

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP  
KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PUTRI DI SMA  
PARAMARTA 1 SEPUTIH BANYAK  
LAMPUNG TENGAH**

**(Skripsi)**

**OLEH**

**SUWARDA GADIS NOTRIYA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

## ABSTRAK

### **PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PUTRI DI SMA PARAMARTA 1 SEPUTIH BANYAK LAMPUNG TENGAH**

Oleh

**SUWARDA GADIS NOTRIYA**

Masalah dalam penelitian ini adalah proses kegiatan ekstrakurikuler khususnya permainan bola voli belum menunjukkan hasil yang optimal terutama pada ketepatan smash. Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, desain penelitian ini adalah “*pre-test* dan *post-test*”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa bola voli Putri SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah yang berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *smash* adalah tes *Ketepatan smash* menurut *Nurhasan*. Analisis data menggunakan uji t, hasil analisis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 16,4816 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,048 pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95%. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai  $t_{hitung}=16,4816 > t_{tabel}=2,048$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil atau latihan *latihan memukul bola digantung* dapat berpengaruh terhadap peningkatan *ketepatan*

*smash* pada siswa bola voli putri SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.

Kata kunci: *memukul bola digantung, ketepatan smash.*

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP  
KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PUTRI DI SMA  
PARAMARTA 1 SEPUTIH BANYAK  
LAMPUNG TENGAH**

**Oleh**

**SUWARDA GADIS NOTRIYA**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

**Judul Skripsi** : **Pengaruh Latihan Memukul Bola  
Digantung terhadap Ketepatan Smash  
Bola Voli Putri di SMA Paramarta 1  
Seputih Banyak Lampung Tengah**

**Nama Mahasiswa** : **Suwarda Gadis Notriya**

**Nomor Pokok mahasiswa** : 1413051078

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Ilmu Pendidikan

**Fakultas** : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**1. Komisi Pembimbing**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Sudirman Husin, M.Pd**  
NIP. 19582110 198503 1 003

**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**  
NIP. 19581210 198712 1 001

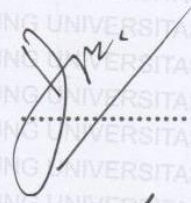
**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP. 19600328 198603 2 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

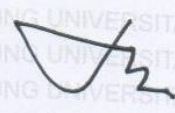
**Ketua : Drs. Sudirman Husin, M.Pd**



**Sekretaris : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**



**Penguji  
Bukan Pembimbing : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Muhammad Fuad, M.Hum**  
NIP. 19600722 198603 1 005

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Mei 2018**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Suwarda Gadis Notriya  
NPM : 1413051078  
Tempat Tanggal Lahir : Gaya Baru II, 29 Januari 1997  
Alamat : Dusun 05, RT 009 RW 003 Desa Tanjung Kerajan,  
Kecamatan Seputih Banyak, Kabupaten Lampung  
Tengah, Provinsi Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 02 Februari 2018. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 23 April 2018



Suwarda Gadis Notriya  
1413051078

## RIWAYAT HIDUP



Nama penulis Suwarda Gadis Notriya lahir di Gaya Baru II Kabupaten Lampung Tengah, pada tanggal 29 Januari 1997, putri pasangan dari Bapak Suwarno (Alm) dan Ibu Sri Andayani.

Pendidikan yang ditempuh adalah, Tk Aisiyah Gaya Baru II Kabupaten Lampung Tengah, selesai pada Tahun 2002. Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Setia Bumi Kecamatan Seputih Banyak Kabupaten Lampung Tengah, selesai pada tahun 2008, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Seputih Banyak Kabupaten Lampung Tengah selesai pada tahun 2011, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Seputih Banyak Kabupaten Lampung Tengah selesai pada tahun 2014.

Tahun 2014, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan dari tingkat Daerah maupun Nasional seperti :

1. Juara 1 Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) se-Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2010
2. Juara III MKKS Bolavoli se-Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2013
3. Juara 1 MKKS Bolavoli se-Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2013
4. Mengikuti Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) V Tahun 2014
5. Mengikuti Kejuaraan Daerah (KEJURDA) Tahun 2015



6. Juara II Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah Bola Voli Tahun 2016.
7. Juara II Kartini Cup Bolavoli Putri se-Lampung Tahun 2017

Pada Tahun 2017, penulis melakukan KKN dan PPL di desa Cipta Mulya, SMPN 1 Kebun Tebu Lampung Barat. Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

**MOTTO**

*Masa lalu Adalah Pengalaman Hidup Untuk Masa Depan yang Jauh Lebih Baik lagi*

(Suwarda Gadis Notriya)

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim

kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

Bapakku Suwarno (Alm ) dan Ibuku tercinta Sri Andayani yang telah mendidikku dan menyayangi sejak kecil.

Kakakku dan adikku terimakasih atas doa dan perhatianmu selama ini. Kalian menjadi motivasi dan penyemangat dalam hidupku.

Almamaterku Tercinta, Universitas Lampung.

## SANWACANA

*Assalammualaikum. Wr. Wb*

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila.

Dengan Judul **“Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah”**. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum, selaku Dekan FKIP Universitas Lampung .
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik (PA) sekaligus pembimbing II, Bapak Drs. Sudirman Husin, M.Pd, selaku pembimbing 1, dan Bapak Dr. Rahmat Hermawan M.Kes selaku pembahas.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.

6. Bapak Gunari Rozet (pelatih) dan seluruh Atlet ekstrakurikuler Bolavoli SMA Paramarta 1 yang telah memberikan izin serta bantuannya untuk melaksanakan penelitian.
7. Sahabatku Eka Ratna,Riya Pebriani, Intan,Ana, Rara,Yurna ,Ari,Linda,Ulul yang selalu memotivasi, memberikan dukungan, semangat kuliah, dan masukkan kepadaku.
8. Sahabat seperjuanganku serta keluargaku di penjas Elsa, Desi, Anisa, Novita, Maria,Winda terimakasih karena kalian selalu memberi semangat dan bantuannya.
9. Teman-teman seperjuanganku angkatan (2014) Terimakasih atas kebersamaan serta kekompakan yang telah terjalin.
10. Teman terdekatku Purna Irawan terimakasih atas semangat dan motivasi yang tak henti hentinya.
11. Kepada teman-teman PPL/KKN Desa Cipta Mulya kecamatan Kebun Tebu Lampung Barat, Febriel,Ridha,Bela,Yeti,Ara,Wigati,Tari,Fafa dan Asmara Terimakasih Atas semangat, dukungan persahabatan kebersamaan dan sapa hangat kalian selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, amin.

*Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 22 Mei 2018  
Penulis

**Suwarda Gadis Notriya**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pengertian Permainan Bola Voli .....	7
B. Pengertian Smash Bola Voli .....	8
C. Pengertian Latihan .....	17
D. Prinsip Latihan .....	18
E. Macam-macam Latihan Smash .....	20
F. Pengertian Latihan Bola digantung.....	21
G. Pengertian Ketepatan .....	22
H. Ekstrakurikuler .....	25
I. Penelitian yang relevan .....	26
J. Kerangka Berfikir.....	27
K. Hipotesis Penelitian.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	29

B. Variabel Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	31
1. Populasi .....	31
2. Sampel .....	32
D. Teknik Pengumpulan Data .....	32
1. Instrumen Penelitian .....	32
2. Tes awal (Pre-Test) .....	34
3. Prosedur Pelaksanaan Latihan .....	35
4. Tes Akhir (Post-Test) .....	37
E. Teknik Analisis data .....	37

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	39
1. Deskripsi data .....	39
2. Analisis Statistik .....	42
3. Uji Hipotesis .....	44
B. Pembahasan .....	46

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50

#### **DAFTAR PUSTAKA .....**

**51**

#### **LAMPIRAN .....**

**53**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen .....	43
2. Analisis Uji t Perbedaan.....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan <i>Smash</i> Normal.....	16
2. Latihan Pukulan <i>Bola Gantung</i> .....	21
3. Instrumen Tes Ketepatan <i>Smash</i> Bolavoli .....	33
4. Diagram Batang Usia .....	39
5. Diagram Poligon Tinggi Badan .....	40
6. Diagram Batang Berat Badan.....	41
7. Diagram Batang Hasil <i>Smash</i> Kelompok Eksperimen .....	41
8. Diagram Batang Hasil <i>Smash</i> Kelompok Kontrol.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Menyurat.....	50
2. Data hasil Pre-Test <i>Ketepatan Smash</i> .....	52
3. Data hasil tes awal (Pre-Test) untuk kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol .....	53
4. Data hasil tes akhir (Post-Test) untuk kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol .....	54
5. Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen .....	55
6. Uji Hipotesis Kelompok Kontrol .....	57
7. Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	59
8. Tabel Uji t .....	61
9. Foto-Foto.....	62
10. Lampiran Program Latihan .....	64
11. Kartu Bimbingan.....	74

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

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 populer dan digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pedesaan sampai perkotaan, baik pria maupun wanita dan juga mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai lansia.

Permainan bola voli dikenal dengan beberapa teknik, antara lain servis, *passing* bawah, *passing* atas, umpan, *smash*, dan *block* (Suharno,1984:4). Untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan berbagai upaya atau latihan dan secara terus menerus, berkesinambungan dan berlanjut yang dilakukan secara berulang-ulang sampai benar-benar menguasai teknik tersebut.

Sejumlah teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh seorang pemain (atlit) dalam upaya meraih angka atau poin yang lebih cepat adalah *Smash*. *Smash* merupakan bentuk serangan terhadap daerah lawan secara langsung dengan keras dan akurat, oleh karena itu *smash* banyak menentukan poin atau angka bagi suatu regu untuk memperoleh kemenangan. Untuk menghasilkan

*smash* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain fisik, teknik, dan mental. Fisik antara lain untuk mendukung kemampuan lompatan secara maksimal dari kemampuan daya ledak otot tungkai (eksplosive power). Selain itu ditunjang pula oleh kekuatan otot lengan, otot perut, dan otot punggung. 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. Pemain juga membutuhkan mental yang bagus agar dapat menghasilkan pukulan yang maksimal, karena keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh kesiapan fisik dan mental. Kondisi psikis atau mental akan mempengaruhi performance atlet baik saat latihan atau bertanding. Ada beberapa faktor untuk membangun mental seorang atlet yaitu berfikir positif, motivasi, sasaran yang jelas, pengendalian emosi, daya tahan terhadap stres, rasa percaya diri, daya konsentrasi, kemampuan evaluasi diri, minat, dan kecerdasan (emosional dan intelektual).

*Smash* merupakan salah satu teknik yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk melakukan serangan terhadap lawan dan mendapatkan poin guna memenangkan suatu pertandingan. Dalam pembelajaran di sekolah masih banyak peserta didik yang belum bisa menguasai teknik *smash* karena disebabkan kurangnya pemahaman dan intensitas tatap muka yang terbatas. Sering sekali peserta didik dalam melakukan *smash* bola tidak mampu menyebrang dari net, dan bola tidak tepat sasaran pada daerah permainan bola voli atau keluar dari lapangan permainan bola voli. Hal

tersebut di karenakan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target.

Masih banyak kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan oleh pemain ketika melakukan smash bola voli. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dan untuk melatih smash terutama melatih ketepatan sasaran smash atau target yang akan dituju. 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 putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah diperoleh fakta bahwa rata-rata pemain bola voli atau siswa yang ikut ekstrakurikuler ternyata dalam melakukan smash belum maksimal, asal-asalan, tidak tepat sasaran atau target dan sangat mudah dibaca oleh lawan, yang artinya mereka belum memiliki kecepatan dan ketepatan yang baik dalam melakukan smash. Hal ini disebabkan oleh powernya kurang kuat dan waktu smasnya lemah pada tangan.

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.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah dan latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih atlet bola voli agar hasil pukulan dapat maksimal dan tepat pada sasaran atau target.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Smash merupakan salah satu teknik serangan dalam permainan bola voli yang cukup efektif.
2. Keberhasilan smash banyak dipengaruhi oleh akurasi pukulan dan kecepatan lompatan pada momen yang tepat.
3. Smash yang efektif dilakukan dengan dukungan atau koordinasi antara tungkai, badan, dan lengan secara bersamaan
4. Smash yang dapat menghasilkan poin banyak ditentukan oleh faktor ketepatan, yaitu menempatkan bola di daerah lawan..

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah ada pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap peningkatan ketepatan *smash* bola voli putri SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah?”

### **D. Tujuan Menelitian**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

“Untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap peningkatan ketepatan *smash* bola voli Putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.”

