

## **Pengaruh Variasi Latihan *Smash* terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli pada Club Ivand Padang**

**Berlian Ramadhani<sup>1\*</sup>, Roma Irawan<sup>2</sup>, Yogi Setiawan<sup>3</sup>, Juanda Putra<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia  
Email Korespodensi: berlianramadhani2001@gmail.com

### **ABSTRAK**

Masalah pada penelitian ini adalah kesulitan dalam melakukan smash dengan baik, disebabkan oleh kurangnya fokus, serta tidak tepatnya kontak dengan bola, yang mengakibatkan smash menjadi tidak akurat. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana variasi dalam latihan smash berpengaruh terhadap kemampuan smash bola voli di klub Ivand Padang. Tipe penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu. Populasi dan sampel yang terlibat di dalam penelitian ini adalah pemain bola voli dari klub Ivand Padang sebanyak 20 orang. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling yang terdiri dari 12 orang. Alat yang digunakan untuk mengukur kemampuan smash bola voli dalam penelitian ini adalah instrumen tes smash. Dari hasil analisis terhadap uji hipotesis, diperoleh nilai t hitung sebesar (4,966) dan t tabel sebesar (1,796) pada tingkat signifikansi alfa = 0,05 untuk sampel yang berjumlah 12 orang. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  diterima. Oleh karena itu, variasi dalam latihan smash memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan smash bola voli di klub Ivand Padang

**Kata Kunci:** variasi latihan; bola voli; *smash*.

### ***The Effect of Smash Training Variations on Volleyball Smashing Ability at the Ivand Padang Club***

#### **ABSTRACT**

*The problem faced in this research was difficulty in smashing well, caused by a lack of focus, as well as inaccurate contact with the ball, which resulted in the smash being inaccurate. This research aims to understand how variations in smash training affect volleyball smash ability at the Ivand Padang club. This type of research is quantitative research with a quasi-experimental approach. The population and sample involved in this research were 20 volleyball players from the Ivand Padang club. The sample was taken using a purposive sampling technique consisting of 12 people. The tool used to measure volleyball smash ability in this research was the smash test instrument. From the results of the analysis of the hypothesis test, the calculated t value was (4.966) and the t table was (1.796) at a significance level of alpha = 0.05 for a sample of 12 people. Based on these findings, it can be concluded that  $H_0$  is rejected while  $H_a$  is accepted. Therefore, variations in smash training have a significant impact on the volleyball smash ability at the Ivand Padang club.*

**Keywords:** *exercise variation; smash; volleyball*

---

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya, berolahraga merupakan suatu proses belajar yang melibatkan kegiatan fisik untuk mencapai transformasi menyeluruh dalam kualitas hidup seseorang, termasuk aspek fisik, mental, dan emosional. Proses ini bertujuan untuk mengubah kualitas hidup seseorang secara keseluruhan, baik dari segi fisik, mental, maupun emosional. Aktivitas fisik memandang individu sebagai keseluruhan yang utuh, yaitu makhluk yang terdiri dari aspek fisik dan mental yang berkualitas (Torres-Ronda et al., 2022). Salah satu olahraga yang paling menguntungkan untuk kesehatan mental dan fisik adalah voli.

Menurut (Zulkarnain et al., 2016) Bola voli adalah jenis jenispermainan yang dimainkan oleh dua pemain, yang masing - masing memiliki total enam pemain dari permainan yang dimainkan oleh dua orang pemain, yang masing - masing memiliki totalenam pemain. Bola voli merupakan salah satu yang paling disukaiyang cabang olahragaoleh masyarakat Indonesia, mulai dari tingkat petani hingga olahraga tingkat menengah.di kalangan orang Indonesia, mulai dari petani hingga olahraga. Bolavoli merupakan permainan permainan kompleksyang yaitudan sulit dimainkan oleh semua orang. Oleh karena itu, untuk dapat memainkan bola voli, pemain harus memiliki kemampuan koordinasi yang kuat sehingga dapat memainkan semua gerakan yang ada dalam permainan sulit untuk dimainkan oleh semua orang. Oleh karena itu, dalam bermain bola voli, pemain harus mempunyai kemampuan koordinasi yang kuat agar dapat memainkan seluruh gerakan yang ada dalam permainan (Umidovich, 2023).

