



PENGARUH LATIHAN BERMAIN TARGET TERHADAP KETEPATAN PUKULAN SMASH PERMAINAN BOLA VOLI

¹Ferliyawan S. Rahman, ²Suriyadi Datau, ³Haerul Ikhsan

^{1*2*3*}Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Kontak Penulis: fervrahman06@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui latihan bermain target terhadap ketepatan pukulan smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Batudaa Pantai. Hipotesis penelitian ini yaitu, “terdapat pengaruh yang signifikan pada kekuatan otot lengan terhadap pukulan smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Batudaa Pantai”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan sampel peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Batudaa Pantai, kemudian dilakukan pre-test atau tes awal, setelah itu siswa diberi perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa thitung lebih besar dari ttabel ($7,860 > 2,110$) dan nilai signifikan p sebesar ($0,000 < 0,05$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup baik antara pretest dan posttest ketepatan pukulan smash. Dengan menggunakan latihan bermain target terbukti berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan smash pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Batudaa Pantai. Data pretest rata-rata 8,44 sedangkan posttest 11,39 dengan peningkatan waktu sebesar 2,95.

Kata Kunci: Latihan, Bermain Target, Smash, Bola Voli

ABSTRACT

This study aims to assess the effect of target practice on smash accuracy in volleyball among eighth-grade students at SMP Negeri 4 Batudaa Pantai. This study hypothesizes that "there is a significant effect of target practice on smash accuracy in volleyball among eighth-grade students at SMP Negeri 4 Batudaa Pantai" This experimental study involved a sample of eighth-grade students from SMP Negeri 4 Batudaa Pantai, where pre-tests were conducted, followed by target practice as the intervention, and concluded with post-tests. Data analysis, including descriptive statistics and discussion, led to the conclusion that the t-test results show a t-value greater than the table value ($7.860 > 2.110$) with a significance level of p ($0.000 < 0.05$). This indicates a significant improvement in smash accuracy from pre-test to post-test. Target practice was found to positively impact the enhancement of smash accuracy, with the pre-test average at 8.44 and the post-test average at 11.39, resulting in an improvement of 2.95.

Keywords: Practice, Target Practice, Smash, Volleyball

Pendahuluan

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggota 6 orang pemain. Setiap pemain memiliki posisi masing-masing yakni sebagai pemukul, pengumpan dan libero. Permainan bola voli diawali dengan pukulan servis sampai bola melewati net dan masuk ke area lawan. Olahraga bola voli banyak diminati oleh kalangan masyarakat, bahkan di setiap daerah banyak diadakan pertandingan bola voli. Perkembangan bola voli di Indonesia semakin maju dan lebih unggul. Terbukti banyak klub-klub bola voli yang menghasilkan pemain-pemain voli yang profesional untuk meningkatkan prestasi olahraga di cabang bola voli diperlukan latihan yang meningkatkan kondisi fisik tubuh pemain, karena kondisi fisik yang bagus akan menentukan tinggi rendahnya prestasi.

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1982 pada zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli khususnya. Di samping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, dilapangan terbuka dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda sendiri. Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub dikota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 januari 1955 PBVSI (persatuan bola voli seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kerjasama dengan kejuaraan nasional yang pertama.

Adhawiyah, Weda & Allsabab (2020:34) permainan bola voli merupakan bentuk olahraga prestasi dan rekreasi, sehinggah dalam melakukan olahraga bola voli ada yang bertujuan untuk rekrasi dan ada pula dengan tujuan berprestasi.

Menurut PBVSI dalam Manurizal (2019:259) tujuan kegiatan bermain bola voli ialah supaya yang bertanding atau Latihan dapat menyemberangi bola secara baik melalui atas net sehingga bola tersebut menyentuh lantai Kawasan musuh lalu membendung supaya bola yang dimasukkan tidak masuk lapangan sendiri.

Permainan bola voli juga merupakan olahraga yang dapat dimainkan anak-anak dan orang dewasa, baik pria maupun Wanita. Permainan bola voli pada dasarnya berpegang pada prinsip Teknik dan spikis. Prinsip Teknik maksudkan pemain memvoli bola dengan bagian dari badan. Prinsip spikis pemain bermain dengan senang.