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan *smash* bola voli Putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

#### 1. Untuk Pelatih atau Guru

Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

2. Club Bola Voli

Menjadi bahan acuan untuk meningkatkan latihan smash bola voli yang efektif terutama untuk atlet pemula.

3. Sekolah

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan untuk melatih smash pada siswa atlet pelajar di sekolah-sekolah yang baru mengenal permainan bola voli.

4. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan sekaligus referensi bagi para mahasiswa yang akan melaksanakan PPL atau penelitian.



## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pengertian Permainan Bola voli**

Menurut Sukintaka (1983: 34) Permainan bola voli adalah memainkan bola dengan net dan menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan dengan menyeberangkan bola melewati jaring dan mempertahankan bola agar tidak jatuh di bidang permainan sendiri.

Sedangkan menurut Suharno (1981: 1) permainan bola voli dijelaskan sebagai berikut:

”Bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam (6) orang, bermain di lapangan dengan ukuran 18x9 meter, permainan dilakukan dengan cara memantulkan bola ke udara hilir mudik dengan syarat permainan bersih dan setiap pemain berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan.”

Menurut Muhajir (2004: 34) bahwa tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan.

Dari pendapat beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan permainan olahraga yang masing – masing terdiri dari 6 orang dan memainkan bola dengan cara menyeberangkan bola melewati atas net

menggunakan teknik dan taktik untuk meraih kemenangan. Dalam bola voli teknik yang muncul adalah servis, *passing*, *smash*, *bloking*, dan sebagainya. Tidak akan mudah memainkan bola voli tanpa ada kerjasama tim karena di dalam bola voli dituntut untuk bekerjasama antara pemain satu dengan yang lain.

## **B. Pengertian Smash Bola voli**

*Smash* merupakan bagian paling menarik atau letak seninya dalam permainan bola voli. Hal ini juga merupakan teknik yang paling sulit untuk dipelajari dari cabang olahraga bola voli. Untuk melakukan *smash spiker* harus melompat ke udara dan dengan tajam memukul sebuah objek bergerak (bola) dan melewati sebuah rintangan (net) sehingga bola mendarat dalam suatu daerah yang dibatasi (lapangan).

*Smash* adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan kekuatan besar, biasanya meloncat ke atas, masuk kebagian lapangan lawan (Bonnie Robinson, 1997: 13). Semua sikap memukul bola ke daerah lawan kecuali servis dan blok adalah merupakan pukulan serangan (PP.PBVSI, 1994:23). *Smash* adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan (Aip Syarifudin dan Muhadi, 1991: 191). Teknik *smash* digunakan sebagai senjata untuk menyerang dan mengumpulkan angka dalam permainan bola voli, mengingat hal tersebut maka pelaksanaan teknik *smash* dalam pertandingan harus efektif, efisien dan aman. Menurut Yunus (1991: 156) *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai

kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi.

Menurut Beutelstahl (2005: 35), *spiker* dapat menyerang dengan efektif apabila memperhatikan faktor-faktor: (1) kualitas pemberian bola, (2) blok pihak oposisi (lawan), (3) posisi pertahanan dari pihak lawan, (4) kemampuan teknik pihak *spiker*, (5) kondisi regunya dan regu lawan.

Pandangan tersebut diperkuat oleh Bompa (1994: 35), yang menyatakan bahwa individualisme jangan dianggap sebagai metode yang dipakai dalam teknis individu atau spesialisasi individu dalam suatu even atau posisi yang dimainkan dalam suatu tim, tetapi harus dianggap sebagai suatu sarana untuk menilai atlet secara objektif dan mengamati atlet secara subjektif.

Yunus (1991: 157), menurut umpannya membagi *smash* menjadi 11 macam *smash* yaitu:

a. *Smash* normal (*open smash*)

Proses *smash* dimulai dari: sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan proses pelaksanaan secara umum. Ciri-ciri khusus pada *smash* normal adalah:

- 1) Lambungan (umpan) bola cukup tinggi, mencapai tiga meter ke atas.

- 2) Jarak lintasan bola yang diumpankan berkisar antara 20 sampai 50 cm dari net.
- 3) Titik jatuhnya bola yang diumpankan berada sekitar daerah tengah antara pengumpan dan *smasher* yang diukur dari garis proyeksi *smasher* terhadap net.
- 4) Langkah awalan dimulai setelah bola lepas dari tangan pengumpan dengan pandangan berkonsentrasi pada bola.
- 5) Meraih dan memukul bola setingginya di atas net.

b. *Smash* semi

Sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan *smash* normal. Perbedaan terletak pada ketinggian umpan yang diberikan dan *timing* mengambil langkah awalan. Awalan langkah ke depan dimulai pelan sejak bola mengarah ke pengumpan, dan begitu bola diumpankan oleh pengumpan, *smasher* segera melompat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net ketinggian kurang lebih satu meter di atas net.

c. *Smash* semi jalan

Pada dasarnya *smash* semi jalan ini sama dengan *smash* semi, perbedaannya hanya pada arah jalannya bola. Pada *smash* semi awalan berlawanan dengan arah umpan sedangkan pada *smash* semi jalan ini, langkah awalan searah dengan jalannya umpan yang berarti posisi awal *spiker* berada di samping atau agak di belakang pengumpan.

d. *Smash push*

- 1) Sikap permulaan

Untuk mengambil spiker segera menempatkan diri keluar lapangan mendekati tiang net menghadap ke arah pengumpan.

2) Gerak pelaksanaan

Begitu bola datang ke arah pengumpan, *spiker* langsung bergerak menyongsong bola dan lari sejajar dengan net. Ketika bola umpan sampai di atas tepi jaring, maka *spiker* segera meloncar dan memukul bola secepat-cepatnya, dengan ketinggian bola umpan berkisar antara 30 – 40 cm di atas net.

3) Gerak lanjutan

Setelah melakukan pukulan, segera mendarat dengan kedua kaki dan mengeper, tempat pendaratan agak di depan tempat menolak karena arah lari awalan yang sejajar dengan net.

e. *Smash pull (Quick)*

*Smash pull* digunakan sebagai variasi serangan terutama untuk bermain dengan tempo yang cepat.

1) Sikap permulaan

Pada dasarnya sikap awal tidak berbeda dengan sikap pada tipe *smash* yang lain, hanya ditekankan pada sikap normal yang labil dan mengambil jarak lebih dekat pada pengumpan karena umpan pada *smash pull* ini lebih pendek dari umpan semi dan bola umpan ditempatkan di atas pengumpan.