Banyak faktor yang mempengaruhi permainan bola voli permainan termasuk antara lain 1) fisik (raga), 2) psikis (pikiran), dan 3) jiwa (Pardiman & Kartika, 2021).1) fisik (tubuh), 2) psikologis (pikiran), dan 3) jiwa (Pardiman & Kartika, 2021). Dalam permainan bola voli ada adalahlima teknik dasar yang harus dipelajari yaitu service, passing, umpan (set up), smash ( lima), bendungan (block) dan teknik yang paling utama adalah smash (Purwanto, 2017).Teknik dasar yang harus dipelajari yaitu service, passing, umpan , smash , bendungan , dan teknik yang paling utama adalah smash (Purwanto, 2017). Smash sangat penting pentinguntuk bola voli, yaitu untukpukulan .bola voli, yaitu pukulan pelan . Oleh dari ini,itu smash sering digunakan sebagai jurus terkuatindikator paling ampuh dalam menurunkan skor indikatorskor pukulan .saat menurunkan skor atau skor pukulan. Oleh dari ini , smash sering digunakan sebagaidijadikan sebagai indikator

paling ampuh untuk menentukan skor atau yang paling indikator kuat untuk menentukan skor atau (Qudsi et al., 2021). Seseorang tidak dapat benar-benar memanggil seseorang dengan sebutan baik pemain bola voli yang baik jika ia tidak mempunyai keterampilan *smash* yang baik pemain bola voli jika tidak mempunyai kemampuan *smash* yang baik.

Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga bola voli diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, pelatih yang berlisensi, program latihan yang jelas, bentuk latihan yang bervariasi, sarana dan prasarana yang baik, asupan gizi yang seimbang, dan motivasi latihan. Sejalan dengan pendapat Kurniawan dan Soenyoto (2023) yang menyatakan bahwa untuk meraih prestasi maka diperlukan peningkatan yang matang pada fisik, teknik, taktik, psikologis, sarana dan prasarana yang baik serta tenaga pelatih yang baik. Unsur-unsur tersebut mempunyai keterkaitan yang erat dalam mewujudkan prestasi dalam cabang olahraga bola voli.

Memukul bola saat melayang di udara, tolakan untuk meloncat, langkah awalan, dan saat mendarat kembali setelah memukul bola adalah beberapa faktor penentu yang perlu dilakukan saat *smash*. Faktor-faktor yang perlu dipertimbangkan saat melakukan *smash* (Notriya, 2018). Ketika melakukan *smash* menghancurkan, komponen fisik komponen juga dibutuhkan juga dibutuhkan agar memperoleh hasil yang jernih dan memuaskan . untuk mencapai hasil yang jernih dan memuaskan . Ia juga membutuhkan komponen fisik komponen sesuai urutan untuk menghasilkan *smash* yang memuaskan dan berkualitas tinggi . untuk menghasilkan *smash* yang memuaskan dan berkualitas tinggi . Menurut ke(Fanani et al., 2023), komponen kondisi fisik adalah kelincahan, keseimbangan, kekuatan, koordinasi , (Fanani et al., 2023), komponen kondisi fisik adalah kelincahan, keseimbangan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, fleksibilitas , waktu reaksi , dan daya (Setiawan et al., 2021).

Latihan yang didasarkan atas bentuk kombinasi antar prinsip latihan dapat memberikan hasil yang maksimal dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan (Torres-Torrelo et al., 2017). Latihan yang dilakukan dengan bentuk latihan yang beragam namun tidak memiliki keterkaitan dengan permasalahan maka tidak akan menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh atlet dan tim. Oleh karena itu dibutuhkan bentuk latihan yang tepat dan memiliki hubungan dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh atlet dan tim.

