

Pengaruh Latihan *Smash* Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Siswi SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai

Aprianus Tebai¹, Saiful Anwar², Leo Pratama³
^{1,2,3} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: aprianustebai3@gmail.com¹, saifulanwar260793@gmail.com², leo@unimudasorong.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui posisi dasar teknik *Smash* pada permainan bola voli putri SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai, tahun pelajaran 2024/2025, penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode analisis, populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XII di SMA N 2 Kabupaten Dogiyai tahun pelajaran 2024/2025 dengan jumlah seluruhnya 347 siswa, terdiri dari 147 putra dan 200 putri. Sampel dalam penelitian ini tes posisi dasar *Smash* dari diantara XII kelas memiliki 20 siswi. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif. Dari data hasil keseluruhan penelitian ini menunjukkan 20 siswi yang mengikuti tes posisi dasar *Smash*, siswi yang posisi *Smash* “baik sekali” berjumlah 10 siswi skor yang dapat 7, untuk persentase sebesar (50%), “kurang baik” berjumlah 10 siswi skor yang dapat 0% dengan persentase (0%). Hasil di atas menunjukkan bahwa masuk dalam kategori “baik sekali 100%”. Kata kunci: posisi *Smash*, bola voli, SMA N 2 Kabupaten Dogiyai..

Kata kunci: Bola voli, Latihan Bola Gantung, *Smash*.

This study aims to determine the basic position of the Smash technique in the women's volleyball game at SMA Negeri 2 Dogiyai Regency, 2024/2025 academic year, this research is a qualitative study. The method in this study used the analysis method, the population in this study were XII grade students at SMA N 2 Dogiyai Regency in the 2024/2025 academic year with a total of 347 students, consisting of 147 boys and 200 girls. The sample in this study tested the basic position of Smash from among XII classes having 20 students. Data analysis using qualitative descriptive. From the data of the overall results of this study showed 20 students who took the basic Smash position test, students whose Smash position was “very good” amounted to 10 students with a score of 7, for a percentage of (50%), “not good” amounted to 10 students with a score of 0% with a percentage of (0%). The above results show that it is in the “very good 100%” category. Keywords: Smash position, volleyball, SMA N 2 Dogiyai Regency.

Key words: Volleyball, Hanging Ball Exercise, *Smash*.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 18 Juni 2025

Disetujui : 30 Juni 2025

Tersedia secara *Online* 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di berbagai kalangan. Dalam permainan ini, teknik dasar memegang peranan penting dalam menunjang keberhasilan tim, salah satunya adalah teknik smash. Smash adalah pukulan keras yang dilakukan di atas net dengan tujuan untuk menjatuhkan bola ke area lawan, dan menjadi salah satu teknik penentu skor. Oleh karena itu, ketepatan dalam melakukan smash sangat penting untuk meningkatkan efektivitas serangan. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita (Candra et al., 2019). Permainan bola voli memiliki teknik dasar yang harus dikuasai teknik-teknik sebagai berikut, antara lain : servis atas, servis bawah, passing atas, passing bawah, blok, dan smash. Smash merupakan serangan yang mematikan, banyak poin didalam hasil smash yang akurat dan tajam, maka teknik smash sering disebut sebagai teknik pamungkas untuk mendapat poin (Pasaribu, 2017).

Smash merupakan suatu pukulan yang kuat dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas bola (Candra et al., 2019). Namun, dalam praktiknya, banyak pemain, terutama di tingkat pemula atau remaja, yang mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola dengan tepat saat melakukan smash. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya koordinasi antara timing, lompatan, ayunan tangan, dan arah bola. Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan metode latihan yang dapat meningkatkan ketepatan pukulan smash. Upaya meningkatkan mutu dan proses pembelajaran sangat diperlukan kreativitas guru sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan efektif. Kreativitas guru dapat dilakukan dengan cara memodifikasi sarana dan prasarana dalam memberikan materi pembelajaran, media-media yang mendukung untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar (Ari Asnaldi, 2020).

Salah satu metode latihan yang sering digunakan adalah latihan smash pada bola yang digantung. Latihan ini bertujuan untuk membantu pemain memahami titik kontak yang tepat, mengatur kekuatan pukulan, serta meningkatkan koordinasi gerak secara keseluruhan. Bola yang digantung bersifat statis, sehingga pemain dapat lebih fokus dalam mengasah teknik pukulan tanpa terganggu oleh gerakan bola yang berubah-ubah. Selain itu, metode ini juga memberikan kesempatan bagi pemain untuk melakukan pengulangan gerakan secara konsisten, yang sangat efektif dalam meningkatkan akurasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk meneliti lebih lanjut apakah latihan smash pada bola yang digantung benar-benar memberikan pengaruh signifikan terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode latihan yang lebih efektif, khususnya dalam pembinaan atlet bola voli.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimental Design yaitu dengan menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design (Sugiyono, 2019). Sampel yang digunakan adalah 20 siswi kelas XII SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, kemudian dilakukan *pretest* atau tes awal, setelah itu siswa diberi perlakuan dan diakhiri dengan *posttest* atau tes akhir.

Smash peserta ekstrakurikuler bolavoli Putri siswa kelas XII SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai. Pelatihan dilaksanakan tiga kali per minggu yaitu senin, rabu, dan jumat dengan waktu tatap muka 90 menit. Dalam waktu 90 menit terbagi dalam beberapa tahap latihan selama 13 kali pertemuan ditambah 2 kali pertemuan digunakan untuk pelaksanaan pretest dan posttest. Pendahuluan dilakukan dengan pemanasan yang membutuhkan waktu 15 menit, kemudian melakukan latihan inti selama 60 menit dengan melakukan perlakuan bola digantung dengan ketinggian bola dan awalan yang berbeda. Kemudian untuk penutup dilakukan pendinginan dan evaluasi dengan waktu 15 menit pada setiap pertemuan.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta bola voli putri siswi kelas XII SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai. Berdasarkan keterangan di atas bahwa sampel dibatasi sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat-sifat yang sama, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi persyaratan karena memiliki sifat-sifat yang sama sebagai berikut:

- a. Pemain bolavoli putri siswi kelas XII SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai yang masih aktif.
- b. Tergolong umur 16 – 18 tahun.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya 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. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan test, yang diambil dari buku M. Yunus (1991: 299) yang berjudul Olah Raga Pilihan Bolavoli yaitu test smash dari Stenley yang telah dilaporkan Stenley dengan kriteria penilain kemampuan smash oleh dua orang judges, dengan koefisien korelasi reliabilitas 0,80, korelasi objektivitas 0,98 dan korelasi validitas 0,64. Yang telah diuji cobakan untuk jenis kelamin putra dan putri, dengan kriteria umur 15-17 tahun. Tujuan dari Test Stenley adalah untuk mengukur kemampuan dan ketepatan smash. Ukuran untuk test stenley adalah sasaran dinding tembok yang rata dan halus dengan garis batas posisi pemukul yang berjarak 4,57 m (15 kaki) dari dinding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil analisis deskriptif data *pre test* sebelum diberikan Pengaru latihan Smash Pada Bola Yang Di Gantung Terhadap Ketepatan pukulan Smash Pada SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 19,00, minimum 0,5, mean 6,5250, median 5,2500, modus 1.00 dan nilai standar deviasi sebesar 5,44222. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi pre test ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kelompok *Pre Test*

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Frekuensi Kumulatif
0,5 - 4,2	10	50,00%	10
4,3 - 8,0	4	20,00%	14
8,1 - 11,8	3	15,00%	17
11,9 - 15,6	1	5,00%	18

15,7 - 19,4	2	10,00%	20
Jumlah	20	100,00%	

Hasil analisis deskriptif data post test sesudah diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan memukul bola yang digantung. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 27,50, minimum 2,00, mean 10,5500, median 10,5000, modus 13,00 dan nilai standar deviasi sebesar 7,07832. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi post test ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kelompok Post Test

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Frekuensi Komulati
2.0-7.1	8	40,00%	8
7,2 - 12,3	3	15,00%	11
12,4 - 17,5	6	30,00%	17
17,6- 22,7	2	10,00%	19
22,8 - 29,9	1	5,00%	20
Jumlah	20	100,00%	

Pengujian normalitas menggunakan uji Chi Square. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Asymp. Sig dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila Asymp Sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Table 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Pre Test	0,995	Normal
2	Post Test	0,999	Normal

Dari tabel diatas harga Asymp. Sig dari variabel pre test sebesar 0,995 dan pos test sebesar 0,999. Karena harga Asymp.Sig dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Uji homogenitas menggunakan Uji F. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga F perhitungan (Fhitung) dengan F dari tabel (Ftabel) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga Fhitung lebih besar atau sama dengan harga Ftabel dalam taraf signifikan yang dipakai, dalam hal lain tolak hipotesis. Cara lain untuk menolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan harga Signifikan hitung dengan 0,05. kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga signifikansi hitung lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

