JURNAL ILMIAH
STOK BINA GUNA MEDAN
Volume 10 Nomor 2 Oktober 2022

PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH TIM BOLA VOLI PUTRA VBC SWADAYA PEKANBARU

THE EFFECT OF HITTING BALL PRACTICES ON THE SMASH ACCIDENTAL VBC SWADAYA PEKANBARU MEN'S VOLLEYBALL TEAM

Indra Siswandi[1], Zainur[2], Syahriadi[3], Hirja Hidayat[4]
[1,2,3,4] Universitas Riau
Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Pekanbaru, Riau 28293
Email : indra.wak8@gmail.com

ABSTRAK
Masalah dalam penelitian ini adalah pada pemain bola voli putra VBC Swadaya Pekanbaru ketika melakukan smash kurang maksimal, hal ini disebabkan oleh kurang tepatnya perkenaan bola dengan tangan dan waktu pengambilan bola setelah dilambungkan sehingga ancang-ancang saat mau pengambilan bola juga sering kurang tepat sehingga atlet pada saat memukul juga telat dan tidak sesuai ketepatan smash, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan Smash. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli putra dengan menggunakan teknik total sampling ang berjumlah 12 atlet. Jenis penelitian ini adalah menggunakan *one-group pre-test-post-test design*, dengan menggunakan *Spike/Smash Test*. Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan N – 1 (12-1=11). Hal ini menunjukan bahwa nilai t_{hitung} (9,211) > t_{tabel} (1,796) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Terdapat Pengaruh latihan memukul bola digantung(X) terhadap ketepatan *smash* (Y) tim bola voli putra BVC SWADAYA Pekanbaru.

Kata kunci : Memukul Bola Digantung, Ketepatan Smash, Bola Voli

ABSTRACT
The problem in this research is that the men's volleyball players of VBC Swadaya Pekanbaru are not optimal when smashing. ball is also often not quite right, so that when

hitting, athletes are also late and do not match the accuracy of the smash. The population in this research consisted of all male volleyball players using a total sampling technique of a total of 12 athletes. This type of research uses a single-group pre-test-post-test design, using the Spike/Smash test. Based on the analysis performed, the t_count value between the pre-test and post-test with t_table is at a significant level of 0.05 with degrees of freedom N - 1 (12-1 = 11). This shows that the value of t_count(9.211) > t_table(1.796) thus it can be concluded that the hypothesis states that there is an effect of hitting the ball hanging practice (X) on the smash accuracy (Y) of the BVC SWADAYA Pekanbaru men's volleyball tea.

Keywords: Hitting Ball Hanging, Smash Accuracy, Volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang umumnya terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani lainnya yang nantinya memiliki suatu tujuan tersendiri,baik itu berupa kemenangan, prestasi optimal dan bahkan hanya untuk sekedar rekreasi. Pemerintah Indonesia mengeluarkan Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 yang menjelaskan “Pembinaan dan Pembangunan Keolahragaan Nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, selanjutnya dapat menigkatkan kesehatan dan kebugaran, menigkatkan prestasi, memberikan manajemen keolahragaan yang mampu mengahadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global”.

Untuk mencapai prestasi bukanlah sesuatu hal yang mudah selain usaha dan kerja keras, faktor-faktor yang harus dimiliki tiap-tiap atlet bila ingin mencapai prestasi yang maksimal yaitu pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan taktik, pengembangan mental dan kematangan juara (Sajoto,1995:07). Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, serta memiliki tujuan yang pasti dan didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang tersedia. Hal ini dimaksudkan agar tercapainya prestasi yang maksimal. Dari berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga bola voli.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan olahraga yang sangat menarik dan termasuk ke dalam kelompok permainan menyerang dan bertahan (Guntur Blume, 2:2004). Dalam permainan bola voli atlet diharapkan bisa menguasai teknik dan kondisi fisik serta taktik yang mumpuni sehingga dapat bermain dengan baik. Dalam permainan bola voli juga dibutuhkan beberapa unsur kondisi fisik agar atlit dapat bermain dengan sebaik mungkin tanpa mengalami cidera. Dari beberapa komponen yang dibutuhkan dalam permainan bola voli (Guntur Blume 2004:22) yaitu kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan, dan reaksi. Selain fisik faktor teknik dalam permainan bola voli sangat penting. Adapun teknik-teknik yang dibutuhkan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut *passing atas, passing bawah, service, smash, block* (Guntur Blume, 55:2004).