Variasi latihan dapat diartikan sebagai bentuk proses yang beragam dan memiliki tingkatan yang ditujukan untuk meningkatkan keahlian. Dalam permainan bola voli diperlukan latihan yang bervariasi guna meningkatkan keterampilan dan prestasi para atlet, dengan variasi latihan, atlet dapat meminimalisir rasa jenuh, mematangkan teknik yang telah dikuasai, dan menyempurnakan teknik dasar. Peningkatan teknik *smash* bola voli dapat dilakukan dengan penerapan variasi latihan harus terarah, terprogram, dan berorientasi pada tujuan latihan. Oleh karena itu sangat diperlukan pelatih yang memiliki kapasitas yang baik untuk memimpin dan menjalankan program latihan guna mencapai hasil yang maksimal (Albuquerque et al., 2020). Pengetahuan pelatih sangat penting dalam menentukan tuntutan latihan yang harus di capai dengan durasi dan intensitas yang tepat dan pemberian bentuk latihan, sebab hal ini akan berdampak kepada efek fisiologis atlet (Duarte et al., 2009).

Salah satu keterampilan dasar keahliannya yang akan diajarkan adalah teknik yang digunakan dalam permainan bola voli, yaitu *smash*. Karena *smash* merupakan teknik yang digunakan oleh kunci untuk menciptakan berbagai jenis kemenangan, maka *smash* merupakan jenis keras yang dapat menghasilkan angka yang akan diajarkan adalah teknik yang digunakan dalam permainan bola voli, yaitu *smash*. Karena *smash* merupakan teknik yang digunakan oleh kunci untuk menciptakan berbagai jenis kemenangan, maka *smash* merupakan jenis keras yang dapat menghasilkan angka. (Winarno, 2013), Namun hingga saat ini, Klub Ivandpemain bolavoli Pemain bolavoli Padang belum melaporkan hasil apa pun yang mencerminkan keikutsertaan mereka dalam permainan di daerahnya masing - masing belum melaporkan hasil apa pun yang mencerminkan partisipasi mereka dalam permainan di wilayah mereka sendiri. Salah satu kemungkinan alasan kemungkinan mengapa performa pemain tidak seorang dalam kondisi terbaiknya adalah kondisi fisiknya yang tidak optimal. kinerja juga dapat terjadi yang kurang memuaskan juga. Karena terjadi karena pemain mengalami penurunan konsentrasi dan pertandingan, yang menyebabkan teknik yang digunakannya menjadi kurang akurat. Pemain mengalami penurunan konsentrasi dan pertandingan, yang menyebabkan teknik yang mereka gunakan menjadi kurang akurat. Selain tambahan itu seorang pemain kurangnya kepercayaan diri kurangnya kepercayaan diri juga dapat menjadi penyebab performa buruknya selama pertandingan. dirinya sendiri mungkin juga menjadi penyebab penampilan mereka yang buruk selama

pertandingan. Pemain belum harus memiliki keterampilan yang diharapkan yang diharapkan dari mereka, oleh karena itu mereka tidak mampu menangani tekanan dari lawan dan penonton dari mereka, sehingga mereka tidak mampu mengatasi tekanan dari lawan dan penonton (Sole, 2018)

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat pertandingan tim bola voli dari Club Ivand Padang pada tanggal 15 September 2024 di lapangan bola voli Ivand daerah Andalas Padang didapatkan hasil bahwa *Smash* yang seringkali sering dilakukandilakukan tanpa net, bola yang kurang akurat, dan keluar lapangan, semuanya turut menyumbang kepada keuntungan yang diperoleh lawan tanpa jaring, bola yang tidak akurat, dan keluar lapangan, semuanya memberikan kontribusi terhadap keuntungan yang diperoleh lawan. Hal ini diduga memiliki sebuah pengaruh yang mengacu pada latihan dan persepsi diri pemain yang mengacu pada latihan dan persepsi diri pemain. Namun demikian, penelitian pada bentuk pelatihanlatihan yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan pemain smash belum dilakukan, sehingga belum jelas bentuk latihan yang bagaimana yang efektif dalam mengatasi peningkatan keterampilan pemain smash berkaitan. Upaya peningkatan keterampilan pemain smash belum dilakukan, sehingga belum jelas bentuk latihan apa yang efektif dalam mengatasi peningkatan keterampilan pemain *smash*.

