

**THE EFFECT OF TECHNIQUE SMASHES EXERCISE THE
RESULT FROM SKILL SMASH IN THE JUNIOR VOLLEYBALL
TEAM HUHA PEKANBARU CITY**

Sholehah Syaputra Ragilisya¹, Slamet, M.Kes, AIFO²,
Ni Putu NitaWiajayanti, S.Pd, M.Pd³

Email : Sholehah_syaputra@yahoo.com/081365469302, slamet031@yahoo.com,
nitawijayanti87@yahoo.com

***Sport Coatching Education Study Program
Faculty Teacher And Science Education
University Of Riau***

Abstract: From the observation of researchers in the field at HUHA junior volleyball team Pekanbaru city, there are some disadvantages that appear along with the occurrence of the players in the exercise as well as in volleyball match, which still lack the technique mainly smash during the attack. This is apparent when performing a smash or attack. so HUHA junior volleyball team Pekanbaru city often suffered defeat on the pitch. The purpose of this riset was to determine the effect on the results of the practice of technique smash skill in volleyball teams HUHA junior Pekanbaru City. The population in this riset amounted to 12 people using the total sampling, so that the sample amounted to 12 people. Instruments in this study is a test of skill smash. Data were analyzed using t-test. Based uji- t produce tcount of 6.24 with 1.796 t-tabel then H_a received, on the level of alpha (α) 0.05. It can be concluded that there are significant technical training skills smash smash the results on HUHA junior volleyball team Pekanbaru.

Keywords: Technical smash, The Result Of Skill Smash

PENGARUH LATIHAN TEHNIK SMASH TERHADAP HASIL KETERAMPILAN SMASH PADA TIM BOLA VOLI HUHA JUNIOR KOTA PEKANBARU

Sholehan Syaputra Ragilisya¹, Slamet, M.Kes, AIFO²,
Ni Putu NitaWiajayanti, S.Pd, M.Pd³

Email : Sholehan_syaputra@yahoo.com/081365469302, slamet031@yahoo.com,
nitawijayanti87@yahoo.com

**Progam Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau**

Abstrak : Dari pengamatan peneliti di lapangan di HUHA junior tim voli Pekanbaru kota, ada beberapa kelemahan yang muncul bersama dengan terjadinya pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan voli, yang masih kekurangan teknik terutama menghancurkan selama menyerang. Hal ini terlihat saat melakukan smash atau serangan. sehingga kota HUHA tim junior voli Pekanbaru sering mengalami kekalahan di lapangan. Tujuan dari Riset ini adalah untuk mengetahui pengaruh hasil praktek keterampilan sukses teknik di tim voli HUHA junior Kota Pekanbaru. Populasi pada setiap penelitian ini berjumlah 12 orang menggunakan total sampling, sehingga sampel berjumlah 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes smash keterampilan. Data dianalisis dengan menggunakan t-test. Berdasarkan uji- t menghasilkan thitung dari 6.24 dengan 1,796 t-tabel maka H_a diterima, pada tingkat alpha (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa ada pelatihan keterampilan teknis yang signifikan menghancurkan menghancurkan hasilnya pada HUHA junior tim voli Pekanbaru.

Kata Kunci: Tehnik *smash*, Hasil Keterampilan Smash

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, dan olahraga juga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan/bola besar, beladiri, dan olahraga-olahraga yang dipertandingkan. Selain untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, olahraga juga menunjang pencapaian prestasi di segala bidang khususnya di bidang olahraga. Dengan olahraga kondisi kebugaran tubuh kita terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal.

Peningkatan prestasi olahraga merupakan suatu usaha untuk meningkatkan taraf hidup bagi seluruh bangsa. Tujuan dan sasaran olahraga Indonesia dalam pembinaan prestasi salah satunya agar di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani dan rekreasi, namun haruslah melakukan pembinaan pada bakat yang dimiliki mencapai prestasi yang maksimal. Upaya untuk memilih atlet berbakat dalam olahraga tertentu diperlukan metode dan pendekatan yang tepat sesuai dengan kemampuan dan cabang olahraga yang diunggulkan.

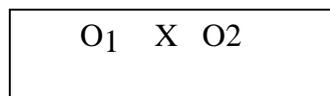
Sebagaimana yang dikatakan oleh (Soekarman 1987:232) seorang atlet tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri, tetapi harus dipersiapkan secara khusus. Sehebat-hebatnya atlet bermain bola voli juga sepandai-pandainya pelatih teknik bila tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang baik maka prestasinya tidak akan berkembang dan meningkat.