F hitung	F (0,05)(1,38)	Sig.	Kesimpulan
1,755	4,098	0,193	Homogen

Dari perhitungan diperoleh harga F_{hitung} sebesar 1,755, sedangkan F_{tabel} ($\alpha = 0.05$)(1/38) sebesar 4,098. Karena harga F_{hitung} lebih kecil dari harga F_{tabel} , maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama diterima. Cara yang kedua dengan membandingkan harga signifikansi hitung dengan 0,05 diperoleh hasil signifikansi hitung sebesar 0,193 ($>0,05$). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen. Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok pre test dan kelompok post test hasil pengukuran tes ketepatan smash. Dalam uji ini akan menguji hipotesis adakah pengaruh latihan memukul bola digantung dapat meningkatkan ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t_{hitung} lebih kecil dari harga t_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) = $n-1$, dan taraf kesalahan 0,05. Untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung dapat meningkatkan ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai digunakan uji-t dua sampel sama atau Paired Sampel t test. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t (0,05)(19)	Sig
<i>Pre Test</i>	6,5250	-6,929	1,729	0,000
<i>Post Test</i>	10,5500			

Hasil uji-t diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -6,929 dan nilai t_{tabel} pada dk (0,05)(19) sebesar 1,729 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($-6,929 < 1,729$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan memukul bola digantung dapat meningkatkan ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Dogiyai. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pre test adalah sebesar 6,5250, sedangkan nilai rata-rata post tes adalah sebesar 10,5500. Besarnya kenaikan atau efektivitas latihan memukul bola yang digantung sebagai berikut:

Tabel 6. Kenaikan Persentase

Kelompok	Rata-rata	Perbedaan rata-rata	Kenaikan persentase
-----------------	------------------	----------------------------	----------------------------

<i>Pre test</i>	6,5250	4,03	61,81%
<i>Pos test</i>	10,5500		

Berdasarkan tabel di atas, selisih rerata pos test dengan pret test adalah 4,03. dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 61,81%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung dapat meningkatkan ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 kabupaten Dogiyai. penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan memukul bola digantung dapat meningkatkan ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 kabupaten Dogiyainnnnn. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok pretest dan post test sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05). Smash merupakan bagian paling menarik atau letak seninya dalam permainan bolavoli. 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 dilakukan begitu bola datang ke pengumpan dengan cukup enak, maka sebelum bola diumpankan smasher segera mengambil langkah awalan dan langsung melompat 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).

Latihan memukul bola yang digantung dilakukan untuk meningkatkan ketepatan smash. 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 bolavoli 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. Pada saat melakukan latihan memukul secara tidak langsung anak melakukan lompatan seperti gerakan pada waktu melakukan smash. Sehingga ketika dilakukan tes ketepatan smash maka akan mengalami kenaikan. Kenaikan tersebut mencapai 61,81%, merupakan kenaikan yang baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 15 kali. Anak akan mengalami kenaikan gerak ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

SIMPULAN

Dalam analisis deskriptif didapatkan kenaikan nilai standar deviasi dari hasil pre-test sebesar 5,44222 terhadap hasil post-test sebesar 7,07832. Hasil uji normalitas didapatkan nilai Asymp. Sig pre-test dan post-test lebih besar dari 0,05, yang berarti hipotesis diterima. Dalam uji homogenitas didapatkan hasil signifikansi hitung sebesar 1,755 lebih besar dari 0,5 yang berarti hipotesis diterima. Hasil uji -t diperoleh nilai t hitung - 6,929 lebih kecil dari 0,05; maka hipotesis diterima. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan memukul bola digantung dapat meningkatkan ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 2 Kabupaten Dogiyai".

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Asnaldi. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *PHYSICAL ACTIVITY JOURNAL*. Volume 1, Nomor 2 Tahun 2020.
- Arikunto, S. 2002. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta:
- Candra, J., Pasaribu, A. M. N., & Fauzan, A. (2019). Pembuatan Mesin Pelontar Bola (Penbal) Alat Bantu Pembelajaran Dan Latihan Olahraga Bolavoli. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 73. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15899>
- M. Yunus. 1991. Olahraga Pilihan Bolavoli. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Pasaribu, A. M. N. (2017). The Influence Of Teaching Style And Motor Skills On The Bottom. *JIPES (Journal of Indonesian Physical Education and Sport)*, 3(1), 124–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JIPES.031.014>. PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA.