapan tidak bisa dibendung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih nilai. Keterampilan smash mempunyai peranan yang sangat besar dalam sebuah pertandingan dimana smash sangat menentukan dalam mencari nilai atau poin, smash mempunyai peluang yang paling dalam mematikan bola ke daerah lawan.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan uji-t terhadap hipotesis penelitian yang diajukan teruji secara empiris. Hipotesis tersebut diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hasil pengujian hipotesis yang kelompok keseluruhan didapat nilai tes awal mean 10,56, standar deviasi 2,15, nilai minimum 8, dan nilai maksimum 15, dan tes akhir mean 12,44, standar deviasi 2,68, nilai minimum 9, dan nilai maksimum 18. Berdasarkan pengukuran tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan keseluruhan t hitung = 4,95 dan t tabel ( $\alpha = 0,05$ ) = 2,110 yang berarti t hitung > t tabel, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh latihan kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash dalam permainan bola voli ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kaur. Dengan kata lain hipotesis

---

penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Sebagai mana yang telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan kelenturan pinggang efektif dalam peningkatan kemampuan smash, karna latihan kelenturan pinggang berhubungan dengan kemampuan smash.

### **Kesimpulan dan Saran**

1. Peningkatan Keterampilan Smash: Latihan kelenturan pinggang secara signifikan meningkatkan keterampilan smash pada pemain bola voli di ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kaur. Peserta yang mengikuti program latihan ini menunjukkan perbaikan dalam teknik, kekuatan, dan akurasi smash.
2. Peran Kelenturan Pinggang: Kelenturan pinggang yang baik membantu dalam gerakan putaran tubuh yang lebih optimal, yang merupakan bagian penting dari teknik smash dalam bola voli. Fleksibilitas ini memungkinkan pemain untuk menghasilkan lebih banyak tenaga dan kontrol dalam smash.
3. Implementasi Latihan Rutin: Latihan kelenturan pinggang sebaiknya menjadi bagian rutin dari program latihan ekstrakurikuler bola voli. Program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan dapat memberikan hasil yang lebih efektif dalam jangka panjang.
4. Kesiapan Fisik dan Pencegahan Cedera: Selain meningkatkan keterampilan, latihan kelenturan pinggang juga berkontribusi pada kesiapan fisik keseluruhan pemain dan membantu mencegah cedera, khususnya yang berhubungan dengan otot-otot di sekitar pinggang dan punggung.

### **Daftar Pustaka**

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Aip, Syarifuddin. 2016. *Sejarah dan Teknik Permainan Bolavoli*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman dan Agus, Apri. 2008. (Buku Ajar) *Pembentukan Kondisi Fisik*, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Depdikbud. 1994. *Undang-undang RI*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dessianti, Sherly. 2015. *Macam-Macam Posisi Pemain Bola Voli Beserta Nama Dan Tugasnya*. [www.tutorialolahraga.com](http://www.tutorialolahraga.com) diakses tanggal 15 April 2021
- Fadriana, Andri. 2016. *Posisi Pemain Bola Voli* [http://kumpulan . olahraga.blogspot.co.id/](http://kumpulan.olahraga.blogspot.co.id/) diakses tanggal 15 April 2018
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bolavoli*. Jakarta: Anugrah.
- Lutan, Rusli dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto, Mohammad. 2016. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sarumpaet. 2016. *Permainan Besar*. Padang : Depdikbud.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 2016. *Ilmu Kepeleatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. 2016. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud.
- Syafruddin. 2004. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti, Jakarta.
- Syafrudin. 2012. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP.
- Permada Jimi (2019) *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Seluma*
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.