2) Sikap pelaksanaan

Begitu bola datang ke pengumpan dengan cukup enak, maka sebelum

bola diumpankan *smasher* segera mengambil langkah awalan dan langsung meloncat setinggi-tingginya dengan membawa lengan ke atas siap untuk memukul bola yang akan datang ke arah kanan pengumpan. Begitu bola datang ke arah tangan *smasher*, *smasher* segera memukul bola tersebut secepat-cepatnya dengan lebih banyak menggunakan lecutan pergelangan tangan (lompatan *spiker* mendahului umpan).

f. *Smash pull* jalan

1) Sikap permulaan

*Spiker* mengambil posisi disamping pengumpan.

2) Sikap pelaksanaan

Begitu bola sampai kepada pengumpan, *spiker* segera mengambil langkah awalan searah dengan jalannya bola umpan kemudian meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net.

3) Sikap lanjutan

Setelah memukul bola, kemudian mendarat dengan kedua kaki dengan gerakan mengeper dan cepat mengambil posisi siap normal kembali.

g. *Smash pull straight*

Sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan hampir sama dengan *smash pull*. Perbedaannya hanya terletak pada arah umpan yang diberikan oleh pengumpan. Pada *smash pull* umpan berada di atas pengumpan sedangkan *pull straight* bola umpan

didorong ke depan *pull*, yaitu bola tepat berada di atas net. *Timing* lompatan *spiker pull straight* bersamaan dengan bola menyentuh tangan pengumpan.

h. *Smash cekis (drive smash)*

*Smash* cekis ini biasa digunakan untuk memukul bola yang umpannya berada di atas kepala atau sedikit ke sebelah kanan *spiker*. Umpannya relatif rendah dan juga digunakan untuk pukulan penyelamatan pada bola yang lebih rendah dari pada net, dan berada di sebelah kanan pemukul.

1) Sikap permulaan

Sikap permulaan *smash* ini sama dengan *smash* normal.

2) Gerak pelaksanaan

Pengambilan langkah awalan juga tidak berada dengan *smash* normal, perbedaannya adalah ayunan lengan saat memukul bola.

Pada *smash* cekis lengan pemukul (kanan) diayunkan ke kanan atas membentuk gerak melingkar seperti pada *overhand round-house service*. Jalannya bola berputar ke puncak (*top spin*) karena lecutan pergelangan tangan bergerak dari bawah menuju ke atas dan ke depan.

3) Gerak lanjutan

Gerak lanjutan pada *smash* cekis ini juga tidak berbeda dengan *smash* lainnya, yaitu setelah melakukan pukulan, mendarat dengan kedua kaki dan mengeper serta segera mengambil sikap siap normal untuk bermain atau siap menerima bola selanjutnya.

i. *Smash* langsung

Yang dimaksud *smash* langsung adalah *smash* yang dilakukan terhadap bola yang langsung datang dari daerah lawan. Pelaksanaannya tidak berbeda dengan *smash* yang lain tergantung dari keadaan dan ketinggian bola yang datang dari seberang net. Jika bola yang datang agak jauh dan tinggi dapat dilakukan dengan langkah awalan, tetapi jika bola yang datang dekat dan rendah maka *spiker* langsung meloncat secepat-cepatnya tanpa langkah awalan dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net.

j. *Smash* dari belakang (*back attack*)

Yang dimaksud dengan *smash* dari belakang adalah *smash* yang dilakukan dari daerah belakang garis serang, umpan diberikan jauh dari net dan mendekati garis serang. *Smash* ini digunakan sebagai variasi untuk menghindari blok yang kuat.

k. *Smash* silang dan *smash* lurus

Pelaksanaan dari *smash* ini sama dengan *smash* normal, yang membedakannya hanya arah bola dari pukulan.

Secara umum tahap-tahap *smash* menurut Suharno (1981: 37) adalah sebagai berikut :

a. Sikap Awal

Seorang pemain mengambil awalan dari garis tengah lapangan kearah belakang kira-kira berjarak 3-4 meter. Melakukan langkah-langkah kecil



untuk menjaga posisi badan tetap seimbang dan untuk memudahkan gerak ke depan. Menggerakkan badan dengan langkah yang kontinyu dan menjag bahu kanan (untuk *spiker* tidak kidal).

b. Sikap Tolakan

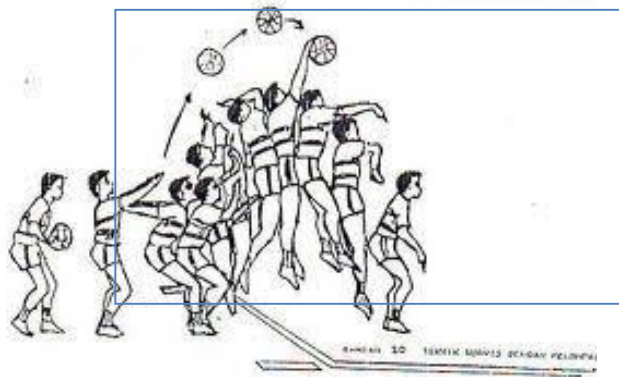
Tolakan dilakukan dengan menumpu terlebih dahulu dengan kedua kaki dan langkah pada saat akan menumpu tidak boleh lebar. Setelah menumpu diikuti gerakan merendahkan badan dengan cara menekuk lutut agak dalam ke bawah, kedua lengan berada disamping belakang badan. Tolakan tersebut dilakukan secara eksplosif, kedua kaki dalam keadaan rileks dan tangan kanan berada disamping atas. Kepala agak ke belakang dan lengan sedikit lurus dengan telapak tangan menghadap ke depan. Tangan kiri bergantung rileks untuk menjaga keseimbangan tubuh.

c. Sikap Memukul

Bila bola telah berada di atas depan dan dalam jangkauan tangan perkenaan bola adalah pada telapak tangan dengan suatu gerakan lecutan baik dari lengan maupun tangan. Pukulan bola yang betul akan mengakibatkan bola menjadi *top spin* serta turun dengan cepat. Setelah bola berhasil dipukul *spiker* akan segera mendarat. Saat mendarat di tanah *smasher* melakukan tumpuan dengan menggunakan kedua kaki dan dalam keadaan “absortif” (merendah). Tempat pendaratan diusahakan sedekat mungkin dengan tempat melakukan tolakan.