Permainan bola voli adalah bagian dari olahraga karena didalamnya melibatkan gerakan – gerakan yang berulang – ulang dan terstruktur. Permainan bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang masing – masing regu berusaha mematikan bola di daerah lawan, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net (Buetelstahl 2011 : 15). Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan lawan sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Beberapa elemen-elemen teknik yang sering ditemui antara penyerangan dan pertahanan terdiri dari : a. Passing atas, b. Service, c. Pukulan serangan (*smash*), d. Membendung Bola (*blocking*), e. Passing bawah, f. Pertahanan lapangan (*hechtbagger*), (Blume, 2004 : 55).

Sebuah pukulan, disebut juga dengan spike atau serangan, merupakan keahlian utama yang digunakan untuk memainkan bola di atas jaring/net. Bola dapat dipukul dalam beberapa cara yang berbeda tergantung pada kecepatan dan tinggi umpan, posisi pemain *blocking* dan pemain bertahan lawan, serta situasi pertandingan (Pratama, 2008 : 102). Keberhasilan serangan terutama tergantung dari permainan tim. Di samping itu diperlukan juga kerja sama antara *setter* dan *spiker*, sehingga dapat menampilkan semua taktik permainan. Pada saat menyusun serangan perlu memperhatikan pemain lawan terutama pemain *block*. *Spiker* harus memiliki kekuatan lompatan yang sempurna, daya tahan lompatan, koordinasi lompat dan kekuatan pukulan yang tinggi.

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Anjungan Jl Kandis Harapan Raya Pekanbaru. Dan Waktu penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 12 juli 2016 sampai 23 agustus 2016. Jadwal penelitian dilakukan tiga kali seminggu, yaitu hari selasa, kamis dan sabtu. Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2012:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



- O₁ = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)
 X = Perlakuan
 O₂ = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

Populasi

Menurut Arikunto (2002: 102) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah tim HUHA Junior Kota Pekanbaru sebanyak 12 orang putra.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan tehnik *smash* terhadap hasil keterampilan smash pada tim bolavoli HUHA Junior Kota Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan tehnik *smash* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan hasil keterampilan smash dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil *Pree-test* Test Pukulan Serangan ke sasaran smash

Setelah dilakukan test pukulan serangan sebelum dilaksanakan metode latihan tehnik *smash* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* hasil Keterampilan smash pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pree-test* Tes pukulan serangan ke sasaran (*smash*)

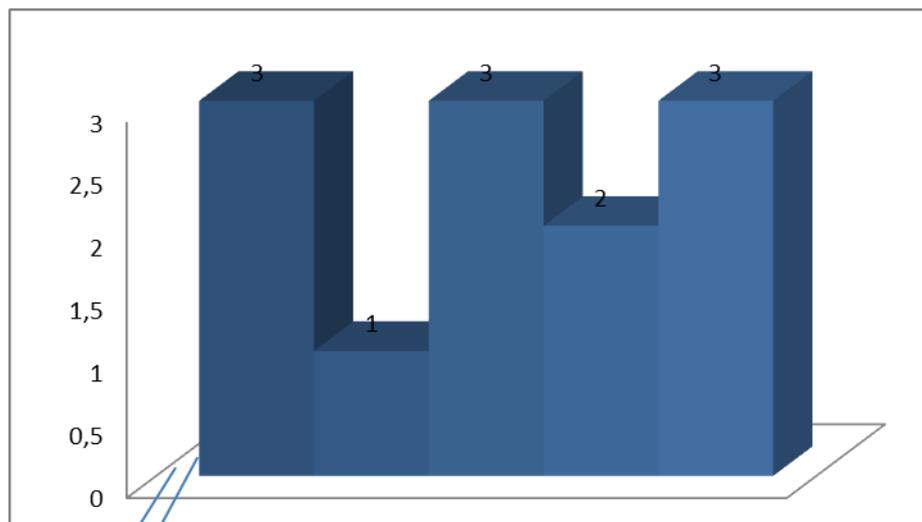
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	Sampel	12
2	Mean	88.13
3	Maximum	116.89
4	Minimum	57.72
5	Variance	439.75
	Standar deviation	20.97

Dari tabel Analisis *Pree-test* Hasil Keterampilan smash di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil keterampilan smash diperoleh skor tertinggi 116.89 dan skor terendah 57.72, dengan mean 88.13 standar deviasi 20.97 dan Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Tes pukulan serangan ke sasaran (*smash*)

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	57.72-69.72	3	25%
2	69.73-81.73	1	8.33%
3	81.74-93.74	3	25%
4	93.75-105.75	2	16.67%
5	105.76-117.76	3	25%
	Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 3 orang dengan rentangan interval 57.72-69.72, 1 orang dengan rentangan interval 69.73-81.73, 3 orang dengan rentangan interval 81.74-93.74, 2 orang dengan rentangan interval 93.75-105.75, dan 3 orang dengan rentang interval 105.76-117.76 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data Hasil Pree-test Test Pukulan Serangan ke Sasaran (Smash)

1. Hasil Post-test Tes Pukulan Serangan ke sasaran smash

Setelah dilakukan test pukulan serangan dan diterapkan perlakuan latihan tehnik *smash* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil Post-test pukulan serangan pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil Post-test Tes pukulan serangan ke sasaran (*smash*)

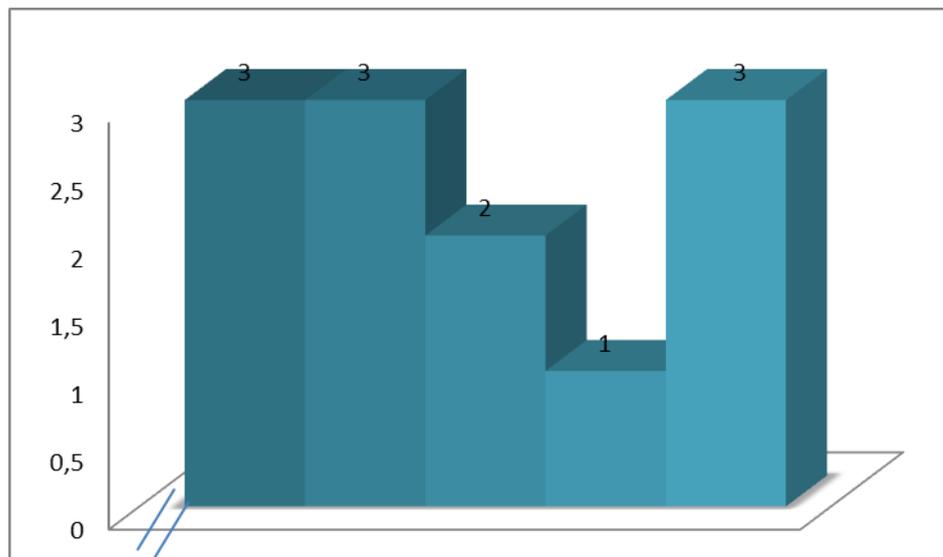
No	Data Statistik	Post-test
1	Sampel	12
2	Mean	102.75
3	Maximum	120.19
4	Minimum	86.89
5	Variance	129.55
6	Standar deviation	11.38

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil post-test pukulan serangan diperoleh skor tertinggi 120.19 dan skor terendah 86.89 dengan mean 102.75, standar deviasi 11,38. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Post-Test Tes* pukulan serangan ke sasaran (*smash*)

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative (%)
1	86.89-93.89	3	25%
2	93.90-100.9	3	25%
3	100.10-107.1	2	16.67%
4	107.2-114.2	1	8.33%
5	114.3-121.3	3	25%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 3 orang dengan rentangan interval 86.89-93.89, 3 orang dengan rentangan interval 93.90-100.9, 2 orang dengan rentangan interval 100.10-107.1, 1 orang dengan rentang interval 107.2-114.2, 3 orang dengan rentang 114.3-121.3. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

Gambar 2. Histogram *Post Test* pukulan serangan ke sasaran

Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk table di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Test Pukulan Serangan ke Sasaran (*Smash*)

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Hasil <i>pree test</i> tes pukulan serangan ke sasaran (<i>smash</i>)	0.12	0.242	Normal
2	Hasil <i>post test</i> tes pukulan serangan ke sasaran (<i>smash</i>)	0.160		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini H_a diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir hasil tes pukulan serangan ke sasaran (*smash*) terhadap hasil keterampilan *smash* menunjukkan angka sebesar 6,24 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata menunjukkan angka 1.796, hal ini menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung}(6,24) > t_{tabel}(1,796)$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan tes pukulan serangan ke sasaran (*smash*) terhadap hasil keterampilan *smash* Pada Tim bolavoli HURU-HARA Junior kota Pekanbaru diterima keberadaannya

PEMBAHASAN

Melihat tim Huru-Hara Junior Kota Pekanbaru yang terlihat cenderung lemah ketika bertanding adalah lemahnya ketepatan *smash* ketika menerima *passing* ataupun mengumpun saat menyerang, hal ini tampak saat pemain yang menerima *passing* kemudian melakukan *smash* masih cenderung melebar kesamping lapangan atau keluar lapangan saat bertanding. Adapun latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *smash* setelah menerima *passing*, *Smash* yang baik didukung oleh beberapa faktor antara lain : awalan saat mengambil langkah, tolakan (*take off*), gerakan pukulan, dan sikap pendaratan setelah melakukan *smash* (Blume, 2004 : 56).

