

LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI

HANGING BALL TRAINING ON SMASH ACCURACY IN VOLLEYBALL EXTRACURRICULARS

^{1*}Rizky Mulyana Mahfud,²Khoirul Anwar,³Fajar Hidayatullah

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Bangkalan

Kontak koresponden: rizkymulyana151@gmail.com

ABSTRAK

Latihan bola gantung merupakan suatu bentuk latihan memukul bola yang pada sebuah alat, kemudian pemain memukul bola secara terus-menerus. Latihan bola gantung bisa digunakan untuk melatih kemampuan *smash* pada Bola voli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh ketepatan *smash* dalam permainan Bola voli. Penelitian ini merupakan suatu studi kuantitatif yang menggunakan eksperimen semu, dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengambil bagian dalam ekstrakurikuler Bola voli. Populasi adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola voli di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kamal berjumlah 20 orang siswa, penentuan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga sampel berjumlah 20. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes kemampuan *smash*. Data dikumpulkan melalui metode *pretest-posttest* dan dilakukan suatu perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan uji-t dengan pemeriksaan terlebih dahulu pada prasyarat normalitas dan homogenitas. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata nilai pretest dengan posttest. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai sebaran data normal, uji homogenitas menunjukkan bahwa sebaran data homogen. Selanjutnya, hasil uji-t diperoleh terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan. Dengan demikian, temuan penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara latihan memukul bola digantung dengan peningkatan ketepatan *smash* para peserta ekstrakurikuler Bola voli di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kamal.

Kata Kunci: bola gantung, ketepatan *smash*, Bola voli

ABSTRACT

Hanging ball practice is a form of practice hitting the ball on a tool, then the player hits the ball continuously. Hanging ball exercises can be used to practice smash skills in volleyball. The purpose of this research is to evaluate the influence of smash accuracy in volleyball games. This research is a quantitative study using quasi-experiments, with a One-Group Pretest-Posttest design. Participants in this study were students who took part in volleyball extracurricular activities. The population was 20 students who took part in the volleyball extracurricular at SMA Negeri 1 Kamal. The sample was determined using a total sampling technique so that the sample numbered 20. The instrument used in this study was the smash

ability test. Data was collected through the pretest-posttest method and a treatment was carried out. The data collection technique uses the t-test with a prior examination of the normality and homogeneity prerequisites. Descriptive analysis shows that there is an increase in the average value of the pretest and posttest. The results of the normality test show that the value of the data distribution is normal, the homogeneity test shows that the data distribution is homogeneous. Furthermore, the results of the t-test obtained that there is a significant average difference. Thus, the findings of this study support the proposed hypothesis, which indicates that there is a significant effect between the practice of hitting the hanging ball and the increase in smash accuracy of the volleyball extracurricular participants at Kamal 1 Public Senior High School.

Keywords: *hanging ball, smash accuracy, volleyball*

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan baik secara fisik maupun psikis. Penting bagi setiap individu untuk melakukan olahraga secara teratur dan terstruktur. Aktivitas olahraga yang baik dapat membentuk kesehatan jasmani dan rohani yang optimal. Selain memberikan manfaat kesehatan, olahraga juga memiliki dampak yang signifikan bagi masyarakat, termasuk dalam peningkatan perekonomian. Perkembangan olahraga secara tidak langsung dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan perekonomian masyarakat. Olahraga juga memiliki manfaat dalam melindungi tubuh dari penyakit seperti tekanan darah tinggi, obesitas, stroke, penyakit jantung, serta mampu meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Selain itu, olahraga juga berperan dalam membentuk otot-otot tubuh dan menjaga stamina agar tetap fit. Salah satu olahraga yang sudah dikenal secara luas oleh masyarakat adalah Bola voli (Syatria, et al., 2019). Bola voli memberikan manfaat yang positif bagi kesehatan dan telah menjadi pilihan populer dalam menjaga kebugaran dan kesegaran tubuh (Monalisa, 2020).