Setelah berhasil mendarat *smasher* mengambil sikap siap normal.

Tahap-tahap tersebut dilakukan dalam satu kesatuan gerak runtut.



Gambar 1. Gerakan *Smash* Normal  
Sumber: Yunus (1991: 164)

Teknik yang sering digunakan untuk mematikan lawan adalah *smash*. Dengan *pukulan smash* yang keras dan menukik dapat menghibur sebagian besar masyarakat penikmat bola voli. Menurut Yunus (1991: 108) *smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencari kemenangan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 31) *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam dan variasinya. Pukulan bola keras dari atas ke bawah jalannya bola menukik. Dalam gerakan *smash* sebenarnya ada beberapa langkah. Lebih lanjut Nuril Ahmadi (2007: 33) menjelaskan bahwa ada empat langkah teknik *smash* yaitu:

a. Awalan

Berdiri dengan sikap normal dengan jarak 3-4 meter dari net. Pada saat akan melangkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat.

b. Tolakan

Melangkah kecil ke depan, kemudian menumpu pada kedua kaki disertai

gerakan merendahkan badan dengan cara menekuk lutut. Kedua lengan sudah berada di samping belakang badan diikuti dengan tolakan kaki ke atas secara eksplosif dan dibantu dengan ayunan kedua lengan dari arah belakang ke depan atas.

c. Sikap saat perkenaan

Pada saat melayang bila bola telah berada di atas depan dan dalam jangkauan tangan maka segeralah tangan dipukulkan secepat-cepatnya. Perkenaan bola pada telapak tangan dengan suatu gerakan lecutan tangan dan lengan juga diikuti gerakan membungkuk dan tegak dalam hal ini gerakan lecutan tangan, lengan, dan posisi tegak merupakan suatu kesatuan gerakan yang harmonis dan eksplosif.

d. Sikap akhir

Setelah bola dipukul, maka *smasher* segera mendarat ke tanah dilakukan dengan kedua kaki untuk diteruskan dengan mengambil sikap siap normal.

### C. Pengertian Latihan

Menurut Suharno (2002: 11), bahwa latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Hare (2002: 11) latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan dalam olahraga adalah suatu bentuk aktivitas gerak yang terencana, dilakukan melalui proses yang panjang dan berkesinambungan dengan memperhatikan aspek-aspek dalam latihan tersebut untuk dapat menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien.

#### **D. Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994) dan Marten (1990) yang dikutip Giri Wiarto (2013:153) terdiri dari 10 prinsip, yaitu sebagai berikut:

##### 1) Prinsip Kesiapan

Prinsip ini materi dan dosis latihan harus di sesuaikan dengan usia atlet. Atlet yang belum dewasa lebih sedikit untuk mampu memanfaatkan latihan. Hal demikian karena terdapat perbedaan dalam kematangan, baik kematangan otot, power maupun psikologis.

##### 2) Prinsip Individual

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Demikian juga dalam merespon beban latihan untuk setiap atlet berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan atlet dalam merespon beban latihan adalah keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, cedera dan motivasi.

##### 3) Prinsip Beban berlebih

Prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan harus di berikan secara cukup berat, intensitas tinggi dan dilakukan secara berulang-ulang. Apabila beban terlalu berat, akan mengakibatkan tubuh tidak mampu

beradaptasi sedangkan apabila beban terlalu ringan tidak akan berpengaruh terhadap kualitas latihan atlet.

#### 4) Prinsip Peningkatan

Ketika latihan, beban latihan harus bertambah secara bertahap dan kontinu. Prinsip ini harus memperhatikan frekuensi latihan, intensitas latihan dan durasi latihan untuk setiap latihan.

#### 5) Prinsip Kekhususan

Setiap atlet melakukan latihan pasti memiliki tujuan. Materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Berikut adalah pertimbangan dalam menerapkan prinsip kekhususan yaitu spesifikasi kebutuhan energi, spesifikasi bentuk dan model latihan, spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot, dan waktu latihan.

#### 6) Prinsip Variasi

Ketika melakukan latihan yang terus menerus, pastilah atlet akan merasa bosan apabila bentuk dan model latihan yang di berikan monoton. Untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan, maka latihan harus disusun secara variatif.

#### 7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan adalah hal yang sangat penting dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik. Fungsi pemanasan adalah untuk mempersiapkan otot untuk berkontraksi dan mempermudah oksigen lepas dari hemoglobin dan menaikkan pemakaian volume oksigen. Pendinginan sama pentingnya dengan pemanasan. Aktivitas pendinginan terjadi proses penurunan kondisi tubuh dari latihan yang berat menuju keadaan normal.

#### 8) Prinsip Latihan jangka panjang

Prestasi tidak dapat diraih seperti membalikan telapak tangan. Untuk

memperoleh prestasi harus melalui proses latihan dalam jangka waktu yang lama.

#### 9) Prinsip Multilateral

Prinsip Multilateral mencakup keserasian semua organ dan sistem tubuh serta proses fisiologis dan psikisnya. Perkembangan fisik merupakan salah satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dan keterampilan dapat dikuasai secara sempurna.

#### 10) Prinsip Partisipasi aktif berlatih

Selam latihan seorang atlet harus di berikan informasi mengenai tujuan tujuan latihan dan efek-efek latihan yang dilakukannya. Selain itu seorang altet senantiasa menjaga kesehatannya, cukup istirahat dan tidak melakukan hal-hal yang merugikan dirinya.

Agar prestasi meningkat, latihan harus berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada prinsip latihan dan teori yang benar, latihan sering menjurus praktik melatih, dan latihan tidak sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi sulit dicapai (Harsono, 1991: 90-91).

