

PENGARUH LATIHAN BOLA DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH PERMAINAN BOLA VOLI PADA TIM GLADIATOR JAYABAKTI PAGIMANA

Hasrat Aimang¹, Abu Bakar², Hidayat A Dg. Ramli³

Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai

Email: hidayatdaeng46@gmail.com

Journal info

Babasal Sport Education Journal

p-ISSN :

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 3

Nomor : 2

Month : Oktober

Issue :

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan dengan bola digantung terhadap ketepatan *smash* permainan bola voli pada Tim Gladiator Jayabakti Pagimana Kabupaten Banggai. Metode penelitian adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest design* atau tidak adanya kelompok kontrol. Hasil perhitungan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 10,722 dan t_{tabel} sebesar 1,795 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai df adalah 11 dan nilai signifikansi ($\alpha=0,05$) adalah 0,050. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $10,900 > 1,795$ dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan dengan bola digantung terhadap ketepatan *smash* permainan bola voli pada Tim Gladiator Jayabakti Pagimana Kabupaten Banggai.

Keywords:

Latihan, Bola digantung, *Smash*, Bola Voli.

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan salah satu dari beberapa cabang olahraga yang sangat diminati dan juga sangat populer dikalangan masyarakat. Permainan bola voli ini dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa serta orang tua baik laki-laki maupun wanita.

Permainan bolavoli merupakan permainan yang mana dapat dengan mudah untuk dilakukan karena perlengkapan dan peralatan yang murah sehingga dapat memberikan kepuasan tersendiri yaitu kesenangan bagi pelakunya. Hal tersebut

memberikan peran bahwa permainan bola voli dapat berkemabng dengan pesatnya.

Selain daripada itu, permainan bola voli sebagai olahraga rekreasi juga permainan bola voli dapat merupakan olahraga prestasi. Dalam prestasi olahraga, bola voli memiliki peran dalam pengembangan bakat atlet sehingga dapat berprestasi dari tingkat regional, nasional maupun internasional.

Peningkatan prestasi bola bagi seorang atlet ataupun tim diperlukan adanya sebuah pengembangan ataupun pembinaan olahraga bola voli tersebut. Capaian prestasi yang maksimal dibuthkan upaya dan usaha dengan

melalui peningkatan unsur kondisi fisik seorang atlet.

Untuk dapat mencapai prestasi optimal dari seorang atlet maka atlet tersebut perlu mengembangkannya dengan beberapa kelengkapan yaitu pengembangan fisik, teknik, mental, dan kematangan juara. Keempat aspek pendukung tersebut harus diperhatikan dan dilaksanakan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga ada khususnya pada olahraga bola voli.

Kondisi fisik merupakan salah satu dari ke empat aspek pendukung dalam mencapai prestasi atlet. Sehingga yang menjadi faktor atau unsur penting terkait dengan aktivitas olahraga dalam mendukung pengembangan seorang dan peningkatan prestasi olahraga adalah kondisi fisik dan disisi lain adalah taktik, teknik maupun mental secara keseluruhan, Depdikbud (2000: 10).

Kesatuan utuh yang terdapat dalam kebugaran maupun kesegaran jasmani yaitu komponen fisik. Sehingga faktor utama yang menjadi penunjang teknik dan taktik dalam aktivitas olahraga adalah komponen fisik itu sendiri. Kekuatan merupakan komponen yang paling mendasar dari komponen fisik lainnya. Kekuatan dapat menunjang gerakan dasar ataupun teknik gerak tubuh seseorang. Hendro Kusworo, (2012) menjelaskan bahwa faktor yang utama untuk mampu menjaga aktivitas olahraga adalah kondisi tubuh dan stamina.

Pada permainan bola voli, komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang adalah kelentukan, daya tahan, kecepatan, dan

kekuatan. Oleh sebab itu, komponen tersebut dapat dikembangkan dan dilatih dalam meningkatkan prestasi bola voli.

Pada permainan bola voli, teknik dasar terbagi menjadi beberapa ketika memainkan bola, antara lain yaitu teknik servis, *passing* atas, *passing* bawah umpan, *smash*, dan blok. Beberapa teknik dalam permainan bola voli memerlukan sebuah gerakan lompatan yang tinggi diantaranya adalah teknik dasar *smash* *jump serve*, dan bendungan atau blok, serta dalam memberikan umpan. Sehingga kemampuan melompat dengan setinggi tingginya sangat diperlukan dikarenakan beberapa teknik dalam gerakannya melaksanakan sebuah lompatan.

Teknik *smash* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. *Smash* sangatlah penting dalam permainan bola voli, karena *smash* merupakan bentuk teknik penyerangan dalam permainan bola voli untuk mendapatkan poin guna meraih kemenangan.

Menurut Suhardi dan Sujarwo (2009:40), *smash* adalah suatu teknik dengan sebuah denyut seni yang mana seorang pemain dalam melakukan gerakan melewati bola diatas net dengan lompatan yang tinggi sehingga tidak mengenai bendungan serta melewati pertahanan lawan dan masuk sasaran yang dituju.

Pada teknik gerakan *smash* selain daripada lompatan yang tinggi dibutuhkan *skill* yang bagus serta akurasi atau ketepatan yang baik. Dengan *skill* dan akurasi yang tepat akan

dapat dengan mudah mengarahkan bola kemana saja ke daerah lawan dan juga agar bola tidak terkena blok atau bendungan dari lawan. Sehingga bola yang *smash* dapat memasuki daerah lawan dan memberikan poin bagi tim.

Tim Gladiator Jayabakti merupakan tim bola voli yang berada didesa Jayabakti Kecamatan Pagimana Kabupaten Banggai. Tim ini merupakan satu satunya tim yang dihandalkan oleh Desa Pagimana yang mana rata rata atlet pemain dari tim merupakan masyarakat desa Jayabakti. Belum lama ini pada bulan Januari tahun 2022 tim Gladiator Jayabakti mengikuti kejuaraan bola voli Salodik Cup yang dilaksanakan didesa Salodik Kecamatan Luwuk Utara Kabupaten Banggai. Yang mana dalam turnamen tersebut diikuti oleh 20 tim yang berada di Kabupaten Banggai.

Pada pertandingan tersebut Tim Gladiator Jayabakti gugur dalam babak penyisihan. Padahal sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan dengan pelatih bahwa target Tim adalah juara. Pada pembinaanya Tim Gladiator setiap bulannya selalu mengadakan agenda uji coba atau laga persahabatan dengan tim lain yang berada disepertaran kecamatan Pagimana bahkan dengan tim yang berada diluar kecamatan Pagimana.

Pengamatan yang dilakukan pada saat tim bola voli Gladiator Jayabakti saat melakukan pertandingan terlihat bahwa pemain saat melakukan beberapa teknik permainan bola voli sangatlah baik, misalkan

pada saat melakukan servis dan *passing* akan tetapi ketika melakukan serangan dengan gerakan *smash* bola sering keluar dari lapangan lawan serta bola dapat diblok dengan baik oleh lawan yang mengakibatkan point untuk lawan.

Hal tersebut terlihat dari kurang adanya akurasi atau arahan dari pemain yang baik. Hampir semua pemain dalam melakukan *smash* tidak dapat mengarah ke daerah lawan, yang diakibatkan oleh kurangnya ketepatan seorang pemain dalam melakukan *smash*.

Disisi lain pada saat melakukan kegiatan latihan yang dilakukan lapangan bola voli desa Jayabakti terlihat bahwa pemberian metode latihan yang diberikan monoton yaitu hanya diberikan dengan latihan *games*, yang mana belum terdapat latihan dengan mempertimbangkan pengembangan komponen fisik dengan memilih latihan yang mengarah pada teknik tersebut yaitu *smash*. oleh karena itu dalam mengembangkannya dan meningkatkan keterampilan smes maka harus diberikan latihan sesuai pada teknik gerak smes itu sendiri dan juga mengembangkan skill akurasi ketepatan dari gerakan *smash*. Sehingga dalam mengetahui dari latihan yang efektif dan baik diperlukan sebuah penelitian mengenai peningkatan ketepatan *smash*. Tentunya latihan yang dimaksud adalah latihan yang tersistematis, terencana serta terprogram.

Sukadiyanto (2005: 6) menjelaskan latihan merupakan proses dari penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan

metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Dalam meningkatkan keterampilan *smash* terdapat banyak latihan yang salah satunya adalah latihan bola digantung. Dengan latihan bola digantung mekanismenya dapat mengembangkan ketepatan atau akurasi dalam memukul bola.

Selanjutnya Imam Agus Haikal (2021;110) menambahkan dengan menjelaskan dalam artikelnya bahwa adanya ketepatan yang telah terlatih berulang dan terus menerus memiliki manfaat yaitu berupa gerakan yang spontan pas bola serta *timing* memukul bola yang tepat. Hal tersebut tentunya mengakibatkan bola terarah dengan baik sesuai dengan ketepatan arah yang akan dituju.

Bola dengan cara digantung adalah media yang dapat memberikan informasi atau penyampaian kepada seseorang dalam melakukan gerakan bahwa posisi badan harus sesuai dengan perkenaan bola pada telapak tangan.

Latihan bola yang digantung pada penelitian merupakan bola yang tergantung terjepit oleh dua buah kayu tergantung melalui kayu memanjang dari tiang net, dengan ketinggian yang bervariasi sesuai dengan kemampuan seorang pemain.

Pemberian latihan dengan cara bola yang tergantung dapat memebrikan pemahaman kepada siswa ketika perkenaan bola pada telapak tangan dan timing saat akan

memukul bola pada ketinggian maksimal bola.

Penjelasan dan masalah sebelumnya dapat dikaji secara ilmiah melalui suatu penelitian. Sehingga peneliti mengadakan sebuah penelitian dengan tema pengaruh latihan dengan bola digantung terhadap ketepatan *smash* permainan bola voli pada Tim Gladiator Jayabakti Pagimana Kabupaten Banggai.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian yaitu dilapangan bola voli desa Jayabakti Kecamatan Pagimana Kabupaten Banggai. Metode penelitian dengan metode eksperimen semu (*Quasi experiment*) dengan desain *group pretest-posttest design*, Sugiyono (2012: 109).

Variabel terdiri dari dua yaitu, variabel *independent* atau variabel yang mempengaruhi yakni latihan dengan bola digantung (X1) dan variabel *dependent* atau variabel yang dipengaruhi adalah ketepatan *smash* bola voli (Y). Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian sehingga pada penelitian ini populasinya adalah seluruh peserta pemain tim bola voli Gladiyator Jayabakti Pagumana yang berjumlah 12 pemain. Sampel penelitian dengan teknik sampel jenuh, Sugyono (2011: 124). Sehingga sampel dalam penelitian 12 pemain

Teknik analisis data statistik yang digunakan menggunakan uji normalitas, uji linearitas dan uji korelasi yang dianalisis

menggunakan program SPSS 24 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi data

<i>Descriptive Statistics</i>						
	N	Min	Max	Sum	Mean	Std. Dev
TES AWAL	12	6	9	90	7,50	1,000
TES AKHIR	12	9	13	127	10,58	1,311

Tabel 1 data statistik diatas menjelaskan deskripsi data hasil *smash* yang diberikan latihan dengan bola digantung terlihat adanya peningkatan dari hasil tes awal ke nilai hasil tes akhir hasil *smash* bola voli tim gladiator jayabakti pagimana. Hal tersebut terlihat dari hasil rata-rata tes awal 7,50 dan nilai rata-rata tes akhir 10,58.

Tabel 2, Uji normalitas

<i>Tests of Normality</i>			
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
TES AWAL	,191	12	,200*
TES AKHIR	,172	12	,200*

Tabel 2. menunjukkan nilai signifikansi (*Sig.(2-tailed)*) masing masing dari tes awal dan tes akhir adalah 0,200 dari nilai $\alpha = 0.05$ maka dapat dikatakan semua data variabel berdistribusi normal.

Tabel 3, Uji homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>				
	<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
TES AWAL	1,667	1	10	,226
TES AKHIR	,090	1	10	,770

Tabel 3. menunjukan signifikansi tes awal sebesar 0,226 dan signifikansi tes akhir sebesar 0,770, sehingga nilai signifikansi

lebih dari 0.05, dan dapat disimpulkan populasi mempunyai makna homogen.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis *paired sample t- test*

<i>Paired Samples Test</i>						
		<i>Paired Differences</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
		<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>			
<i>Pa</i>	<i>Tesawal -</i>	-3,083	,996	-	11	,000
<i>ir</i>	<i>Tesakhir</i>			10,72	2	

Tabel 4. menjelaskan nilai sig (2 tailed) 0,000 t-hitung < 0,05 sehingga diartikan bahwa Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Selanjutnya nilai *t-hitung* 10,722 dan *t-tabel* pada kolom *df* (11) dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai *t-tabel* = 1.795 maka nilai 10,722 > 1,795 yang berarti H_0 ditolak dan H_a terima. Hal tersebut menerangkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga hipotesis *alternative* (H_a) diterima.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat diambil hasil adalah adanya pengaruh latihan dengan bola yang digantung terhadap ketepatan *smash* bola voli pada tim Gladiator Jayabakti Pagimana kabupaten Banggai.

Bola voli merupakan olahraga kecabangan dengan permainan beregu yang dimana setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik permainan. Beberapa teknik dalam permainan bola voli diperlukan kondisi atau kemampuan fisik agar dapat terampil dengan baik. Salah satunya adalah teknik *smash*.

Menurut Danang Hikmah Hidayah, dkk (2021:70) menjelaskan bahwa *smash* merupakan yang harus dapat dikuasai oleh seorang pemain ketika teknik dasar yang sudah dapat dikuasai dan juga dengan penguasaan teknik *smash* yang baik dan benar dapat membuat lawan untuk tidak bisa mengembalikan bola serta mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan. Dalam melakukan terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu tahapan melangkah, melompat, memukul dan mendarat. Sehingga diperlukan sebuah latihan yang dapat meningkatkan *smash* dengan mempertimbangkan gerakan tahapan *smash*.

Djoko Pekik Irianto (2002:11) dalam bukunya menjelaskan latihan merupakan penyempurnaan proses dalam berolahraga yang dilakukan dengan pendekatan ilmiah, dengan prinsip yang teratur dan terencana berdampak pada meningkatnya kemampuan olahragawan. Iykrus, 2011;61 menambahkan latihan merupakan suatu proses melatih dan dilatih dengan cara teratur dan sistematis dalam jangka waktu ditentukan serta ditingkatkan bertahap-tahap dan individual ditunjukkan pada fungsi fisiologis.

Secara mekanika, latihan dengan bola yang digantng dapat meningkatkan pengembangan komponen fisik ketepatan dan kecepatan saat melakukan pukulan pada bola. Awalan langkah serta ketepatan memukul bola yang dilaksanakan berulang mampu melatih respon memukul bola yang pas dan

dapat melatih agar mencapai raihan bola yang tinggi serta lompatan yang tinggi.

Wahono (2008), menerangkan *smash* dengan cara bola digantung dapat memberikan kelebihan dalam peningkatan melakukan *smashi* diantaranya adalah koordinasi antara indre penglihat dan gerak ketikan melakukan *smash*, seorang pemain dapat menentukan ketepatan pada telapak tangan ketika melakukan *smash*, dan juga dapat mengjangkau pukulan yang lebih tinggi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan dengan bola digantung terhadap ketepatan *smash* bola voli tim gladiator Jayabakti Pagimana. Pada latihan dengan bola digantung yang dilakukan secara terus menerus dapat meningkatkan kemampuan ketepatan *smash*.

REFERENSI

- DjokoPekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- Haikal, Imam A. (2021). Pengaruh Modifikasi Media Latihan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 202. *Jurnal Movement and Education*. Volume 2 nomor 1, Juli 2021; hal 108-117.

- Hidayat, DH., Iyakrus, Destriani (2021). Latihan Mmukul Bola Di Gantungterhadap Ketepatan *Smash* Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahraaan*. Vol. 5 (2) ; 70-79.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press.
- Kusworo, Hendro. (2012). Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Tenis Lapangan Menggunakan Latihan Beban. *Jurnal Healt & Sport*, Vol. 5, No 3.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Suhardi dan Sujarwo. 2009. *Volley Ball for All*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahono. (2008). *Latihan Memukul Bola Digantung*.<http://reginalicheteria.wordpress.com/2008/8/27/latihan-memukulboladigantung-ketapan.html>. diakses pada tanggal 20 Mei 2022.
- .