Dari sekian banyak bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan tehnik dalam bermain bola voli terutama *smash* setelah menerima *passing* penulis membatasi salah satu bentuk latihannya yaitu "Latihan Tehnik *Smash*." Karena bentuk latihan ini sangat sesuai untuk membantu mengatasi permasalahan yang di alami pemain, serta bentuk latihan ini belum pernah di aplikasikan sebelumnya pada tim Hu-ha Junior Kota Pekanbaru. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengambil bentuk latihan dengan judul "Pengaruh latihan tehnik *smash* terhadap hasil keterampilan *smash* pada tim Hu-ha Junior Kota Pekanbaru."

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan Tehnik *smash*(X) terhadap hasil keterampilan *smash*

(Y) pada Hu-ha junior Kota Pekanbaru ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan teknik smash (X) terhadap hasil keterampilan smash (Y) pada tim Hu-ha Junior Kota Pekanbaru. Latihan ini membutuhkan setengah dari ukuran lapangan biasa untuk area bermain. Pelaksanaan latihan sebagai berikut: Melakukan awalan 1 sampai 3 langkah, langkah yang dibuat menggunakan langkah kaki besar, pada saat mendekati net kedua tangan di ayunkan ke belakang, kedua kaki di hentak kan bersusulan dan meloncat vertical ke atas, lengan yang akan memukul mulai mengayun kedepan kemudian punggung menegang ke belakang, bola di pukul dengan lengan terjulur tangan terbuka dan menaungi bola, sementara pergelangan tangan harus longgar, pada mendarat kedua kaki harus turun bersamaan dan badan usahakan condong kebelakang, kemudian pemain berdiri dari posisi IV memukul bola dari posisi yang dilempar kan dari posisi III bergantian tanpa salah sebanyak 30 kali pengulangan (repetisi) dan ulangi sampai 3 set.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian di atas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan teknik smash (X) terhadap hasil keterampilan smash (Y) pada tim Hu-ha junior Kota Pekanbaru.”

Kendala-kendala yang peneliti hadapi di lapangan setelah melakukan penelitian adalah cuaca yang tidak menentu terkadang panas dan hujan. Namun peneliti tetap melanjutkan penelitian sesuai keadaan di lapangan. Artinya ketika hujan peneliti menghentikan *testee* dan melanjutkan kembali apabila lapangan yang peneliti gunakan tidak terkendala. Apabila lapangan terkendala maka peneliti menghentikan penelitian dan melanjutkan kembali ke esokan harinya, mungkin itu saja kendala di lapangan yang peneliti hadapi selama latihan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada tim bola voli Huru-Hara junior Kota Pekanbaru, diambil hasil tes awal keterampilan smash, kemudian diberikan latihan teknik smash selama 1 kali pertemuan kemudian diambil lagi hasil tes akhir. uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar $6,24 > t_{tabel}$ 1,796 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *test* pukulan serangan ke sasaran (*smash*) terhadap hasil keterampilan *smash* pada tim bolavoli HURU-HARA Junior kota pekanbaru. Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh dari latihan yang sudah diberikan, yaitu latihan *Tes* pukulan serangan ke sasaran (*smash*) untuk meningkatkan hasil keterampilan *smash*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan teknik smash terhadap hasil keterampilan smash pada tim bola voli HURU-HARA Junior Kota Pekanbaru.

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

1. Pelatih maupun tim untuk melakukan latihan *test* pukulan sasaran ke serangan (*smash*) yang teratur untuk mendapatkan hasil keterampilan *smash* yang baik
2. Di antara hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan *test* pukulan sasaran ke serangan (*smash*) untuk mendapatkan hasil keterampilan *smash* yang baik terutama Pada tim bolavoli HURU-HARA Junior kota Pekanbaru.

3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril, 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli. Solo.* : Era Pustaka Utama.
- Bompa. (2004), *Kemampuan-kemampuan Biometrik dan Metode Pengembangannya.* Padang : Departemen of Psychal Education, York University Toroto, Ontario Canada Era Pustaka Pratama.
- Blume, Guntur. (2004). *Permainan Bola Voli (training-tehnik-taktik).*
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching.*
- Koasih, Engkos. (1993) *Tehnik dan Progam Latihan Olahraga.* Jakarta : AKADEMIKA PRESINDO
- Muhammad Muhyi Faruk. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Voli.* PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nurhasan.(2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani :Prinsip-prinsip Penerapannya.*
- Ritongga, Zulfan. (2007). *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial.* Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Rustamaji. (2008). *Olahraga Kegemaranku Bola Voli.* Klaten: PT Itan Pariwara.
- Sajoto.(1988). *Peningkatan dan Pembinaan kondisi fisik dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Prize.
- Undang-Undang RI.(2005). *Sistem Keolahragaan Nasional.* Jakarta: DEPDIKNAS
- USA Volleyball. (2008). *Melatih Bola Voli Remaja.* USA: PT CITRA AJI PRATAMA
- Yossek Nossek.(1982). *Teori Umum Latihan.* Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos.