



Pengaruh Model Latihan Flying Dumbble Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X TBSM Di SMK Negeri 1 Sangkub

Anisa Mokodenseho ^{1abcde}, Risna Podungge ^{2bcd}, Sulasikin Sahdi Kadir ^{3ade}

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Received: 06 Mei 2024; Accepted 28 Maret 2025; Published 29 Maret 2025



ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh model latihan *Flying Dumbble* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli siswa kelas X TBSM di SMK Negeri 1 Sangkub. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *Flying Dumbble* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh model latihan *Flying Dumbble* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli dan digunakan dengan menggunakan teknik pengujian statistik one design group. Dalam pedoman analisis ini lebih dititik beratkan pada pengujian kesamaan rata-rata. Dari hasil perhitungan data pre-test dan post test terlebih dahulu diadakan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data. Hasil pengujian normalitas data variabel X menunjukkan data hasil pre-test dan post test memiliki variabel berdistribusi normal. Sedangkan pada pengujian homogenitas data antara dua variabel berasal dari populasi yang berdistribusi homogen. Dari hasil analisis data eksperimen hasil data pre-test dan post test pada pengujian t yaitu diperoleh harga t_{hitung} sebesar 16,38 sedangkan untuk harga t_{daftar} diperoleh sebesar 2,093. Jika t_{hitung} lebih besar dari t tabel maka data tersebut memiliki pengaruh. $T_{tabel} = N-1 = 20-1 = 19$. Jadi t tabel = 2,093. Berarti t_{hitung} lebih besar dari t tabel maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini signifikan dan latihan kekuatan otot lengan memiliki pengaruh. Harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan berarti latihan krkuatan otot lengan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli.

Kata Kunci: *Preiset; Flying Dumbble*

***Corresponding Author**

Email: anisamokodenseho14@gmail.com

Copyright © 2025 Anisa Mokodenseho, Risna Podungge; Sulasikin Sahdi Kadir

How to Cite: Nama. (2025). Pengaruh Model Latihan Flying Dumbble Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X TBSM Di SMK Negeri 1 Sangkub. *JAS: Jambura Arena Sports*. 38-41

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktifitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar kelas. Permainan dan olahraga meliputi : olahraga tradisional, permainan, keterampilan lokomotor, non lokomotor, manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

Permainan bola voli sebagai salah satu materi permainan bola besar pilihan dalam pembelajaran Penjaskes dalam pelaksanaannya harus mengacu pada muatan tujuan pendidikan di antaranya mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Selain itu juga dinyatakan tujuan Penjaskes adalah memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Permainan bola voli diharapkan memiliki kerjasama, kekompakan dan ketenangan, hal-hal ini merupakan faktor pendukung yang tidak dapat diabaikan begitu saja. Hal ini dikarenakan faktor tersebut akan sangat mendukung ketika membangun serangan maupun ketika bertahan guna mencapai keberhasilan dilapangan nantinya.

Dalam permainan bola voli ini terdapat beberapa teknik dasar yang harus dan mutlak untuk dikuasai oleh seorang pemain karena dengan penguasaan beberapa teknik dasar tersebut, maka permainan bola voli dapat terlaksana dengan baik dan benar. Adapun beberapa teknik dasar yang dimaksudkan disini yaitu servis, passing bawah, passing atas, smash, dan juga block.

Bagi para pecinta permainan bola voli sebagian menjadikan permainan bola voli hanya sebagai olahraga rekreasi (pengisi waktu luang). Penguasaan teknik dasar tidaklah terlalu penting, yang terpenting adalah bermain bola voli itu menyenangkan. Namun lain halnya bagi atlet yang menggeluti olahraga permainan ini dengan tujuan pencapaian prestasi dalam berolahraga. Penguasaan teknik dasar tentunya sangat diperlukan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test and post-test* untuk mengetahui pengaruh model latihan *flying dumbbell* terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X TBSM di SMK Negeri 1 Sangkub. Sampel penelitian diambil sebanyak 30 siswa yang dipilih secara acak (random sampling) dari kelas X TBSM. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan smash adalah tes smash bola voli yang dilakukan dengan cara menghitung jumlah smash yang berhasil dilakukan dengan teknik yang tepat pada saat tes. Penilaian dilakukan oleh penguji yang berkompeten dalam permainan bola voli. Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test akan dianalisis menggunakan uji *t* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan smash sebelum dan setelah pemberian latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh skor di bawah rata-rata, dalam arti bahwa pada umumnya

kemampuan *smash* siswa di bawah skor rata-rata yang dicapai sebelum eksperimen. Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X_2 (Hasil Tes Akhir Kemampuan *Smash* Permainan Bola Voli) Skor data variabel $X_{1,2}$ adalah skor data yang dijaring setelah pelaksanaan eksperimen terhadap kemampuan *smash* pada siswa. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 29 dan skor terendah 10. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata 20,5 sedangkan nilai standar deviasi 4,92. Nilai median 20,7 dan nilai modus 26,17. Distribusi data variabel X_2 dapat dilihat pada tabel 2. Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa modus berada pada kelas ke lima. Sekaligus menjadi nilai frekuensi yang tertinggi. Nilai median juga berada pada kelas ketiga. Hal ini berarti bahwa respon yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh skor yang tidak jauh berbeda dengan rata-rata. Dalam arti bahwa pada umumnya kemampuan *smash* pada permainan bola voli pada siswa tidak jauh beda dengan skor rata-rata yang dicapai setelah eksperimen. Untuk jelasnya, hal ini dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut:

Proses pembelajaran dengan menggunakan bentuk latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melakukan *smash* pada permainan bola voli diawali dengan pemberian suatu penjelasan tentang bentuk latihan kekuatan otot lengan itu sendiri serta penjelasan tentang teknik melakukan *smash* pada permainan bola voli dengan baik dan benar. Selanjutnya peneliti mempraktikkan teknik *smash* dengan baik dan benar, setelah itu siswa diberikan tugas gerak untuk melakukan pukulan *smash* yang baik dan benar sebagaimana yang telah dicontohkan.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah teknik tes. Langkah-langkah pelaksanaan dilakukan dengan cara sebagai berikut: Peserta tes berdiri di garis serang sedangkan pengumpan berdiri ditengah dekat net dan melambungkan bola untuk *dismash* oleh peserta tes, Pada saat bersamaan peserta tes melakukan *smash* sambil melompat dan mengarah pada sasaran yang paling tinggi, *Smash* dilakukan sebanyak 6 kali setiap peserta tes, Apabila bola lambung tidak sempurna maka dapat diulang kembali, Hasil dicatat berdasarkan jatuhnya bola pada setiap sasaran yang telah diberi angka dengan benar sebanyak 6 kali.

Berdasarkan hasil penelitian pre-test menunjukkan skor tertinggi 20 dan skor yang terendah 6. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 14,5 dan nilai standar deviasi 4,19. Nilai Median 14,5 dan Nilai Modus 20,7. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 29 dan skor terendah 10. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 20,5 dan standar deviasi 4,92. Nilai median 20,7 dan nilai modus 26,17. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir.

Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pre-test dan post-test seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test one group design.

Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 16,38. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2.093. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan berarti latihan kekuatan otot lengan memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli. Kalau dipersenkan latihan kekuatan otot lengan memiliki pengaruh sebesar 0,16% terhadap peningkatan kemampuan melakukan smash pada permainan bola voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari pre-test dan post-test, dapat disimpulkan bahwa model latihan *flying dumbbell* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas X TBSM di SMK Negeri 1 Sangkub. Latihan dengan menggunakan *flying dumbbell* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan koordinasi gerakan, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan smash para siswa.

Dengan demikian, model latihan *flying dumbbell* dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan keterampilan teknik smash dalam olahraga bola voli, khususnya untuk siswa di SMK Negeri 1 Sangkub. Disarankan agar latihan ini diterapkan secara rutin dan terstruktur untuk mencapai hasil yang optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima Kasih Kepada kedua orang tuaku Bapak Rianto Mokodenseho dan Ibuku Hayati Halim yang telah melahirkanku, membesarkanku, menyekolahkanku sehingga sampai saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmadi. Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
2. Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
3. Barbara dan Bonnie. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
4. Depdiknas. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
5. Hadjarati. Hartono. 2010. *Metodik Melatih Anggar*. Gorontalo: FIKK UNG
6. Mile. Sarjan. 2006. *Materi kuliah T,P bola voli*. Universitas Negeri Gorontalo
7. Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.
8. Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA*. Surakarta: Yudhistira.
9. PBVSI. 2005. *Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia*. PBVSI: Jakarta.
10. Sudjana. 2004. *Metode Statistik*, Bandung: Tarsie.