

PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DI GANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA PERMAINAN BOLA VOLI CLUB B. SRIKATON

Oni Krismonix¹, Muhammad Supriyadi², Wawan Syafutra³
Universitas PGRI Silampari
Torosd115@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan latihan memukul bola digantung terhadap hail ketepatan smah permainan bola voli klub B Srikaton. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah pelatih dan atlet klub bola voli B Skrikaton. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes, teknik tes ini dilakukan dengan melakukan pengujian pada responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan di lapangan B Srikaton Kabupaten Musi Rawas, setiap hari Selasa dan Kamis, pada pukul 16.00 WIB. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama satu bulan terakhir dan dilakukan dalam tiga kali dalam seminggu dan pengujian hipotesis dengan mengolah data baik prasyarat maupun mencari perbandingan apakah ada peningkatan atau tidak dalam penelitian ini, dengan cara melakukan uji awal atau pre-test didapatkan hasil awal dan setelah dilakukan perlakuan maka diakhir dilakukan post-test atau tes akhir untuk mengetahui adakah peningkatan atau tidak. Maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan memukul bola gantung terhadap kemampuan jump service atlet Bola Voli B Srikaton. Dengan nilai t-hitung $6,589 > t$ tabel $1,795$ dan juga dapat dilihat pada tes awal memiliki nilai rata-rata $10,08$ dan nilai rata-rata tes akhir *smash* $15,17$ ini membuktikan bahwa ada peningkatan kemampuan ketepatan *smash* pada klub bola voli B Srikaton.

Kata kunci : Bola Voli, Memukul Bola di Gantung, *Smash*

ABSTRACT

This research aims to determine the application of hanging ball hitting training on the results of high school accuracy in the B Srikaton club volleyball game. This research is a type of quantitative research. The subjects of this research were the coaches and athletes of the B Skrikaton volleyball club. The data collection technique was carried out using a test technique. This test technique was carried out by testing research respondents. Data collection was carried out in field B Srikaton, Musi Rawas Regency, every Tuesday and Thursday, at 16.00 WIB. The research results show that based on the results of research carried out over the last month and carried out three times a week and hypothesis testing by processing data both prerequisites and looking for comparisons whether there is an improvement or not in this research, by conducting an initial test or pre-test the results were obtained at the beginning and after the treatment is carried out, at the end a post-test or final test is carried out to find out whether there is an improvement or not. So it can be

concluded that there is a significant influence between hanging ball hitting practice on the jump service ability of Srikaton Volleyball B athletes. With a t -calculated value of 6.589 > t table of 1.795 and it can also be seen that in the initial test it has an average value of 10.08 and the average final smash test value is 15.17. This proves that there is an increase in smash accuracy ability at the B Srikaton volleyball club.

Keywords: *Volleyball, Hitting the Ball in Hanging, Smash*

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli sangat terkenal di masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan nama permainan bola voli. Sering dijumpai di daerah – daerah tertentu permainan bola voli ini dimainkan oleh banyak orang, muda maupun dewasa. Kebanyakan orang memainkan bola voli ini untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, dan bahkan untuk prestasi yang meringankan mereka untuk melanjutkan belajar ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Club Bola Voli B. Srikaton merupakan wadah pembinaan bola voli yang ada di wilayah Tugumulyo. Club bola voli B. Srikaton rutin melakukan latihan guna untuk meningkatkan kualitas pemain. Tujuan adanya pembinaan atau latihan ini adalah sebagai wadah penyaluran bakat-bakat pemain club bola voli di B. Srikaton. Dengan memperkenalkan permainan bola voli sejak awal diharapkan mampu memahami, mempelajari, dan memainkan permainan bola voli dengan baik.

Untuk dapat memainkan permainan bola voli bagi pemain club bola voli tidaklah mudah. Butuh waktu dan proses yang panjang agar keterampilan gerakan dalam bermain bola voli dapat dikuasai dengan baik.

Hal itu tentunya sangat bagus untuk dapat meningkatkan dan mengasah kemampuan pemain dan juga mencari bibit pemain professional bola voli.

Syafruddin (2011:54) menyatakan bahwa, “kondisi fisik (*physical condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*basic ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga” Oleh karena itu, setiap program latihan yang dilakukan adalah mengembangkan komponen-komponen kondisi yang terkait secara umum maupun spesifik. Hal ini didukung oleh pendapat Blume (2004:22) yang menyatakan bahwa “kemampuan teknik dan taktik seseorang pemain bola voli

ditentukan oleh komponen-komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi.