Permainan bola voli terdiri atas beberapa Teknik yaitu servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking. Kelima Teknik di atas, smash memegang peranan yang sangat penting karena tanpa smash yang benar maka dalam permainan bola voli tersebut tidak akan berjalan dengan baik dan seru. Smash merupakan salah satu bentuk serangan dalam permainan bola voli yang memikat para pemain dan juga selalu mengundang kekaguman para penonton. Di dalam suatu permainan bola voli smash juga merupakan suatu Teknik untuk mempermudah mendapatkan nilai atau angka. Supriyanto, dkk (2019:75).

PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik ke dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola melalui atas net agar dapat jatuh ke lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan maksimal tiga kali pantulan tangan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan blok). Permainan ini dimulai setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan dan permainan berakhir setelah bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Yang terjadi di lapangan adalah teknik smash bola voli dilakukan secara keras dan

tajam, namun bola jatuh diluar garis lapangan. Hal tersebut menunjukkan akurasi smash menjadi permasalahan utama dalam permainan bola voli yang dibuktikan secara langsung melalui observasi di SMP Negeri 4 Batudaa Pantai.

Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun. Proses Latihan merupakan hal penting dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet. Latihan yang baik merupakan Latihan yang dapat mempengaruhi keterampilan atau kondisi fisik meningkat dari sebelum hingga sesudah Latihan dengan memperhatikan tingkat kemampuan atlet.

Latihan sangat berperan penting dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya program Latihan, prestasi yang optimal akan sulit diraih. Sebaliknya, seseorang yang kurang mempunyai bakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan Latihan terprogram tidak mustahil akan mendapatkan prestasi dulunya tidak luput dari Latihan terprogram, karena pada dasarnya proses tidak akan mengkhianati hasil jika proses Latihan dilakukan secara benar. Latihan dalam bidang olahraga adalah untuk menampilkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau Latihan harus sistematis, dan jumlah beban harus bertambah.

Menurut Budiwanto (dalam Nur et al., 2022) “Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program Latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam Upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”.

Menurut Apta Mylsidayu & Febi Kurniawan (dalam Wati & Sugihartono, 2018) Istilah Latihan berasal dari dua kata dalam Bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercises, dan training. Pengertian Latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian Latihan berasal dari kata exercise adalah adalah perangkat utama dalam proses Latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian Latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip Latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan Latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari Latihan fisik baik yang berasal dari kata practice, exercise, dan training adalah adanya beban Latihan. Beban Latihan merupakan rangsangan motoric (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh.

Target merupakan tujuan atau sasaran yang telah ditetapkan untuk dicapai (Kamus Besar Bahasa Indonesia: 2019). Permainan target merupakan salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan teaching games for understanding yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Darma dkk (2021:5)

Permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran

semakin baik. Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGFU (pembelajaran pendekatan taktik) yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

Menurut Mitchel et al (Darma dkk (2021:5)), permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan target menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya. Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bola basket, sepak bola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam.

Smash adalah suatu pukulan yang keras, lurus, dan menukik. Biasanya merupakan suatu program yang mematikan, smash bertujuan untuk mematikan dan dianggap sebagai bagian permainan yang paling menonjol dan paling menarik. suatu bagian yang dinamis, seorang pemain melompat tinggi, memukul suatu benda yang bergerak dengan tenaga dan arah yang tepat serta melampaui jaring atau net.

Spike adalah Teknik serangan yang dilakukan terhadap pihak lawan. Spike memiliki ciri-ciri bola menukik tajam pada daerah lawan atau titik sasaran. Spike merupakan salah satu keterampilan dasar yang dimiliki seorang pemain atau atlet bola voli. Spike yang efektif dan maksimal akan menghasilkan angka dan secara psikologis dapat membuat mental lawan menjadi jatuh. Kemampuan spike, ketinggian bola umpan yang tepat adalah faktor-faktor yang menunjang hasil spike. Spike yang dilakukan dengan Teknik yang benar, sistematis, efisien dan efektif berpengaruh pada hasil akurat untuk meraih angka. Nasution, S(2015:190)

Pemain bola voli yang baik diperlukan dukungan kemampuan fisik yang baik. Misalnya dalam Teknik dasar smash merupakan salah satu Teknik dasar serangan dalam permainan bola voli yang dilakukan di atas dekat atau jauh net. Yang mempunyai rangkaian gerak yang kompleks, yaitu: Langkah persiapan atau awalan, tolakan atau lompatan, memukul bola saat melayang di udara dan mendarat. Pencapaian prestasi olahraga bola voli yang optimal di perlukan Latihan-latihan yang benar, kontinyu dan teratur serta pemecahan masalah prestasi olahraga yang baik pula. Hal ini disebabkan apabila dalam Latihan kurang benar, dan tidak direncanakan terlebih dahulu maka jalannya kurang Latihan sempurna dan prestasi olahraga bola voli tidak maksimal. Kurniawan, K, dkk (2016:133).

Smash merupakan salah satu Teknik dasar yang penting dalam olahraga permainan bola voli, oleh karena itu harus dikuasai oleh setiap pemain. Ketepatan smash yang kuat dan cepat secara terarah bertambah penting artinya bagi pemain apabila smash yang dilakukan tersebut sulit untuk diterima dan dikembalikan oleh pemain lawan. Dalam permainan bola voli banyak point yang dihasilkan dan dikembalikan oleh pemain lawan. Dalam permainan bola voli banyak point yang dihasilkan dari hasil pukulan smash yang baik dari pemain tersebut. Untuk memperoleh pukulan smash yang baik harus didukung oleh kekuatan dan kecepatan agar dapat menghasilkan jalan bola yang cepat. Selanjutnya daya ledak otot lengan berperan sekali Ketika pemain menarik tangan kebelakang dan mengayunkan tangan ke depan secara kuat dan cepat sehingga bola yang dipukul akan semakin kuat dan cepat. Asnaldi, A. (2020:173)

Karakteristik anak masing-masing berbeda-beda, guru perlu memahami karakteristik awal anak didik sehingga ia dapat dengan mudah untuk mengelola segala sesuatu yang berkaitan dengan pembelajaran termasuk juga pemilihan strategi

pengelolaan, yang berkaitan dengan bagaimana menata pengajaran, kemampuan yang dimiliki mereka sehingga komponen pembelajaran dapat sesuai dengan karakteristik dari siswa yang akhirnya pembelajaran tersebut dapat lebih bermakna. Berdasarkan pada kemampuan ini dapat ditentukan dari mana pengajaran harus dimulai dan dibatasi mana pengajaran tersebut dapat diakhiri. Jadi, pengajaran berlangsung dari kemampuan awal sampai ke kemampuan akhir (tujuan akhir) itulah yang menjadi tanggung jawab pengajar.

Karakteristik merupakan suatu hal unik yang ada pada diri seorang individu, dimana hal ini yang membedakan dengan individu lain. Karakter pada anak dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal yaitu dapat dilihat dari gen, keturunan, ataupun bawaan dari keluarga. Sedangkan eksternal dapat dilihat dari lingkungan dan pergaulan anak.

Dapat dijelaskan oleh Suprayitno (2020:32) bahwa pendidikan karakter dipandang sebagai solusi adanya kekurangan disiplinnya siswa disekolah, pendidikan karakter dijadikan alat atau mengkarakterkan siswa. Adapun nilai-nilai pendidikan karakter yang semakin dianggap remeh oleh Masyarakat saat ini seperti, nilai religious, nilai rasa tanggung jawab yang semakin diabaikan, kemudian nilai kejujuran juga seringkali dianggap tidak penting bagi kehidupan remaja saat ini, dan ini salah satu masalah yang ditemukan guru disekolah seringkali siswa tidak berkata jujur Ketika menyampaikan masalahnya bahkan menyembunyikan apa yang telah dilakukan siswa itu sendiri.

Metode

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Menurut Sugiono (2020), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dimana data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data berupa kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah “one group pretest end posttest design”. Menurut Sugiono (2020), metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka peneliti menggunakan eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, treatment atau Latihan-latihan dan tes akhir (one group pretest and posttest design) yaitu eksperimen yang dilaksanakan dengan satu kelompok, tanpa kelompok pembandingan desain penelitian tersebut dapat digambarkan seperti berikut:

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan sampel peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Batudaa Pantai, kemudian dilakukan pre-test atau tes awal, setelah itu siswa diberi perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir.

Tabel 1. *One Group Pretest and Posttest Design*

Pre Test	Treatment	Post Test
O ₁	X	O ₂

Sugiono (2020:114)

Keterangan:

O₁: Nilai Pretest.

O₂: Nilai Posttest.

X: Perlakuan (Pukulan Smash Bola Voli)

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan rumus Chi Kuadrat dengan bantuan SPSS 16. Data yang akan dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Chi Kuadrat hitung (X² hitung) lebih kecil daripada nilai Chi Kuadrat tabel (X² tabel) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Untuk melakukan pengujian normalitas sampel menggunakan rumus:

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e} \text{ (Riduwan, 2018:190)}$$

Keterangan:

X² = Chi Kuadrat

f_o = frekuensi yang diperoleh berdasarkan data

f_e = frekuensi yang diharapkan

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel sesuai dari populasi yang homogen. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}} \text{ (Riduwan, 2018:186)}$$

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai Ftabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan dk penyebut = (N-1) dan dk pembilang = N-1. Jika Fhitung < Ftabel maka varian data tersebut homogen.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% kriteria uji t.

Normal keputusan apabila nilai probabilitas lebih dari atau sama dengan dari 5%, maka koefisien t signifikan, berarti H₀ ditolak dan H_a diterima. Apabila nilai probabilitas kurang dari 5%, maka koefisien t tidak signifikan, berarti H₀ diterima dan H_a ditolak.

Apabila nilai thitung < ttabel, maka H_a ditolak, jika thitung > ttabel maka H₀ diterima. Menurut Arikunto (2020:125) untuk menguji hipotesis menggunakan uji t yaitu:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}} \text{ (Arikunto, 2020:125)}$$

dengan keterangan:

Md : mean dari deviasi (d) antara posttest dan pretest

x²d : perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : banyaknya subjek

df : atau db adalah N-1

Hasil

Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil analisis statistik deskriptif pretest ketepatan pukulan smash permainan bola voli pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Batudaa Pantai, didapat nilai minimal = 6,

nilai maksimal = 12, rata-rata (mean) = 8,44, dengan simpang baku (std. Deviation) = 1,822, sedangkan untuk posttest nilai minimal = 9, nilai maksimal = 13, rata-rata (mean) = 11,39, dengan simpang baku (std. Deviation) = 1,195. Hasil selengkapnya pada tabel 3 sebagai berikut:

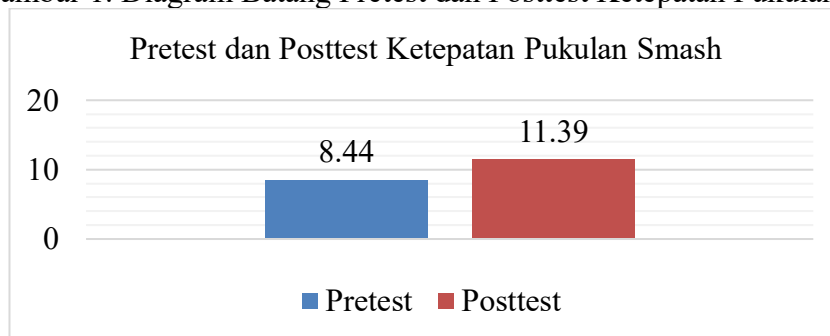
Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Statistik	Pretest	Posttest
N	18	18
Mean	8,44	11,39
Median	8,00	11,00
Mode	8	11
Std. Deviation	1,822	1,195
Variance	3,320	1,428
Minimum	6	9
Maximum	12	13
Sum	152	205

Sumber: Rahman, Ferliyawan S. (2024)

Berdasarkan deskriptif pada tabel 2 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan pukulan *smash* permainan bola voli pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 4 Batudaa Pantai dapat disajikan pada gambar berikut:

Gambar 1. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Pukulan *Smash*



Sumber: Rahman, Ferliyawan S. (2024)

Uji Prasyarat

Uji Normalitas Data.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Z, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 26. Hasilnya disajikan pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,113	0,05	Normal

Sumber: Rahman, Ferliyawan S. (2024)

Dari hasil tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Uji Homogenitas Data.

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	34	0,074	Homogen

Dari tabel 4 di atas dapat dilihat nilai pretest-posttest sig. p 0,074 $> 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan bermain target terhadap pukulan smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Batudaa Pantai”, berdasarkan hasil pre-test dan post test. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka penggunaan permainan target memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan smash dalam permainan bola voli. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 5 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Tabel 5. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Pukulan *Smash*

Kelompok	Rata-Rata	<i>t-test Wquality of Means</i>				%
		T_{hitung}	T_{Tabel}	Sig	Selisih	
<i>Pretest</i>	8,44	7,860	2,110	0,000	2,944	
<i>Posttest</i>	11,39					

Sumber: Rahman, Ferliyawan S. (2024)

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 7,860 dan t tabel 2,110 (df 17;0,05) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ 2,110, dan nilai signifikansi 0,000 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan bermain target terhadap ketepatan pukulan smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Batudaa Pantai”, diterima. Artinya latihan bermain target memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan smash permainan bola voli. Dari data pretest memiliki rerata 8,44, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 11,39

Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan bermain target memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Batudaa Pantai, yaitu sebesar 9,59%. Bermain target merupakan salah satu klasifikasi permainan yang ada dalam sebuah pendekatan pendidikan jasmani yaitu Teaching Games for Understanding (TGfU). TGfU sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan

kemampuan peserta didik untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan aktivitas jasmani.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan. Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa thitung lebih besar dari ttabel ($7,860 > 2,110$) dan nilai signifikan p sebesar ($0,000 < 0,05$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup baik antara pretest dan posttest ketepatan pukulan smash. Dengan menggunakan latihan bermain target terbukti berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan pukulan smash pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Batudaa Pantai. Data pretest rata-rata 8,44 sedangkan posttest 11,39 dengan peningkatan waktu sebesar 2,95.

Referensi

- Adhawiyah, S., Weda & Allsabab, M. A. H. (2020). Faktor Fisik Penentu Servis Atas Bolavoli Klub Bolavoli Remaja Putri SVC Kabupaten Ngajuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 33-37.
- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1331-1343.
- Aziz, A. A. (2020) Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Harapan Bangsa Bojonghaur Tahun 2018/2019. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 6(1), 111-120.
- Asnaldi, A. (2020) Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Assima, Choifatul. 2019. Faktor-faktor Penyebab Kurangnya Berkembangnya Karakter Disiplin Pada Peserta Didik Di SMK AL Ashor Semarang. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Semarang.

- Bete, D.T. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPK Nurobo. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 3(2), 93-101.
- Fajar, R. N. U. R (2021). Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Padan Cabang Olahraga Pencak Silat (Eksperimen dilakukan di Perguruan Pancak Silat Haur Kuning). Universitas Siliwangi.
- Manurizal, L., & Fitriana, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Guided Discovey dan Metode Series of Play terhadap Kemampuan Servis Atlet Bola Voli Putri Rokan Hulu. *Penjaskesrek Journal*, 6(2), 258-270.
- PRASETIYO, K. PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SMASH BOLA VOLI TERHADAP TEKNIK DASAR SMASH PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 MUARO HAMBI, PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SMASH BOLA VOLI TERHADAP TEKNIK DASAR SMASH PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 MUARO JAMBI.
- Ricky, Z. (2020). Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Jump In Place terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 5(2), 8-12.
- Septianwari, H., Nurkholis, N., & Wijono, W. (2020). Pengaruh Latihan Icky Shuffle dan Hop Scoth terhadap Peningkatan Kelincahan dan Power Otot Tungkai. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1).
- Supriyanto, S., & Martiani, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 74-80.
- Solkhanuddin, S., Deswalantari, D., & Santosa B. (2020). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Membentuk Karakter Siswa di MAN 3 Agam Kubang Putih. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(1), 23-29.
- Wati, S., & Sugihartono, T. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinesterik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 36-43.
- Wau, Y. (2022). Peran Guru Dalam Membentuk Karakter Siswa Di SMA Swasta Katolik Bintang Laut. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 16-21.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi., & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.
- Yodi, R., & Mardela R. (2019). Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan Berhubungan terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1101-1113. ISSN: 2655-4984.