Smash adalah salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain agar bisa menyerang pertahanan lawan dan mencetak angka. Untuk menghasilkan *smash* yang baik dipengaruhi oleh bebrapa faktor, antara lain fisik, teknik, dan mental M. Yunus (1991:151). Smash akan tercapai dengan maksimal apabila seorang pemain juga dapat menguasai teknik smash dengan baik yaitu langkah awalan, tolakan untuk melompat, memukul bola ketika melayang di udara, dan saat mendarat kembali setelah memukul bola. Beberapa latihan yang bisa dilakukan biasanya adalah dengan beberapa cara yaitu dengan latihan memukul bola sesering mungkin agar melatih perkenaan bola yang tepat pada tangan, latihan pergelangan tangan dengan botol aqua/beban latihan lain, latihan perkuat jari-jari tangan, latihan memukul bola ke tembok, secara terus menerus, latihan memukul bola dengan target angka-angka di lapangan, dan latihan memukul bola digantung agar bisa melatih perkenaan tangan terhadap bola dan melatih ketepatan sasaran bola.

Berdasarkan pengamatan pada pembinaan pada ekstrakurikuler bola voli putra di VBC Swadaya Pekanbaru diperoleh fakta bahwa rata-rata pemain bola voli atau siswa yang ikut tim bolavoli ternyata dalam melakukan smash belum maksimal, Hal ini disebabkan oleh kurang tepatnya perkenaan bola dengan tangan dan waktu pengambilan bola setelah dilambungkan sehingga ancang-ancang saat

mau pengambilan bola juga sering kurang tepat sehingga atlet pada saat memukul juga telat dan tidak sesuai ketepatan smashnya. Pentingnya smash dalam permainan bola voli maka perlu adanya latihan yang efektif dan efisien dan diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan pukulan agar dapat bersaing dengan sekolah lain dalam pertandingan antar sekolah. Salah satu latihan smash yang dianggap efektif dan efisien adalah dengan latihan memukul bola digantung.Berdasarkan masalah diatas, penulis fokus untuk melakukan penelitian tentang **"Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Tim Bola Voli Putra VBC Swadaya Pekanbaru".**

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *one group preetest-posttest design*. dimana dalam desain ini terdapat *preetest* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian ini dilakukan di lapangan sekolah VBC Swadaya Pekanbaru di Jl. Tanjung Rhu, Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru Provinsi Riau.pada bulan Februari sampai Agustus 2022, Populasi pada penelitian ini adalah tim bola voli putra VBC Swadaya Pekanbaru dengan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 12 orang. Instrument dan teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan *Spike/Smash Test,* teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan memukul bola digantungterhadap ketepatan *smash* pada tim bola voli Putra VBC SWADAYA Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan memukul bola digantungyang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan ketepatan *smash* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1.Hasil *Pree-test* Akurasi *Spike/Smash*

Setelah dilakukan test akurasi spike/smash sebelum dilaksanakan metode latihan memukul bola digantungmaka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test*sebagai berikut.