Bola voli adalah salah satu olahraga di dunia, yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan (Duhe, 2020). Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia (Sukendro et al., 2021). Bola voli merupakan suatu olahraga tim yang melibatkan dua tim (Almaturidi, 2020) yang bermain berhadapan, dengan setiap tim terdiri dari enam pemain (Parengkuan et al., 2022). Secara umum, permainan Bola voli harus didukung keterampilan dasar yang baik, seperti teknik memukul bola, mengumpan bola, dan melakukan *smash* ke area lapangan lawan (Monalisa, 2020). Durasi permainan Bola voli biasanya adalah 2 kali 45 menit. Penentuan pemenang dalam permainan Bola voli didasarkan pada tim yang pertama kali mencapai skor 25. Lapangan Bola voli dapat berbagai macam bentuk, termasuk rumput, kayu, pasir, dan juga di lapangan sekolah. Permainan Bola voli melibatkan upaya untuk mempertahankan area kita dan menyerang area lawan dengan tujuan memperoleh poin. Selain keterampilan teknis seperti servis, passing, dan block, taktik dan strategi juga memiliki peranan penting dalam permainan Bola voli (Edwan, et

al., 2017). Namun, teknik yang dominan dalam permainan Bola voli adalah *smash*, yang digunakan untuk mencetak poin atau meraih angka (Asnaldi, 2020).

Smash merupakan suatu aksi yang dilakukan dengan menghantam bola secara kuat menggunakan teknik khusus agar bola dapat masuk ke lapangan lawan tanpa bisa dicegah oleh tim lawan, dengan tujuan untuk mencetak skor. Hal ini didukung teori oleh (Srianto & Widha, 2018) teknik *smash* merupakan teknik yang sangat efektif untuk mengalahkan lawan dan mencetak angka. Beragam posisi *smash* dapat mempersulit pertahanan lawan. *Smash* adalah serangan kuat dan akurat yang ditujukan ke area lawan, sehingga memiliki peran penting dalam meraih kemenangan bagi tim. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan *smash*, seperti kondisi fisik, teknik, dan kestabilan mental (Muttaqin, Winarno, & Kurniawan, 2016). Banyak sekali metode latihan yang bisa digunakan dalam cabang olahraga (Massa, 2019; Yusmar, A., 2017). Untuk dapat meningkatkan ketepatan *smash* dalam olahraga permainan Bola voli maka diperlukan latihan yang tepat (Afdi et al., 2019; Siswanto, H., 2012).). Salah satu latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *smash* yaitu bentuk latihan bola gantung. Bentuk latihan bola gantung yaitu dengan memukul bola (Dasar, Ekawarna, Rahayu, & Yuliawan, 2021), yang digantungkan pada sebuah alat, kemudian pemain memukul bola secara terus-menerus (Zuhermandi, Saputra, & Wakidi, 2013). Menurut penelitian terdahulu bentuk latihan bola gantung digunakan untuk melatih kemampuan *smash*, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan bola gantung kemampuan *smash* siswa (Dasar, Ekawarna, Rahayu, & Yuliawan, 2021). Terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap keberhasilan *smash* pada permainan Bola voli mini siswa putra SDN (Zainudin, 2021). Latihan bola gantung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan servis atas Pada atlet di PSTI Lampung Barat (Agung Kurnawan et al., 2021). Penelitian sebelumnya didapatkan bahwa ada pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas pada klub sepak takraw Yuniior (Hermanto, 2017). Kemampuan *smash* yang perlu dilatih dengan serius yaitu pada Bola voli, karena digunakan sebagai kunci dalam menyerang.

Di SMAN 1 Kamal, terdapat sebuah ekstrakurikuler Bola voli yang memberikan pembelajaran tentang berbagai teknik dalam permainan Bola voli kepada para siswa. Beberapa teknik yang diajarkan meliputi *passing* atas dan bawah, *smash*, *block*, dan servis. Diantara semua teknik tersebut, teknik *smash* dianggap sebagai salah satu teknik yang paling menantang karena membutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Selain menjadi hiburan bagi penonton dalam pertandingan Bola voli, teknik *smash* juga memiliki peran penting dalam menyerang dan mengalahkan lawan.

Berdasarkan observasi awal peneliti terhadap proses latihan *smash* di ekstrakurikuler Bola voli SMAN 1 Kamal, ditemukan bahwa beberapa siswa kurang menguasai teknik *smash* dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *smash* siswa dalam ekstrakurikuler tersebut. Selain itu latihan bola gantung yang diterapkan pada siswa ekstrakurikuler masih terbatas, dan latihan bola gantung menggunakan sampel siswa SMA masih belum jelas. Program latihan yang dibuat peneliti juga berbeda dengan program latihan yang sudah ada, jadi pada penelitian ini peneliti membuat program latihan baru. Salah satu bentuk

