

## PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI

Ridwan Sinurat<sup>1</sup>, Riwaldi Putra<sup>2</sup>, Helka Permata Yolanda<sup>3</sup>  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian  
e-mail: \*idonsinurat@gmail.com, riwaldiputra@upp.ac.id ,permatahelka@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat kemampuan smash siswa ekstrakurikuler MTs Bahrul Ulum yang masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan memukul bola gantung terhadap ketepatan smash. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, sehingga jumlah sampel terdiri dari 12 orang yang berjenis kelamin laki-laki. Desain penelitian menggunakan Pre-test dan Post-test dengan menggunakan Instrumen tes Smash untuk mengetahui hasil ketepatan smash siswa. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan Memukul Bola Gantung berpengaruh terhadap hasil ketepatan smash dengan skor rata-rata 4.7 pada Pre-test meningkat menjadi 2.55 pada Post-test. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ( $t_{hitung} 6,740 > t_{tabel} 1,769$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Latihan Memukul Bola Gantung berpengaruh terhadap hasil ketepatan Smash siswa ekstrakurikuler MTs Bahrul Ulum.

**Kata Kunci:** *Memukul Bola Gantung, Ketepatan Smash*

### ABSTRACT

*This research started from the observations of researchers in the field who show that the smash ability of extracurricular students at MTs Bahrul Ulum was still low. For this reason, this study aims to determine the effect of the Hanging Ball Hitting Exercise as an independent variable (X) on the result of smash accuracy as the dependent variable (Y). This study uses an experimental method with On Group Pre-test and Post-test Design, the sampling technique uses Saturated Samples so that the number of samples consists of 12 male genders. The research design uses Pre-test and Post-test using the Smash test instrument to determine the results of students' smash accuracy. Data analysis techniques with a significant level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed that the Hanging Ball Hitting Practice had an effect on the accuracy of the smash with an average score of 4.7 on the Pre-test increasing to 2.55 | the Post-test. The statistical results show that ( $t_{count} 6,740 > t_{tables} 1,769$ ). The conclusion of this study is the Hanging Ball Hitting Exercise affects the accuracy of the results of the Smash extracurricular students of MTs Bahrul Ulum.*

**Keywords:** *Hangball Hitting, Smash Accuracy*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan, yang dapat memberi dampak terhadap peningkatan kesehatan, kondisi fisik, Sinurat, R. (2019), fisiologis dan juga psikologis, sehingga olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup manusia.. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang baik bagi kesehatan tubuh, membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak terutama jika dilakukan secara rutin karena dengan berolahraga tubuh kita menjadi sehat dan bugar. Salah satu cabang olahraga yang sedang banyak diminati saat

ini adalah bola voli, olahraga ini bisa dimainkan baik dari kalangan muda maupun tua. Pada awal penemuannya, permainan bola voli ini diberi nama *Mintonette*. Di Indonesia permainan bola voli masuk pertama kali pada saat penjajahan Belanda tahun 1928.

Permainan bola voli merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara

sadar dan sistematis. Proses pendidikan yang dilakukan seseorang dilakukan secara berurutan mulai dari jenjang SD, SMP, SMA, hingga ke perguruan tinggi. Hal ini dilakukan melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, serta pembentukan watak. Meskipun mata pelajaran pendidikan jasmani tidak diujikan dalam Ujian Nasional, namun pendidikan jasmani perlu dipahami dan dikuasai oleh siswa, mengingat pentingnya pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hanya diberikan 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan per minggu, diperkirakan belum mencapai tujuan dari pendidikan jasmani. Seperti halnya pembelajaran bola voli yang hanya dilaksanakan 3-4 kali per semester, dirasa sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Untuk itu perlu adanya jam tambahan khusus agar dapat meningkatkan keterampilan gerak anak.

Menurut Lubis & Agus (2017:60) permainan bola voli merupakan melewati bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar lantai wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan, setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan *block*. Menurut Zuhermandi (2015:19) Permainan bola voli adalah olahraga permainan beregu dengan jumlah pemain dalam setiap regu yang sedang bermain 6 orang dan 6 orang lagi sebagai cadangan.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah adalah dengan mengadakan kegiatan seperti ekstrakurikuler.

Menurut Zuhermandi (2015:20) *smash* merupakan taktik menyerang yang paling efektif untuk dilakukan karena dapat mematahkan perlawanan dan pertahanan lawan. Menurut Ikbal (2020:46) *smash* merupakan teknik dasar yang sangat disukai oleh pemain atau atlet bola voli, karena teknik inilah yang sangat memiliki seni dalam permainan bola voli. Menurut (Sinurat, 2018:49) tujuan dari latihan (*training*) merupakan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya smaksimal mungkin. Berdasarkan pengertian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa *smash* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang merupakan suatu cara untuk mendapatkan poin dengan memukul bola sekuat mungkin ke arah permainan lawan.

Menurut Syauki (2020:43) bola yang di gantung merupakan salah satu media penyampaian informasi kepada penerimanya dalam hal ini informasi posisi badan yang benar dan momentum perkenaan telapak tangan dengan bola. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 28 September 2021 di MTs Bahrul Ulum Rambah Tengah Hilir Pasir Pengaraian terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya kualitas *smash* pada siswa dapat dilihat dari faktor internal seperti kurangnya motivasi siswa dalam mengembangkan teknik bermain karena terlalu fokus pada kemenangan dalam permainan. Kemudian faktor eksternal seperti kurangnya pembinaan dari pihak sekolah tentang teknik bermain, kurangnya waktu praktek, tidak ada program latihan, jarang mengikuti pertandingan persahabatan diluar sekolah sehingga kurangnya jiwa bersaing dalam diri siswa yang menjadi penyebab siswa-siswa tersebut selalu gagal mendapatkan kemenangan saat bertanding. Masalah lain yang peneliti lihat ketika melakukan observasi banyak siswa ketika melakukan lompatan akan melakukan *smash*, lompatan siswa kurang maksimal, perkenaan bola dengan tangan saat akan melakukan *passing* juga kurang tepat. Dalam permainan bola voli *smash* dan *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus di kuasai agar permainan dapat

berlangsung dan dapat memenangkan pertandingan. Berdasarkan masalah yang di amati peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan bola gantung terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2017:72) penelitian eksperimen adalah suatu jenis penelitian yang dimaksudkan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Eksperimen dalam penelitian ini lebih bersifat pra-eksperimental jenis *pre-test* dan *post-test* dalam suatu kelompok. Penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan sebab-akibat hanya dengan menggunakan satu kelompok subjek, sehingga tidak ada kontrol yang ketat terhadap variabel eksternal yaitu penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan pengaruh latihan bola di gantung terhadap ketepatan *smash* pada permainan bola voli karena dalam pelaksanaannya penelitian ini sebelum sampel diberikan perlakuan eksperimen, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) guna melihat kemampuan seberapa jauh hasil tolakan siswa, setelah itu baru diberikan perlakuan latihan bola di gantung. Setelah diperlakukan selesai, dilakukan tes akhir (*post-test*). Latihan dilakukan sebanyak 16 kali dengan seminggu 3 kali latihan. Bentuk latihan bola digantung dengan ketinggian semakin meningkat testi berdiri tegak dibawah bola, menggunakan awalan 1 langkah, 2 langkah, 3 langkah, dan 4 langkah. Selanjutnya melakukan ancap-ancang (*run-up*) kemudian melompat tangan kanan memukul bola yang digantung dengan sikap melayang di udara. Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki dengan ketinggian semakin meningkat dari 170 cm, 175 cm sampai 180 cm. Adapun awalan memukul dimulai dari bawah bola, 1 langkah, 2 langkah, 3 langkah dan 4 langkah.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bola Voli MTs Bahrul Ulum Desa Pasir Utama mulai tanggal 25 Mei sampai 4 Juli 2022 pukul 16:00 WIB sampai selesai.

Widodo (2017:69) mengatakan populasi adalah keseluruhan kelompok orang, kejadian atau hal minat yang ingin peneliti investigasi. Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler MTs Bahrul Ulum berjumlah 12 orang. Sampel adalah subkelompok atau sebagian dari populasi (Widodo, 2017: 69). Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli MTs Bahrul Ulum yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan pengambilan sampel jenuh yaitu pengambilan sampel apabila seluruh populasi dijadikan sampel (Widodo, 2017:69).

Menurut Sugiyono (2017:102) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen dalam penelitian ini memakai instrument tes *smash* (Fenanlampir & Faruq 2015:201). Desain penelitian ini menggunakan *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan hipotesis yang diajukan data diolah dengan teknik analisis *test*. Rumus *t-test* dalam keadaan dua sampel merupakan sampel kecil (N kurang dari 30), sedangkan kedua sampel kecil itu satu sama lain mempunyai hubungan, Sudjiono (2010:305) menyatakan adalah sebagai berikut:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

MD = *Mean of difference* nilai rata-rata hitung dari beda/selisih variabel I dan skor variabel II, yang diperoleh rumus:

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$\sum D$  = jumlah beda/selisih antar skor variabel I (variabel X) dan skor variabel II (variabel Y), dan D dapat diperoleh dengan rumus:

$$D = X - Y$$

N = Number of cases = jumlah subjek yang kita teliti

$SE_{MD}$  = Standar error (standar kesehatan) dari mean of diferan yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{N-1}$$

$SD_D$  = Deviasi standar dari perbedaan antara skor variabel I dan skor variabel II, yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

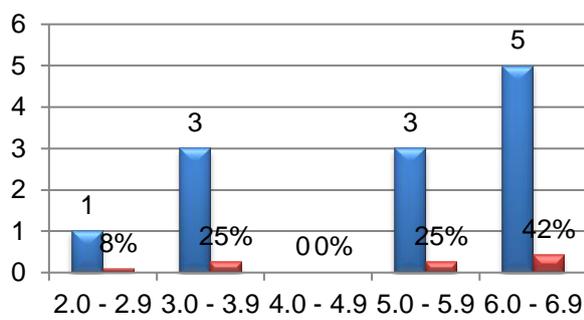
N = Number of cases

Pada uji persyaratan analisis pertama yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan uji *lilliefors* untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Dengan kriteria pengujian menggunakan ketentuan, jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ , maka data berdistribusi normal, dan sebaliknya jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$  berarti data tidak berdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil *Pre-test Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MTs Bahrul Ulum

Untuk mengetahui ketepatan *smash* dalam bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli MTs Bahrul Ulum, maka digunakan Tes Pengukuran dengan Tes *Smash*, sebelum diberikan perlakuan Metode latihan Bola Gantung dengan sampel 12 (n=12) diperoleh skor Maksimum sebesar 6 skor Minimum 2 Rata-rata 4.7 *Standar Deviasi* 1.50. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ , rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

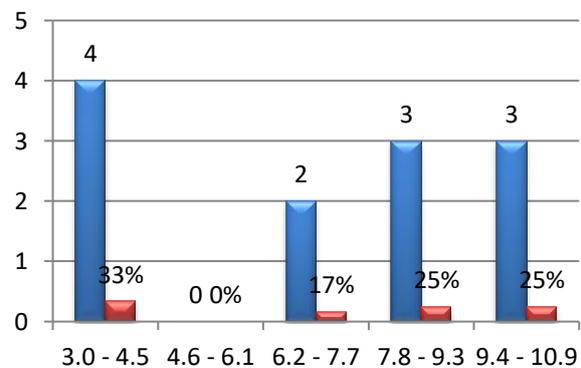


Grafik 1 Histogram Data *Preet-test Smash*

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test* ketepatan *smash* pada grafik 1 dari 12 siswa ternyata 1 orang sampel (8%) memiliki hasil ketepatan *smash* dengan rentang nilai 2,0-2,9, sebanyak 3 orang sampel (25%) memiliki hasil ketepatan *smash* dengan rentang nilai 3,0-3,9, sebanyak 3 orang sampel (25%) memiliki hasil ketepatan *smash* dengan rentang nilai 5,0-5,9, sebanyak 5 orang sampel (42%) memiliki hasil ketepatan *smash* 6,0-6,9.

### 2. Hasil *Post-test Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MTs Bahrul Ulum

Berdasarkan hasil pengukuran tes *smash* sesudah diberikan perlakuan dengan latihan Bola Gantung dengan sampel 12 (n=12) diperoleh skor Maksimum sebesar 10, skor Minimum 3, Rata-Rata 7.0, *Standar Deviasi* 2.63. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \text{ Log } N$ , rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.



Grafik 2 Histogram Data *Post-test Smash*

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test* ketepatan *smash* pada grafik 2 dari 12 siswa ternyata 4 orang sampel (33%) memiliki hasil ketepatan *smash* dengan rentang nilai 3,0-4,5, sebanyak 2 orang sampel (17%) memiliki hasil ketepatan *smash* dengan rentang nilai 6,2-7,7, sebanyak 3 orang sampel (25%) memiliki hasil ketepatan *smash* dengan rentang nilai 7,8-9,3, sebanyak 3 orang sampel (25%) memiliki hasil ketepatan *smash* 9,4-10,9.

Usaha dalam meningkatkan ketepatan *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler MTs Bahrul Ulum maka diberikan metode latihan yang tepat. Dalam hal ini metode latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan Latihan Bola Gantung. Dari penggunaan latihan metode ini akan dilihat apakah ada pengaruh terhadap ketepatan *smash* bola voli siswa tersebut. Setelah dilakukan penelitian dan dilakukan analisis data penelitian, selanjutnya perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Latihan yang teratur dengan program latihan yang baik dengan metode bola gantung siswa diharapkan mampu menguasai ketepatan *smash* bola voli dalam melakukan permainan sehingga permainan dapat berjalan dengan baik. Peningkatan ini terlihat saat pengambilan data *post-test* tes *smash* pada kelompok eksperimen, yaitu adanya peningkatan pada siswa kelompok eksperimen yang mendapatkan metode latihan bola gantung.

Kegiatan yang bervariasi akan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan bagi siswa sehingga dalam mengikuti latihan siswa dapat mengikuti kegiatan dengan antusias. Dengan menggunakan variasi metode latihan bola gantung diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan ketepatan *smash* bola voli karena dengan metode latihan bola gantung memberikan kesempatan kepada siswa untuk memukul bola secara berulang-ulang.

### KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut Latihan Bola Gantung berpengaruh terhadap Ketepatan *Smash* Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Bahrul Ulum dengan hasil: *Pre-test* Rata-rata 4.7 meningkat sebesar 2,3 atau 1,9% menjadi 7,0 pada *Post-test* dengan hasil ( $t_{hitung} 6.475 > t_{tabel} 1.769$ ), maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima.

Keterbatasan yang peneliti alami selama melakukan ini adalah jarak tempat menuju lokasi penelitian jauh, biaya selama melakukan penelitian cukup besar,

terkendala masalah waktu dan cuaca serta kendala lain nya seperti kendaraan rusak ketika akan menuju lokasi penelitian. Untuk peneliti selanjutnya sebelum melakukan penelitian agar memikirkan secara panjang dan jernih sanggup tidak melakukan suatu penelitian di tempat tersebut. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fathul & Rejeki (2021) di dapat rerata *pre test* 7,80 dan *post test* 15,90 sedangkan dalam penelitian ini di dapat rerata *pre test* 4,7 dan *post test* 7.0. Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan Fathul & Rejeki serta penelitian ini sama-sama memiliki pengaruh.

### DAFTAR PUSTAKA

- Fenanlampir, & Faruq. (2014). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset. 978-979-29-5416-6. 200.
- Ikbal. (2020). *Buku Jago Bola Voli untuk Pemula*. Tangerang Selatan: Alifia. 978-623-91740-4-0.
- Lubis & Agus. (2017). *Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 13. (2). 60.
- Sinurat. (2018). *Pengaruh Metode Latihan S-curve Runs terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Ditinjau dari Rasio Panjang Telapak Kaki dan Tinggi Badan*. Jurnal Ilmiah Edu Research. 7(1). 49.
- Sinurat & Putra (2020). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Klub Simpatik Okak Jaya*. Jurnal of Sport Education and Training. 3. (1). 14.
- Sinurat, R. (2019). *Profil tingkat volume oksigen maskimal (VO2 maks) pada atlet sepakbola Universitas Pasir Pengaraian*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 5(1), 80-88.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 979-8433-64-0.
- Syauki (2020) *Pengaruh Alat Modifikasi Bola Gantung terhadap Keterampilan*



- Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli.* Jurnal Ilmiah Keguruan dan Ilmu Pendidikan Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten. 9. (1). 43.
- Widodo. (2017). *Metodologi Penelitian Populer & Praktis.* Jakarta: Rajawali Pers. 978-602-425-088-1. 69.
- Zuhermandi. (2015). *Penerapan Media Bola Gantung Untuk Meningkatkan Aktivitas Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X B SMA Negeri 1 Nanga Pinoh.* Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. 2. (1). 18-20.