Tabel 4.1 Analisis *Pree-test Akurasi Spike*

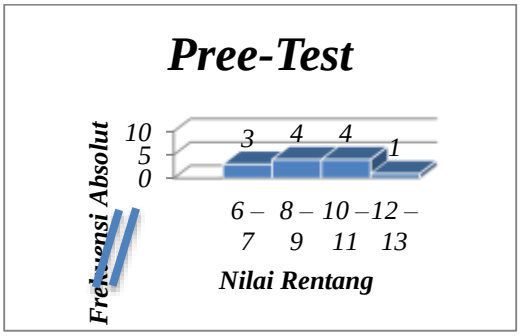
No	Data *Statistik*	*Pree-test*
1	***Sampel***	12
2	***Mean***	9
3	***Standar Deviation***	1,85
4	***Variance***	3,45
5	***Minimum***	6
6	***Maximum***	12
7	***Sum***	108

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test* akurasi spike diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : jumlah sampel 12, dengan *mean* 9, standar deviasi 1,85, varian 3,45, skor terendah 6, skor tertinggi 12 dan *sum* 108, Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4.2 Nilai *Interval* Data Hasil *Pretes* Akurasi Spike

Nilai *Interval*	*Frequency* (orang)	*Frequency Comulative* (%)
6 – 7	3	25%
8 – 9	4	33,33%
10 – 11	4	33,33%
12– 13	1	8,34%
Jumlah Sampel	12	100%

Berdasarkan tabel frekuensi pree-test memukul bola digantung pada kelas pertama diatas ada 3 orang (25%) memperoleh ketepatan *smash* dengan nilai *interval* 6-7 dengan kategori kurang, kemudian pada kelas kedua ada 4 orang (33,33%) dengan nilai *interval*8-9 dengan kategori kurang, kemudian dikelas ketiga ada 4 orang (33,33%) dengan nilai *interval* 10-11 dengan kategori sedang , dan kemudian dikelas terakhir ada 1 orang (8,34%) dengan nilai *interval* 12-13 dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 4.1 *Histogram* Hasil *Pree-test* Akurasi Spike

2. Hasil *Post-test* Akurasi Spike

Berdasarkan pengambilan data Setelah dilakukan latihan memukul bola digantung didapatkananalisis

hasil *Post-test* dengantes akurasi spike sebagai berikut.

Tabel 4.3 Analisis Hasil *Post-test* Akurasi Spike

No	Data *Statistik*	*Post-test*
1	***Sampel***	12
2	***Mean***	12,5
3	***Std. Deviation***	2,06
4	***Variance***	4,27
5	***Minimum***	9
6	***Maximum***	16
7	***Sum***	150

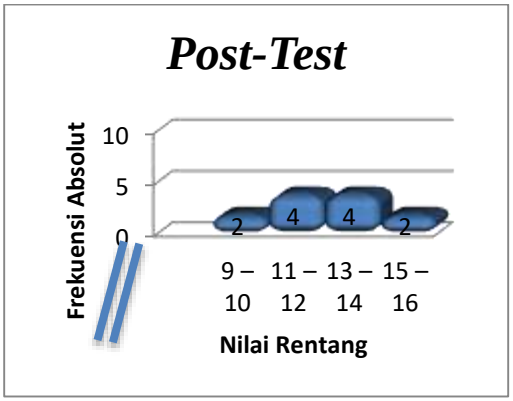
Berdasarkan analisis hasil *post-test* memukul bola digantung sebagai berikut: jumlah sampel 12, *mean*12,5, standar deviasi 2,06, dan varian 4,27, skor terendah 9, skor tertinggi 16 dengan *sum* 150. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4.4 Nilai *Interval* Data *Post-test* Akurasi Spike

Nilai Interval Data Hasil *Postes*

Nilai *Interval* (cm)	*Frequency* (orang)	*Frequency Comulative* (%)
9– 10	2	16,67%
11 – 12	4	33,33%
13 – 14	4	33,33%
15 – 16	2	16,67%
jumlah sampel	12	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 distribusi frekuensi di atas pada kelas pertama ada 2 orang (16,67%) nilai interval 9-10 dengan kategori sedang, kemudian pada kelas kedua ada 4 orang (33,33%) dengan nilai interval 11-12 dengan kategori sedang, kemudian pada kelas ketiga ada 4 orang (33,33%) dengan nilai interval 13-14 dengan kategori sedang dan yang terakhir ada 2 orang (16,67%) dengan nilai interval 15-16 dengan kategori baik.