latihan yang efektif adalah latihan bola gantung. Untuk mengatasi kondisi tersebut, penting untuk melakukan latihan *smash* yang terfokus dan memperhatikan kesalahan yang terjadi selama proses *smash*. Teknik perkenaan bola dan akurasi pukulan *smash* memiliki peranan krusial dalam menempatkan bola dengan tepat. Oleh karena itu, pelatih perlu menciptakan latihan yang efektif dan efisien untuk mempercepat perkembangan siswa dalam melakukan *smash* yang baik. Salah satu metode latihan yang efektif adalah menggunakan bola digantung.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menerapkan desain penelitian eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design. Penelitian eksperimental dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan kausal antara variabel (Maksum, 2012). Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengambil bagian dalam ekstrakurikuler Bola voli. Populasi adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 1 Kamal berjumlah 20 orang siswa, penentuan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga sampel berjumlah 20. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes kemampuan *smash*. Analisis data menggunakan SPSS uji *paired sample T test*, namun sebelumnya dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas, uji homogenitas, dan bila terpenuhi baru dilanjutkan uji *paired sample t-test*.

Hasil

Berikut disajikan hasil *pretest* dan *posttest* pada ketepatan *smash*.

Tabel 1. *Pretest* dan *posttest* ketepatan *smash*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	FK	25	31
2	NL	27	33
3	YE	24	30
4	LN	22	29
5	NI	26	32
6	AF	25	28
7	AE	26	30
8	AR	24	29
9	HS	24	31
10	FZ	21	28
11	DD	23	29
12	MR	22	28
13	HH	21	30
14	HHH	21	32
15	RA	26	30
16	RAH	24	29

17	SKR	23	27
18	SH	26	31
19	TA	21	28
20	WS	25	28
Jumlah		476	593

Pada data *pretest* didapatkan nilai sebesar 476 dan *posttest* 593 yang menunjukkan terjadi peningkatan setelah *posttest*.

Tabel 2. *Kolmogorov-Smirnov Test*

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Pretest	,141	20	,200*
Posttest	,155	20	,200*

Dari data perhitungan nilai *pre-test* ketepatan *smash* yaitu 0,141 pada tingkat probabilitas 0,200 lebih besar dari 0,05 dan nilai *post-test* ketepatan *smash* adalah 0,155 yang memiliki tingkat probabilitas $0,200 > 0,05$ maka dikatakan normal.

Tabel 3. *Test of Homogeneity of Variances*

	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	,636	1	38	,430
<i>Posttest</i>	,991	1	38	,326

Data di atas yaitu ketepatan *smash* yang diuji dengan uji homogenitas memiliki nilai *pre-test* sebesar 0,430 dan *posttest* 0,326 $> 0,05$ maka dikatakan homogen.

Tabel 4. *Paired Sampel Test*

		<i>Sig</i>
Paired	<i>Pretest posttest</i>	,000

Dari hasil data diatas dapat disimpulkan perhitungan statistik nilai p sig $0,000 < 0,05$ maka dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan nilai p sig $0,000 < 0,05$, maka hipotesis "terdapat pengaruh yang signifikan latihan bola gantung terhadap ketepatan *smash* pada ekstrakurikuler Bola voli di SMAN 1 Kamal" dapat diterima. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa bentuk latihan bola gantung dapat meningkatkan kemampuan *smash* (Dasar, Ekawarna, Rahayu, & Yuliawan, 2021). Terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap keberhasilan *smash* pada permainan Bola voli mini siswa putra SDN (Zainudin, 2021).

Hasil penelitian ini mengungkapkan pentingnya latihan dalam meningkatkan ketepatan *smash* pada pemain Bola voli. Kemampuan *smash* dilatih menggunakan bentuk latihan bola gantung, dan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kemampuan *smash*. Kemampuan *smash* meningkat kemungkinan dikarenakan kesesuaian latihan bola gantung yang dilakukan dan program latihannya sudah sesuai dengan yang dibutuhkan. Selain itu, program latihan bola gantung yang dilaksanakan pada penelitian ini menerapkan prinsip latihan. Penerapan prinsip latihan yang terencana dapat mencapai tujuan yang hendak dicapai (Wati, Sugihartoni, & Sugiyanto, 2018). Selain itu, latihan bola gantung memiliki keunggulan dalam hal kemudahan pelaksanaannya dan keterlibatan siswa dalam menjalankannya. Dalam latihan ini, bola digantung menggunakan tali yang terikat pada tiang. Keberadaan bola gantung sebagai media latihan mempermudah siswa dalam mempelajari Bola voli. Dengan bola yang digantung menggunakan tali dan diikatkan pada tiang, siswa dapat dengan mudah mengendalikan bola, sehingga memudahkan mereka untuk menguasai teknik dasar. Selain itu, bola gantung juga dapat dipegang dengan tangan, sehingga jika terkena sentuhan kaki, bola akan kembali ke posisi yang tegak lurus dan tetap tergantung pada tali dan tiang (Alfaydlurrohman, 2021). Oleh karena itu latihan bola gantung dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan *smash*.