Untuk dapat bersaing dengan club bola voli yang lain perlu diadakannya latihan yang lebih intensif terutama teknik dalam bola voli. Dari pengamatan pelatih dalam latihan di club bola voli B. Srikaton belum ada pemain yang memiliki akurasi *smash* yang bagus. Berdasarkan hasil observasi, hal-hal yang mempengaruhi kurangnya ketepatan *smash* di club bola voli B. Srikaton adalah kurangnya intensitas latihan khusus untuk *smash* dan teknik *smash* yang kurang dipahami dengan baik. Secara garis besar dalam permainan bola voli akurasi pukulan *smash* sangat penting dalam menempatkan bola yang hendak dituju.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2018:107) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali.

Menurut Sugiyono (2018:3) “metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan sifat permasalahan penelitian, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu.

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimental Design* yaitu dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel yang digunakan adalah 20 pemain club bola voli yang mengikuti latihan bola voli, kemudian dilakukan *pretest* atau tes awal, setelah itu pemain diberi perlakuan dan diakhiri dengan *posttest* atau test akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Voli B. Srikaton dengan *Club Voli B. Srikaton* sebagai sampel dalam penelitian ini. Dalam melaksanakan penelitian, peneliti bertindak sebagai pengajar. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba instrumen yang dilakukan untuk melihat kualitas dari setiap siswa yang melakukan *smash* yang akan dilakukan oleh peneliti terhadap sampel. Uji coba instrumen dilakukan peneliti *smash* yang dilakukan dengan poin. Selanjutnya hasil uji

coba instrumen dianalisis guna mengetahui tingkat validitas. Berdasarkan uji coba yang didapatkan 12 atlet yang valid dalam hasil kemampuan *smash*.

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan, dalam program latihan yaitu latihan *smash* dengan bola di gantung untuk mengetahui ketepatan dan meningkatkan kemampuan *smash* club bola voli B Skrikaton. Setiap pertemuan dalam melaksanakan latihan dilaksanakan latihan modifikasi permainan. Berdasarkan dari hasil distribusi data pretest *passing* kelompok eksperimen pada table 4.1 dapat dilihat jumlah sampel (N) 12 diambil berapa banyak hasil yang mereka peroleh pada saat *dribbling* pada pre test hasil tertinggi 12 sedangkan hasil terendah 7, rata-rata (mean) 10,08, median dan rentangnya 5. Pada post test didapatkan hasil tertinggi 19 sedangkan hasil terendah 12, rata-rata 15,17, median 15,00 rentangnya 7.

Data di peroleh dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan terhadap suatu kelompok eksperimen, mendapatkan perlakuan atau treatment, hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 22 pada data *pre-test* dan *post-test*.

Diketahui hasil *pre test* keterampilan *smash* pada klub bola voli B Srikaton di peroleh taraf signifikan (p) sebesar 0,200. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh (p) (200) $> \alpha$ (0,05), hal ini sesuai dengan kriteria penetapan kenormalan. Menurut priyastama (2017:12) yang mengatakan jika signifikansi yang diperoleh (p) $> \alpha$, maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal, Sedangkan Hasil tabel di atas, diketahui hasil *post test* hasil penerapan metode latihan di peroleh taraf signifikan (p) sebesar 0,200. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Menurut Muhajir (2004: 34) bahwa tujuan permainan bola voli adalah memperagakan tehnik dan taktik memainkan bola dilapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan permainan olahraga yang masing – masing terdiri dari 6 orang dan memainkan bola dengan cara menyebrangkan bola melewati atas net menggunakan tehnik dan taktik untuk meraih kemenangan. Dalam bola voli tehnik yang muncul adalah servis, passing, smash, bloking dan sebagainya. Tidak akan mudah memainkan bola voli tanpa ada kerja sama tim karna didalam bola voli dituntut untuk bekerja sama antara pemain satu dengan pemain lain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama satu bulan terakhir dan dilakukan dalam dua kali dalam seminggu pada hari selasa dan kamis dan pengujian hipotesis dengan mengolah data baik prasyarat maupun mencari perbandingan apakah ada peningkatan atau tidak dalam penelitian ini, dengan cara melakukan uji awal atau pre-test didapatkan hasil awal dan setelah dilakukan perlakuan maka diakhir dilakukan post-test atau tes akhir untuk mengetahui adakah peningkatan atau tidak. Maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan memukul bola gantung terhadap kemampuan jump service atlet Bola Voli B Srikaton. Dengan nilai t-hitung $6,589 > t$ tabel $1,795$ dan juga dapat dilihat pada tes awal memiliki nilai rata-rata $10,08$ dan nilai rata rata tes akhir *smash* $15,17$ ini membuktikan bahwa ada peningkatan kemampuan ketepatan *smash* pada klub bola voli B Srikaton.

DAFTAR PUSTAKA

- Blume (2004:22). *Kondisi Fisik Atlet Bola Voli*. Bandung: Alfabeta.
- Muhajir (2014) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Muhajir (2014). *Pembinaan Cara-Cara Pembinaan bola voli*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian dan Pengembangan. Research ang Development*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.