



**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI  
MELALUI PROGRAM LATIHAN BAGI SISWA PUTERA PERGURUAN TAMAN  
SISWA TEBING TINGGI**

**KHAIRUL AMRI<sup>1</sup>, RIZKEI KURNIAWAN<sup>2</sup>, YOKI AFRIANDY RANGKUTI<sup>3</sup>**

**Pendidikan Jasmani Universitas Samudra**

[Khairulamri225@gmail.com](mailto:Khairulamri225@gmail.com)<sup>1</sup>, [RIZKEI@unsam.ac.id](mailto:RIZKEI@unsam.ac.id)<sup>2</sup>, [yokikenshi@unsam.ac.id](mailto:yokikenshi@unsam.ac.id)<sup>3</sup>

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *smash* bola voli melalui program latihan bagi siswa putera Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putera ekstrakurikuler bola voli Perguruan Taman Siswa yang berjumlah 10 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Untuk pengumpulan data *pre-test* dan data *pos-test* menggunakan tes *smash* bola voli dan lembar observasi penilaian proses teknik *smash* bola voli.

Penelitian ini dilaksanakan I siklus selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu atau sebanyak 18 kali pertemuan dalam I siklus. Rancangan siklus I terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan *pre-test* untuk melihat dan merumuskan masalah sebelum menentukan perencanaan, kemudian dilakukan latihan dan tindakan menggunakan program latihan dan diakhiri dengan pemberian *pos-test* siklus I.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Dari data *pre-test* diperoleh 1 orang (10%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 9 orang (90%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. (2) Dari data *pos-test* siklus I diperoleh 8 orang (80%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 2 orang (20%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan kemampuan *smash* siswa dari *pre-test* 10% ke *pos-test* siklus I menjadi 80%. Hasil yang diperoleh tersebut telah mencapai target yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) sebesar 80%. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat dikatakan bahwa melalui program latihan dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli bagi siswa putera Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012.

Kata Kunci : *Smash*, Bola Voli

**Abstract**

This study aims to determine the improvement of volleyball smash skills through an exercise program for male students of the Taman Siswa Tebing Tinggi College in 2012. The subjects in this study were 10 male students of extracurricular volleyball at the Taman Siswa College. This research uses action research method. To collect pre-test data and post-test data using a volleyball smash test and an observation sheet for assessing the volleyball smash technique process.

This research was conducted in 1 cycle for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week or 18 meetings in the first cycle. The design of the first cycle consists of planning, implementing actions, observing and reflecting. Before taking action in the first cycle, the researcher conducted a pre-test to see and formulate the problem before determining the plan, then carried out exercises and actions using an exercise program and ended with giving a post-test cycle I.



After the data was collected and analyzed, the following results were obtained: (1) From the pre-test data, 1 person (10%) had achieved the success rate of the exercise, while 9 people (90%) had not achieved the success rate of the exercise. (2) From the post-test data in the first cycle, 8 people (80%) had achieved the success rate of the exercise, while 2 people (20%) had not achieved the success rate of the exercise. In this case, it can be seen that there was an increase in students' smash ability from the pre-test 10% to the post-test cycle I to 80%. The results obtained have reached the predetermined target, namely the Classical Completeness Percentage (PKK) of 80%. Based on the results of the data analysis, it can be said that through training programs can improve volleyball smash skills for male students at the Tebing Tinggi College of Taman Siswa in 2012.

Keyword: Smash, Volly Ball

## Pendahuluan

Bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Dimana setiap tim beranggotakan enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Nuril (2007:20) mengemukakan bahwa : teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *servis*, *passing*, Umpan (*Set Up*), *Smash* dan Bendungan (*Block*). Penguasaan semua teknik dasar sangat diperlukan karena keterkaitan antara teknik yang satu dengan teknik yang lain. Penguasaan teknik dasar secara sempurna dapat dicapai dengan melakukan latihan-latihan yang berkelanjutan dan menggunakan metode latihan yang baik. Penguasaan teknik dasar sebagai salah satu penunjang keberhasilan permainan bola voli sangat di pengaruhi oleh unsur lain yaitu unsur kondisi fisik. Menurut Syafruddin (2011 : 23) kemampuan atau kondisi fisik dalam olahraga antara lain seperti kekuatan, kecepatan, dayatahan, dan kelentukan (*flexibility*) serta bagian-bagiannya.