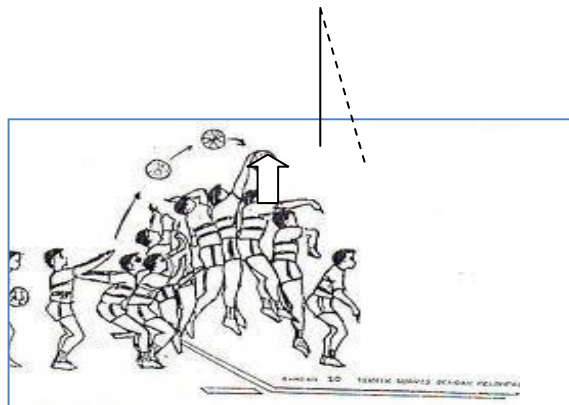
### **E. Macam-macam Model Latihan Smash**

Beberapa model yang dikenal dalam meningkatkan smash antara lain ::

1. Latihan memukul bola sesering mungkin
2. Latihan pergelangan tangan dengan botol aqua/ beban lain
3. Latihan perkuat jari-jari tangan
4. Latihan memukul bola ketembok secara terus menerus
5. Memukul bola digantung

## F. Pengertian Latihan bola digantung

Bola digantung merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai perantara untuk mentransfer dalam menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima khususnya pada media latihan teknik pukulan *smash* pada bola voli. Bola digantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan menggunakan bola voli pada ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain. Latihan memukul bola digantung secara mekanik mampu mengembangkan kecepatan dan ketepatan memukul bola. Dengan awalan langkah serta ketepatan memukul bola yang dilakukan secara berulang-ulang dapat melatih respon memukul bola yang pas dan dapat melatih agar mencapai raihan bola yang tinggi serta lompatan yang tinggi pula.



Gambar 2 . Latihan *pukulan* menggunakan bola digantung

Sumber: M.Yunus (1991: 164)

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 ancang-ancang (*run-up*)

kemudian melompat tangan kanan memukul bola yang digantung dengan sikap melayang di udara..

Menurut Wahono (2008), kelebihan bentuk latihan *smash* dengan cara bola digantung adalah:

1. Koordinasi antara indera penglihat dan indera gerak yang didukung oleh posisi badan yang memungkinkan maka dapat menghasilkan koordinasi yang baik antara keduanya.
2. Seorang pemain dapat menentukan ketepatan antara perkenaan bagian telapak tangan dengan bola pada saat melakukan *smash*.
3. Dapat memotivasi jangkauan pukulan yang lebih tinggi.

Kelemahan bentuk latihan *smash* dengan cara bola digantung adalah:

- 1) Kurangnya koordinasi gerakan terhadap datangnya bola pada saat melakukan *smash* dalam permainan.
- 2) Keterbiasaan memukul bola diam, membuat ketergantungan pemain saat melakukan *smash* hanya pada umpan yang tepat saja.
- 3) Seorang pemain tidak dapat memastikan antara bola masuk dan bola keluar setelah melakukan *smash* terhadap bola yang digantung.

### **G. Pengertian Ketepatan**

Menurut Suharno HP (1981: 32), bahwa “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerakan ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Kegunaan ketepatan dalam bola voli meliputi: (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (3) mempermudah menguasai teknik dan



taktik.

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

Suharno HP (1981: 32) selanjutnya hal lain yang mempengaruhi ketepatan adalah :

- 1) Koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi.
- 2) Besar dan kecilnya sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan syaraf.
- 4) Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- 5) Penguasaan teknik yang benar.
- 6) Cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan.
- 7) *Feeling* anak latih dan ketelitian.
- 8) Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Suharno HP (1981: 32) Latihan ketepatan biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak.
- b. Kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan).
- c. Waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan.
- d. Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Suharno HP (1981:32) Cara – cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b. Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c. Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan – pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dalam kaitannya dengan ketepatan ada masalah – masalah yang perlu diperhatikan :

- a. Faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk peningkatan ketepatan.
- b. Melatih koordinasi berarti meningkatkan sumbangannya terhadap mutu ketepatan.
- c. Cara melatih suatu hasil teknik, unsur ketepatan perlu didahulukan perlu didahulukan daripada kecepatan dan kekuatan gerakan teknik itu.
- d. Sikap ketenangan, kesabaran merupakan modal mental untuk mencapai ketepatan tinggi.

## **H. Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi (Subagiyo 2003:23). Sekolah merupakan lembaga pendidikan, yang menampung peserta didik dan dibina agar mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan. Dalam proses pendidikan diperlukan pembinaan secara berkoordinasi dan terarah. Dengan demikian siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan.

Dalam pembinaan siswa disekolah, banyak wadah atau program yang dijalankan demi menunjang proses pendidikan yang kemudian atas prakarsa sendiri dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan kearah pengetahuan yang lebih maju. Salah satu wadah pembinaan siswa disekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam siswa dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing serta membentuk kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dibidang olahraga.

Tujuan ekstrakurikuler menurut Depdikbud :

1. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan, mengenal

hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

2. Untuk lebih memantapkan pendidikan yang kepribadian dan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Kegiatan ekstrakurikuler sebagai suatu program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan dan berupaya membentuk watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa ( M. Yudha 1998:8). Berdasarkan uraian di atas tujuan ekstrakurikuler dapat disimpulkan: kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif pada saat ini. Selain itu kegiatan ekstrakurikuler mampu menggali potensi dan mengasah keterampilan siswa dalam upaya pembinaan pribadi.

## **I. Penelitian yang Relevan**

Untuk melengkapi dan membantu penelitian, dicari penelitian yang relevan.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. I Made Suarsana “ Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash dalam Permainan Bola Voli Club Sigma Palu”. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 12 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan. Hal ini ditunjukkan

dengan hasil uji t yaitu  $t_{hitung} = 16,55 > t_{tabel} = 2,201$ .

## J. Kerangka Berfikir

*Smash* adalah salah satu teknik yang ada dalam bola voli. Teknik *smash* ini adalah teknik yang paling sulit dilakukan bagi para atlet pemula. Diperlukan adanya ketepatan, koordinasi, dan kekuatan untuk menghasilkan *smash* yang bagus. Untuk mendapatkan teknik pukulan yang benar dan hasil *smash* yang baik perlu adanya latihan. Latihan secara kontinyu dan terus menerus akan memperoleh hasil teknik *smash* yang benar serta pukulan yang baik.

Semakin baik teknik *smash* seseorang maka menunjukkan semakin baik keterampilan pada permainan bola voli. Oleh karena itu dengan cara melatih gerak yang aktif serta koordinasi seluruh anggota badan diharapkan dapat meningkatkan penguasaan gerak aktif pada diri atlet saat latihan maupun pertandingan. Untuk mengetahui perbedaan subjek yang diberikan perlakuan dalam bentuk latihan memukul bola digantung maka perlu adanya evaluasi dengan cara melakukan pengukuran dengan menggunakan tes.