Kesimpulan

Pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Bola voli di SMAN 1 Kamal Bangkalan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bola gantung terhadap ketepatan *smash*. Bagi siswa, menggunakan metode latihan bola gantung terdapat pengaruh dan bermanfaat meningkatkan ketepatan *smash*, dengan ini diharapkan untuk para siswa yang tergabung dalam tim Bola voli untuk meningkatkan ketepatan *smash* dengan menggunakan latihan bola gantung. Bagi pelatih/pembina dengan adanya penelitian ini menjadi bahan masukan untuk menggunakan metode latihan bola gantung yang baik dan benar. Direkomendasikan untuk merancang program latihan bola gantung untuk club Bola voli baik laki-laki dan perempuan.

Referensi

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Pemain Bola voli. *Sport Science*, 19(1), 33–40. <https://doi.org/10.24036/JSS.V19I1.26>
- Agung Kurnawan, R., Syafaruddin, & Richard Victorian, A. (2021). Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Servis Atas pada Atlet di PSTI Lampung Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 152-156. <https://doi.org/1.>
- Alfaydlurrohman. (2021). *Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung untuk Meningkatkan Ketepatan Smes Bola voli pada Pemain PBV. Putra Desta Bangkalan*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Almaturidi, I. F. (2020). Peningkatan Teknik Dasar *Smash* Permainan Bola voli Melalui Penggunaan Media Bola Gantung. *Sports And Development*, 1(1), 44. <http://dx.doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2330>
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Smash* Bola voli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 161-175.

- <http://dx.doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Dasar, S., Ekawarna, Rahayu, F. D., & Yuliawan, E. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Smash* Kelas X SMK Negeri 5 Tanjab Barat Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Latihan Power Tungkai Dengan Menggunakan Modifikasi Bola Gantung. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 44-51. <http://dx.doi.org/10.24114/jp.v5i2.26501>
- Duhe, E. D. P. (2020). Latihan Fisik Untuk Kekuatan dan Daya Tahan Olahraga Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 18-25. <http://dx.doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.5943>.
- Edwan, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Pengaruh metode latihan plyometric terhadap kemampuan jumping *smash* Bola voli siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. *KINESTETIK*, 1 (1). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3380>.
- Hermanto, Y. F. (2017). *Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Klub Sepaktakraw Junior Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun 2016*.
- Massa, R. S. (2019). Latihan Metode Dril Terhadap Ketepatan Jump Service Pada Atlet Bola voli Putera. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 96-99. <http://dx.doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.2361>.
- Monalisa, M. (2020). Pengaruh Latihan Fariasi Mengukur Bola Gantung Terhadap Ketepatan *smash* Dalam Permainan Bola Voly. *Sport end Development*, 1-3.
- Muttaqin, I., Winarno, M., & Kurniawan, A. (2016). Pengembangan Model Latihan *Smash* Bola voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMPN 12 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 257-272. <http://dx.doi.org/10.17977/pj.v26i2.7505.g3425>.
- Parengkuan, M., Lahay, A. R., Jasmani, P., Rekreasi, K., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2022). The Effectiveness of Training From Home on Vo2max Female Volleyball Athletes. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13435>.
- Siswanto, H. (2012). Peningkatan ketrampilan *smash* permainan Bola voli melalui metode resiprokal. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v2i2.2646>.
- Srianto, & Widha. (2018). Program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. *Jurnal pendidikan ke-SD-an*, 436-444.
- Sukendro, Ekawarna, Dwirahayu, F., & Yuliawan, E. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Smash* Bola voli Siswa Kelas X SMK. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 44-51. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.26501>.
- Syatria, D., Yusmawati, Y., & Pelana, R. (2019). Peningkatan keterampilan passing bawah Bola voli melalui metode pembelajaran kooperatif. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15 (2). <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v15i02.465>
- Wati, S., Sugihartoni, T., & Sugiyanto. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 36-43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>.
- Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan Bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 1(1), 143. <https://doi.org/10.33578/pjr.v1i1.4381>.
- Zainudin, M. (2021). *Latihan Bola Gantung Terhadap Smash Permainan Bola voli*.
- Zuhermandi, Saputra, R., & Wakidi. (2013). Penerapan Media Bola Gantung Untuk Meningkatkan Aktivitas *Smash* dalam Permainan Bola voli Pada Siswa Kelas X B SMA Negeri 1 Nanga Pinoh. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 18-29. <https://doi.org/10.46368/jpkr.v2i1.66> .