Salah satu teknik dalam permainan bola voli adalah *smash*. *Smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dan dalam usaha mencapai kemenangan. Disinilah letak seninya bola voli, seperti para pecandu sepak bola mendambakan gol-gol yang spektakuler, demikian juga para pecandu bola voli mendambakan *smash-smash* yang gemilang.

Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan *smash* antara lain seperti *power* otot tungkai untuk dapat meloncat yang tinggi, *power* otot lengan dan bahu

untuk dapat memukul bola dengan cepat dan kuat, kekuatan otot perut untuk mempertahankan posisi seolah-olah berhenti di udara ketika akan melakukan *smash* dan kelentukan untuk ayunan di udara ketika melakukan *smash*.

Menurut Nossek (1982:152) “ Teknik dan kondisi fisik mempunyai kaitan satu sama lain. Pengembangan dan penguasaan teknik sangat ditentukan oleh tingkat kondisi fisik yang dimiliki, dengan kata lain bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin teknik dapat ditingkatkan dan dimantapkan”. Jadi, untuk meningkatkan kemampuan *smash* diperlukan latihan-latihan untuk meningkatkan kematangan teknik *smash* dan latihan-latihan untuk meningkatkan kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan *smash*.

Agar latihan tersebut dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan akhirnya dapat meningkatkan kemampuan *smash* maka diperlukan program latihan. Menurut Syafruddin (2011 : 171) “Program latihan merupakan salah satu bagian terpenting dalam suatu proses pembinaan prestasi olahraga”. Program latihan yang disusun secara teoritis dan bertahap dimaksudkan bahwa latihan-latihan yang diberikan haruslah dilandasi oleh pengetahuan-pengetahuan teoritis yang relevan serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

## Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui peningkatan kemampuan *smash* bola voli melalui program latihan bagi siswa putera Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012.

### Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut: 1) Dapat berguna bagi pembina dan pelatih dalam meningkatkan prestasi bola voli. Khususnya di Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi. 2) Sebagai informasi tambahan bagi siswa atau atlet yang dapat digunakan menjadi bahan pertimbangan dalam kegiatan latihan guna meningkatkan prestasi olahraga bola voli. 3) Sebagai sumbangan pikiran dan bahan kajian bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan tanggal 07 Desember 2012 sampai dengan 21 Januari 2013. Penelitian ini dilaksanakan satu siklus selama 6 minggu dengan jumlah latihan 3 kali pertemuan dalam seminggu. Penelitian ini dilaksanakan di Perguruan Taman Siswa Jalan Deblod Sundoro Nomor 9 Kota Tebing Tinggi.

#### 1. Siklus Penelitian Tindakan Olahraga (PTO)



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Olahraga (PTO)

(Sumber : Arikunto, 2008 : 16)

#### Persiapan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO)

Persiapan sebelum penelitian dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrument yang akan dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam PTO, yaitu : 1) Menyusun program latihan. 2) Perangkat latihan. 3) Daftar hadir siswa. 4) Lembar observasi.

#### 2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri atas: 1) Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data tentang kemampuan *smash* yang dilakukan siswa. 2) Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan pelatih selama kegiatan latihan saat penerapan program latihan.

#### 3. Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil latihan siswa dipaparkan dalam bentuk tabel

menggunakan rumus: 
$$PPH = \frac{B}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

PPH : Persentase Penilaian Hasil

B : Skor yang diperoleh

N : Skor Maksimal (10)

Dengan kriteria:

$0 \leq PPH < 8$  = Siswa belum tuntas latihan

$8 \leq PPH \leq 10$  = Siswa sudah tuntas latihan

Dari uraian diatas dapat diketahui siswa yang belum tuntas dalam latihan dan siswa yang sudah tuntas dalam latihan secara individu sesuai dengan target pencapaian. Selanjutnya dapat juga diketahui apakah ketuntasan siswa dalam latihan secara klasikal dapat tercapai, dilihat dari persentase siswa yang sudah tuntas latihan dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$\frac{\text{Jumlah siswa yang memperoleh nilai} \geq 8}{\text{Jumlah Siswa Keseluruhan}} \times 100 \%$$

PKK = 
$$\frac{\text{Jumlah Siswa Keseluruhan}}{\text{Jumlah siswa yang memperoleh nilai} \geq 8} \times 100 \%$$

Keterangan :

PKK = Persentase Ketuntasan Klasikal

Secara kelompok (klasikal), ketuntasan latihan dinyatakan telah tercapai jika sekurang-kurangnya 80% dari siswa yang menjadi subjek penelitian telah memenuhi kriteria ketuntasan minimal per individu sebesar  $\geq 8$ .

#### 4. Prosedur Penelitian

Langkah pertama menentukan metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu metode penelitian tindakan olahraga. Langkah selanjutnya menentukan banyaknya tindakan dilakukan dalam siklus. Dalam



penelitian tindakan olahraga ini, peneliti akan melakukan tindakan-tindakan yang dalam pelaksanaannya berlangsung secara terus menerus dan tindakan-tindakan akan dilaksanakan dalam siklus yang peneliti berikan pada siswa yang dijadikan subjek penelitian.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan Penelitian Tindakan dalam olahraga secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi (pelatih, peneliti, siswa dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama. Diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan pada langkah reflektif-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus kedua dan seterusnya.

**5. Proses Penelitian**

a. Rancangan Siklus I

➤ Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti sebagai pelatih menyusun skenario latihan yang terdiri dari : 1) Melakukan observasi di ekstrakurikuler bola voli Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi dengan mengamati proses latihan yang dilakukan oleh pelatih dan melakukan wawancara langsung kepada pelatih dan atlit mengenai masalah yang menghambat kemampuan *smash* dalam proses bermain. 2) Menyusun program latihan dengan mengacu kepada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTO, yaitu program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli.

➤ Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan program latihan di lapangan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Memberikan penjelasan singkat tentang program latihan.

2) Menyampaikan tujuan latihan yang ingin dicapai. 3) Memberikan materi latihan sesuai dengan program latihan yang telah disusun. 4) Pelatih menjelaskan dan memberikan contoh pelaksanaan latihan yang akan dilaksanakan. 5) Menilai dan mengevaluasi proses latihan

➤ Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap pelaksanaan latihan, penguasaan terhadap materi latihan dan pelatih ikut membantu sebagai pengamat untuk melihat kekurangan-kekurangan yang terjadi dan apakah proses latihan sudah sesuai dengan program latihan yang telah disusun.

➤ Tahap Evaluasi (*Refleksi*)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan secara kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

b. Rancangan siklus II

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi latihan sesuai dengan program latihan. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, dan interpretasi, serta analisis, dan refleksi yang mengacu pada siklus sebelumnya.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Deskripsi Data Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli Perguruan Taman Siswa Jalan Deblod Sundoro No.9 Kota Tebing Tinggi. Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti melakukan *pre-test* yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil *pre-test* yang dilakukan. Tes yang diberikan kepada siswa berupa tes *smash* bola voli yang dilaksanakan sebelum menentukan perencanaan.

**Tabel 1. Deskripsi Hasil *Pre-Test***

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	Skor < 8	9	90 %	Tidak Tuntas
2	Skor ≥ 8	1	10 %	Tuntas

Dari 10 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 1 orang



siswa (10%) yang sudah memiliki keberhasilan latihan, sedangkan selebihnya

yaitu 9 orang siswa (90%) belum memiliki keberhasilan latihan.