Gambar 4.2 *Histogram* Hasil *post-test* Akurasi Spike

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang

mewakili populasi berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berukut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan memukul bola digantung(X) Ketepatan *smash* (Y) dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut :

Tabel 8. Uji Normalitas Data Hasil Passing Bawah Ke Dinding

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}	Keterangan
Hasil *Pree-test* Akurasi Spike	0.122	0,242	Normal
Hasil *Post-test* Akurasi Spike	0,094	0,242	Normal

Dari tabel diatas, terlihat bahwa data hasil *pree-test* akurasi spike setelah dilakukan perhitungan dihasilkan L_{hitung} sebesar **0.122** dan L_{tabel} sebesar **0,242.** Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel}. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* akurasi spikeadalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil akurasi spike*post-test* dihasilkan L_{hitung}**0,094** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,242**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil Passing Bawah Ke Dinhasi akurasi spike *post-test* berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh secara kuantitatif dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yaitu: Terdapat Pengaruh Latihan memukul bola digantung (X) yang signifikan dengan Ketepatan *smash* (Y). berdasarkan analisis Uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 9,211 dan T_{tabel} sebesar 1,796. T_{tabel} didapat dari *degree of freedom* atau derajat bebas dilambangkan dengan (db) dengan rumus V= n-1 yaitu 12-1= 11 (1,796) yang didapat dari tabel Uji t, maka dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan H_a diterima yaitu:

H_a : “Terdapat Pengaruh Latihan memukul bola digantung (X)Terhadap Ketepatan *smash*

(Y)Pada Tim Bola Voli Putra VBC SWADAYA Pekanbaru".

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan memukul bola digantung (X)Terhadap Ketepatan *smash* (Y)Pada Tim Bola Voli Putra VBC SWADAYA Pekanbaru, dengan taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%

Tabel 9. Uji T Data Hasil Akurasi Spike

Uji Hipotesis	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	9,211	1,796	H_a diterima

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh Latihan memukul bola digantung Terhadap Ketepatan *smash* Pada Tim Bola Voli Putra VBC SWADAYA Pekanbaru. Sebelum dilaksanakan latihan perlakuan (memukul bola digantung*)* peneliti terlebih dahulu mengambil data dari hasil tes awal akurasi smash/spike dengan hasil tes awal (*pree-test)* sampel menghasilkan L_{hitung} sebesar **0.122** dan L_{tabel} sebesar **0.242** dapat disimpulkan datahasil *pree-test* berdistribusi normal.Dilihat dari hasil data *pree-test* dan *post-test* terdapat keseluruhan sampel yang mengalami peningkatan yang dari pengambilan data awal yang kemudian diberikan latihan memukul bola digantungselama 16 kali pertemuan lalu diambil data *post-test.* Keseluruhan teste mengalami peningkatan yang sangat signifikan . Sehingga dapat dilihat bahwa teste memiliki ketepatan smash yang baik setelah diberikan latihan memukul bola digantung.

Dalam perolehan penelitian sehingga bisa meningkatkan hasil penenlitian yang diuji melalui uji hipotesis yang menunjukan signifikan maka hal ini juga didukung data yang diperoleh melalui data pretes dan postes dari tes ketepatan smash yang dilakukan 5 kali sehingga dalam penjumlahan didapat atlet atas nama M. Salim mendapat kenaikan 6 poin dari data selisih pretes dan postes, peningkatan yang paling besar diatara yang lainnya, atlet atasnama tersebut memang memiliki motivasi tinggi untuk menjadi pemain terbaik selain itu juga memiliki teknik permainan yang bagus sehingga memiliki