Penelitian ini diawali dengan adanya permasalahan yang muncul dari pelaksanaan *pretest*, sehingga diperlukan alternatif penyelesaian masalah.

Adapun penyelesaian masalah adalah dengan pengadakan pelatihan *pukulan* dengan menggunakan teknik bola digantung, kemudian dilakukan *posttest*.

Dari hasil *posttest* data akan diolah guna mengetahui pengaruh pelatihan bola digantung terhadap kemampuan ketepatan *smash* peserta.

## K. Hipotesis Penelitian

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa. (Hadi, 1993 : 257).

Menurut Arikunto (1992 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian.

Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- $H_0$  : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara memukul bola digantung terhadap peningkatan ketepatan *smash* bola voli putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.
- $H_a$  : Ada pengaruh yang signifikan antara memukul bola digantung terhadap peningkatan ketepatan *smash* bola voli putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.

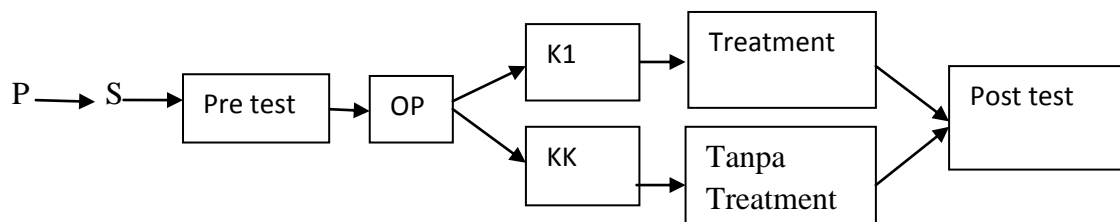
### III. METODE PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan strategi umum yang dianut dalam pengumpulan data dan analisis data yang diperlukan, guna menjawab persoalan yang dihadapi. Menurut Arikunto (1998 : 3) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Menurut Riduwan (2005: 50) penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi terkontrol secara ketat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu dengan menggunakan dua kelompok sampel sebagai berikut :

1. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan latihan memukul bola digantung.
2. Kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberi perlakuan



Keterangan :

P	: Populasi
S	: Sampel
OP	: Ordinal Pairing
Pretest	: Tes awal pukulan
K1	: Kelas Eksperimen
KK	: Kelas Kontrol
Treatment	: Tindakan dengan memukul bola digantung
Tanpa Treatment	: Tanpa pemberian tindakan
Postest	: Tes akhir pukulan

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil tes pukulan pada tes awal kemudian dirangking mulai dari nilai tertinggi sampai terendah, kemudian subyek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing* yaitu pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Sutrisno Hadi,2000:111).

## **B. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang,objek atau kegiatan yang mempunyai variansi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2007: 3). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah memukul bola digantung, yaitu sebuah perlakuan terhadap peserta ekstrakurikuler bolavoli putri



dengan bola yang digantung menurut ketinggian dan jarak awal dan peserta ekstrakurikuler melakukan perlakuan secara bergiliran, variabel terikatnya adalah ketepatan *smash* yaitu kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut Sukandarrumidi (2004: 47) populasi adalah keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama. Sedangkan Sutrisno Hadi (2002: 182) menyatakan bahwa populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Dikatakan pula bahwa populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Jadi pengertian di atas mengandung arti, populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu itu paling tidak harus memiliki sifat yang sama. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta bolavoli putri SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah yang berjumlah 30 orang. Berdasarkan keterangan di atas bahwa populasi dibatasi sejumlah individu yang paling sedikit mempunyai sifat-sifat yang sama, maka populasi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi persyaratan karena memiliki sifat-sifat yang sama sebagai berikut:

1. Pemain putri SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah

yang masih aktif.

2. Tergolong umur 16 – 18 tahun.

## 2. Sampel

Menurut Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10 – 15 % atau 20 – 25 %. Bertitik tolak dari pendapat di atas, maka dalam penelitian ini peneliti mengambil sample penelitian populasi sebesar 30 siswi.

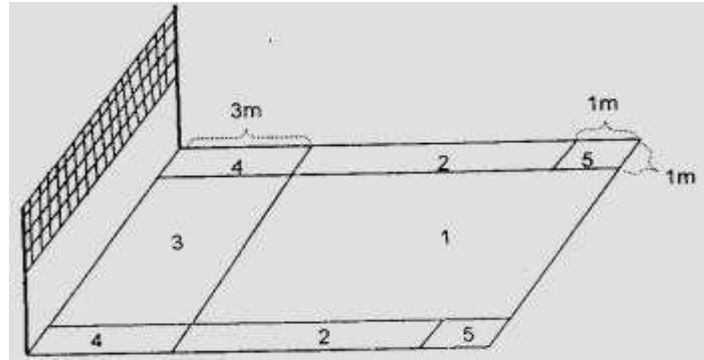
## D. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik". Sedangkan menurut Sugiyono (2009: 348) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

#### a. Tes

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan test, yaitu tes Smash Bola Voli Menurut Nurhasan (1994:95) tes ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan *Smash* dalam permainan bola voli. Adapun gambar tes *smash* adalah seperti terlihat di bawah ini :



Gambar 3. Lapangan Tes Ketepatan *Smash*  
 Sumber : Nurhasan (2000:95)

b. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

- 1) Lapangan bolavoli dan net
- 2) Bola voli
- 3) Peluit
- 4) *Stopwatch*
- 5) Formulir dan alat tulis

c. Testor

Jumlah testor sebanyak tiga orang yaitu:

Dua orang testor mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada petak sasaran. Satu orang testor menghitung waktu pelaksanaan dan mencatat hasil yang dicapai oleh atlet.

d. Pelaksanaan Tes

a. Pelaksanaan tes sebagai berikut :

- a. Testi berada dalam daerah serang atau bebas dilapangan permainan.
- b. Bola dilambungkan dekat dan atas net kearah testi.