**Tabel 2. Deskripsi Hasil Pos-Test**

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	Skor < 8	2	20 %	Tidak Tuntas
2	Skor ≥ 8	8	80 %	Tuntas

**Hasil Penelitian**

Setelah tahap pengamatan dan jadwal latihan siklus I selesai, kemudian dilaksanakan *pos-test* untuk melihat peningkatan hasil latihan siswa. Secara individu semua siswa kemampuannya meningkat, tetapi secara klasikal sesuai dengan target ketuntasan yaitu nilai ≥ 8. Dari 10 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, terdapat 8 orang siswa (80%) yang sudah memiliki keberhasilan latihan, sedangkan selebihnya yaitu 2 orang siswa (20%) belum memiliki keberhasilan latihan.

**2. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil obsevasi dan refleksi pada penelitian di Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi, maka dapat diketahui bahwa melalui program latihan dapat meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli. Dimana sebelum diberikan tindakan pada siklus I diperoleh 1 orang siswa (10%) yang mencapai keberhasilan latihan. Berdasarkan analisis data pada *pre-test* dapat dikatakan bahwa tingkat keberhasilan latihan siswa sebelum diberikan tindakan masih rendah.

Bentuk latihan fisik dan teknik yang disusun dalam program latihan adalah *single leg squat, back extension, squat shoulder press side bend, bridging calf raise, triceps extention push up, burpees upright row, drill smash open, drill smash semi*. Bentuk-bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan komponen-komponen fisik dan kematangan teknik yang diperlukan dalam melakukan *smash*. Dan akhirnya dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli bagi siswa putera Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi.

Pada siklus I melalui observasi yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa dengan memfokuskan pada gerakan-gerakan yang kurang dipahami oleh siswa dalam melakukan teknik *smash* dapat meningkatkan hasil latihan siswa, pada

siklus I diperoleh 8 orang siswa (80%) yang mencapai keberhasilan latihan dari 10 orang siswa yang menjadi subjek penelitian. Dari analisis data tersebut dapat dikatakan bahwa secara individu terdapat peningkatan dan juga mencapai keberhasilan secara klasikal.

Melihat dari keseluruhan observasi data di atas, pada *pre-tes* dan setelah diberikan tindakan siklus I terdapat peningkatan hasil proses latihan melalui program latihan dalam menguasai teknik *smash* bola voli. Dengan demikian, latihan menggunakan program latihan dapat dijadikan salah satu strategi untuk meningkatkan kemampuan *smash* bagi siswa putera Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012.

**KESIMPULAN**

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa melalui program latihan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli bagi siswa putera Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012. Nilai Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) siswa pada *pre-test* adalah 10 % (Tidak Tuntas), dan pada pelaksanaan *post-test* nilai Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) siswa telah mencapai 80 % (Tuntas).

**SARAN**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan sebagai berikut: 1) Program latihan merupakan bagian terpenting yang dapat dipergunakan dalam meningkatkan hasil latihan siswa khususnya kemampuan *smash* pada permainan bola voli. 2) Bagi pembina dan pelatih khususnya pelatih bola voli hendaknya menggunakan program latihan yang tepat sehingga hasil latihan siswa dapat terus ditingkatkan. 3) Masukan kepada peneliti berikutnya yang ada kaitannya dengan penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta, Era Puataka Utama.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Rineka Cipta.

Beutelsthal, Dieter. (2007). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung, Pionir Jaya.

Bompa, Tudor O. (1983). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Kristiyanto, Agus. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta, UNS Press.

Nazir, Moh. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta, Ghalia Indonesia.

Nossek, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga LagosPan African Press LTD. Lagos.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Ditjen Olahraga.

PBVSJ. (2001-2004). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta, Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat.

PKO. (2011). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Medan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.

Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi

Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Sarumpaet A., Zulfar Djazet, dan Imam Sadikun. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan..

SMEP. (1999). *Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta, Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat.

Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung, PT Tarsito.

Syafuruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang, UNP Press.

Viera Barbara L. and B.J. Ferguson. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta, PT Raja Grafindo.