kenaikan yang tinggi memang pantas untuk didapatnya. Selain itu ada 3 atlet atas nama Syaikhu Farhabi, Ahmad Pratama, dan Rinaldo mendapat kenaikan angka 5 poin dari selisis pretes dan postes, kenaikan didapat melalui latihan yang kerang dan sering mencoba sendiri diluar jam latihan yaitu mengantung bola sendiri. Ada 3 atlet atas nama Arya, Gery, dan Randa Putra mendapat kenaikan 3 poin dari selisih pretes dan postes, memang atlet tersebut antusias tinggi untuk mengikuti latihan yang terprogram dan terstruktur. Selain itu ada atlet atas nama Sam Ratulangi Jaya tidak mendapat kenaikan sama sekali namun dalam perolehan pretes dann postes mendapat kategori sedang, hal ini anak tersebut memiliki postir yang tinggi sehingga saat mengarahkan bola bisa dengan baik untuk menentukan arah mana yang akan dituju. Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa kenaikan yang dialami atlet memang murni dari latihan memuku bola digantung yang mana selama 16 kali pertemuan dilakukan setiap malam hari sehingga saat latihan untuk waktunya bisa selama mungkin dilakukan, selain itu alat yang digunakan untuk latihan juga tidak dibongkar pasang sehingga setelah latihan banyak atlet yang mencoba latihan bola digantung ini.

Lalu dilakukan dengan pengelohan data yang akhirnya dijadikan sebuah pedoman sebagai pembahasan hasil penelitian, maka selajutnya dilakukan *hipotesis* sesuai dengan yang di ajukan dengan masalah "terdapat pengaruh latihan memukul bola digantung(X) terhadapat ketepatan *smash* (Y)". Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terhadap pengaruh yang besar terhadap ketepatan *smash* dan latihan memukul bola digantung, peningkatannya bisa dilihat dari T_{hitung} **9,211** dan T_{tabel}**1,796.** T_{tabel} dilihat dari db (derajar bebas) dengan rumus V = n-1, 12-1 = 11 (1,796) berarti $T_{hitung} > T_{tabel.}$ Pada Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima untuk mendukung kondisi atlet pada saat melakukan latihan maupun saat bertanding mengikuti kejuaran bola voli. Ketepatan adalah kemampuan seseorangan dalam mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran srsuai dengan tujuannya.

Latihan adalah suatu usaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan yang dilakukan dengan keras dan tekun serta dilakukan pengulangan dengan sistematis

yang mana kian hari kian menambah beban latihan Agar tercapai tujuan dari latihan memukul bola digantungdiperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan berbeban secara teratur, continiu dan terprogram akan memberikan pengaruh Ketepatan *smash/spike* yang baik. Berdasarkan hasil pembahasan diatas, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan memukul bola digantungterhadap ketepatan *smash* pada tim Bola BVC SWADAYA Pekanbaru. Pada taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Proses dari latihan ini memang kurang terlalu efektif karena memukul bola digantung masih kurang. Selain itu harusnya dalam latihan bola gantung lebih untuk memilih latihan akurasi smash saja dalam melakukan target.

KESIMPULAN

Setelah diperoleh dari latar belakang sampai pembahasan yang sudah diuji dengan hipotesis yang diajukan sebelumnya penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan memukul bola digantung dengan ketepatan smash bola voli ada pengaruh yang signifikasi, Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan N – 1 (12-1=11). Hal ini menunjukan bahwa nilai t_{hitung} (9,211) $> t_{tabel}$ (1,796) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Terdapat Pengaruh latihan memukul bola digantung(X) terhadap ketepatan *smash* (Y) tim bola voli putra BVC SWADAYA Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

Blume Gunter, 2004. *Permainan Bolavoli (training-teknik-taktik).* FIK UNP, Padang.

M. Yunus. (1991). *Olahraga Pilihan Bola Voli.* Yogyakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Depdikbud.

Sajoto, Muchamad. (1988). *PembinaanKondisiFisikdalamOlahraga*. P2LPTK: Jakarta.

Undang- undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian.Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.