- c. Dengan mempergunakan awalan atau tidak menggunakan awalan, testi melompat dan memukul bola melampaui jaring ke dalam lapangan di seberangnya dimana terdapat sasaran dengan angka-angka.
  - d. Testi berusaha mengarahkan bola kesasaran angka yang besar yaitu angka 5 yang telah ditentukan untuk mengukur ketepatan smash.
  - e. Testi diberi kesempatan sebanyak 5 kali pukulan.
- b. Cara menilai
- a. Skor terdiri dari angka sasaran.
  - b. Skor 0 (nol) jika saat memukul tangan menyentuh jaring, bola tidak melewati jaring dan/atau bola jatuh di luar sasaran.
  - c. Bola yang jatuh pada garis sasaran, dihitung telah memasuki sasaran dengan angka yang lebih besar.
  - d. Skornya adalah jumlah angka yang dikumpulkan dari ke 5 kesempatan memukul smash .

## 2. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan tes smash bolavoli menurut Nurhasan, tujuan untuk mengukur kecepatan dan ketepatan latihan anak pemula putri yunior yang masih rendah tingkatannya dari masing – masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment*.

Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah harus dicapai

kurang dari 2-3 bulan (Bompa:35). Menurut (Harsono) satu siklus terjadi selama satu bulan atau bisa berlangsung selama 3-5 minggu, siklus ini sangat penting dalam program latihan keseluruhan karena struktur program isinya akan menentukan kualitas dari proses latihan. Dan dapat kita ambil kesimpulannya pemberian *treatment* dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah melakukan tes awal sampel dibagi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*, yaitu dengan ABAB sehingga terbagi menjadi 2 kelompok.

### **3. Prosedur Pelaksanaan Latihan**

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Dengan frekuensi latihan antara 2-6 kali dalam seminggu, (Bompa:33) pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

#### **a. Pemanasan (*Warming Up*)**

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, ini sangat penting karena untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain meliputi: 1) Lari keliling lapangan, 2) Senam bolavoli, 3) *Stretching*, 4) Senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan.

b. Latihan Inti

Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan *memukul bola digantung* terhadap hasil ketepatan *smash* untuk kelompok eksperimen, dan latihan *smash* tanpa menggunakan permainan *memukul bola digantung* terhadap hasil ketepatan *smash* untuk kelompok kontrol. Pada prinsipnya latihan ini untuk meningkatkan ketepatan *smash* bolavoli, dengan demikian di terapkan latihan sebanyak 16 kali pertemuan. Setiap minggu jumlah setnya dan repetisinya ditambahkan supaya ada peningkatan. Dalam latihan ini peneliti mengambil intensitas 80-90 %. Untuk menentukan jumlah repetisi, set, dan interval. Jika intensitas latihan 80% maka 100% dibagi 80% dikali dengan rata-rata hasil *pre test*. Jadi setiap satu repetisi maksimal yaitu hasil tersebut, misal intensitas 80%, maka 100 dibagi 80 dikalikan rata-rata hasil *pre test*.

c. Pelepasan (*Colling Down*)

Pelepasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur keadaan semula agar tidak keluhan sakit setelah latihan.

#### 4. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengukur ketepatan smash hasil anak pemula putri yunior yang masih rendah tingkatannya dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan program latihan. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh atau tidak memukul bola digantung terhadap ketepatan *smash* bolavoli.

#### E. Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir pukulan bolavoli menggunakan teknik analisa data uji t. Setelah hasil *preetest* dan *posttest* terpenuhi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*). Berikut adalah rumus Uji t Sudjana (2005:239) sebagai berikut :

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1 - 1) \overline{S}_1^2 + (n_2 - 1) \overline{S}_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(5 - 1) \cdot 1,667^2 + (5 - 1) \cdot 1,222^2}{(5 + 5 - 2)}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{38,933 + 20,933}{28}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{59,867}{28}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{2,138}$$

$$S_{gab} = 1,462$$

$$| t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} |$$

$$t_{hitung} = \frac{9,933 - 18,733}{1,462 \sqrt{\frac{1}{15} + \frac{1}{15}}}$$

$$t_{hitung} = \frac{-8,8}{0,533}$$

$$t_{hitung} = -16,4816$$

$$t_{tabel}(N-2) = (30-2) = 28$$

Dengan uji dua arah,  $\alpha = 0.05$

didapat nilai  $t_{tabel} = 2,048$

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan (Sutrisno Hadi, 1995:445) dengan rumus sebagai

berikut :

$$\frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

Persentase Peningkatan =  $\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$



## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

“Latihan memukul bola digantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Bolavoli Putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah”.

### **B. Saran**

1. Guna Meningkatkan ketepatan smash yang baik sangat dianjurkan memberikan latihan memukul bola digantung.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam program pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pendidikan maupun calon tenaga pendidik, khususnya dibidang olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi , Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu PendekatanPraktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aries, Victorianus. 2012. *Strategi dan Langkah-langkah Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Beutelsthal D. 2005. *Belajar Bola Volly*. Bandung: Pioner.
- Bompa, T.O. 1994. *Periodization Training for Sport*. Diterjemahkan oleh Sarwono. 1991. Surabaya: Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Metodologi Research*. Yogyakarta:UGM.
- Harsono. 1991. *Latihan Kondisi Fisik* . Jakarta: KONI Pusat.
- Morissan. 2012. *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: Kencana
- Muhajir. 2004. *Pembinaan Cara-Cara Pembinaan Bolavoli*. Jakarata: Depdikbud.
- Nurhasan.1994. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : UPI
- Pranatahadi. 2007. *Pedoman Pelatihan Bolavoli Nasional*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Robinson. 1997. *Bola Boly Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Prize Semarang.
- Riduwan.2005. *Dasar-dasar Statistika Keuangan*. Bandung : Alfabeta
- Rusli Lutan & Adang Suherman. 2006. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional , Direktorat Jendral Pendidikan

Dasar dan Menengah.

- Suarsana, I Made. 2013. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash dalam Permainan Bola Voli Club Sigma Palu (skripsi). Palu: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Untad. (Online), <http://lib.untad.ac.id>, diakses 6 Desember 2017.
- Siswanto, Victorianus Aries. 2010. *Metodologi Penelitian ( suatu pengantar)*. Yogyakarta : Andi Offset
- Subagiyo.2013. *Pengembangan estrakurikuler.gembira.jakarta*
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno H.P. 1984. *Metodik Melatih Bolavolley*. Yogyakarta: IKIP.
- Sukandarrumidi,2004. *Metodologi Penelitian, Petunjuk Praktis untuk Peneliti Pemula*, Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Sukintaka. 1983. *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta: PT Firman
- Resama, Sutrisno Hadi. 2002. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offside.
- Yudha, M. Saputra. 1998. *Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Yunus. 1991. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.