Membantu dalam melakukan smash yang baik, dikarenakan kurangnya konsentrasi, perkenaan pada bola tidak tepat, inismash tidak terarah. mengenai perkembangan kemampuan pemain dalam melakukan smash yang benar dan pentingnya keterampilan smashing bagi pemain bola voli , maka penting bagi pelatih untuk mendampingi pemain dalam mengatasi tantangan tersebut melalui latihan yang tepat . Penulis mempunyai pandangan dan referensi yang mendukung bahwa mengatasi masalah ini diperlukan variasi. Latihan rutin terhadap kemampuan smash untuk meningkatkan kemampuan smash secara tepat dalam permainan bola voli.

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Variasi Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Pada Club Ivand Padang. Pelatihan Variasi variasi ini membantu atlet meningkatkan keterampilan smash bola voli mereka membantu atlet meningkatkan keterampilan smash bola voli mereka. Berdasarkan padahasil temuan di atasatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh Variasi Latihan Smash terhadap Prestasi Smash Bola Voli di Club Ivand Padang

temuan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh variasi latihan Smash terhadap Pertunjukan Bola Voli di Club Ivand Padang.

## **METODE**

Penelitian ini adalah jenis kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen semu, di mana hanya ada satu kelompok yang diukur dua kali pada penelitian ini, yaitu *pretest* yang dilakukan sebelum kelompok menerima perawatan, dan *posttest* yang dilakukan setelah perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan pada pemain bola voli club Ivand Padang yang dilaksanakan di lapangan club voli Ivand Padang, penelitian dilakukan bulan Oktober – November tahun 2024 selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dengan jumlah pertemuan keseluruhannya 16 kali. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari semua subjek dan objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang harus diteliti dan diambil kesimpulan (Suriani & Jailani, 2023). Populasi penelitian berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampling dengan cara *purposive sampling*. Kemudian dalam penelitian ini di ambil kriterianya adalah (1) tidak sakit, (2) berusia di atas 15 tahun, (3) pernah mengikuti kompetisi, dan (4) aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut, ada 12 pemain yang memenuhinya.

Jenis Jenisdata dari datadigunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder .digunakan dalam penelitian penelitian ini adalah data primer dan sekunder . Data data primer , yaitukemampuan smash bola voli diperoleh secara diam - diam selama proses penelitian .Kemampuan smash bola voli , diperoleh secara diam-diam selama proses penelitian . KeduaData kedua berasal dari sumber lain , yaitu daftar nama pemain Voli Club Ivand Padang .bagiandata berasal dari sumber lain , yaitu daftar nama pemain Voli Club Ivand Padang . Sumber data dalam penelitian ini adalah pemain klub bola voli Ivand Padang yang menjadi objek penelitian dan selanjutnya memberikan data berdasarkan hasil tes smash bola voli . Tes kemampuan smash bola voli is an instrument that is used, and the data collection methods that are used include tes and pengukuran. Data dikumpulkan oleh peneliti dengan menggunakan metode latihan smash bola voli . Data sampel *pretest* dikumpulkan sebelum diberi perlakuan dan data *posttest* dikumpulkan setelah sampel diberi perlakuan. Hasil kedua uji diuji dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas, dan uji hipotesis dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

### A. Hasil Tes Awal Kemampuan *Smash* Bola Voli (*Pre test*)

Pengukuran pretest terkait kemampuan smash dalam permainan voli dilakukan sebelum perlakuan diberikan kepada sampel. Dari penilaian pretest variasi latihan smash dalam kemampuan pemain voli klub Ivand Padang, didapatkan skor maksimum = 8 dan skor minimum = 2. Selanjutnya, standar deviasi yang diperoleh adalah = 1,71 dan nilai rata-rata = 4. Untuk penjelasan lebih lanjut, dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre test*)

Interval	Kriteria	Frekuensi Absolute	P
<1	Sangat Rendah	0	0%
1-3	Rendah	5	42%
3-5	Sedang	5	42%
5-7	Tinggi	1	8%
>7	Sangat Tinggi	1	8%

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 1 di atas, hasil data Pretest kemampuan smash bola voli klub Ivand Padang menunjukkan bahwa dari 12 orang, terdapat 1 orang yang berada dalam kategori sangat tinggi, yang mewakili persentase (8%). Sedangkan, untuk kategori tinggi, terdapat 1 orang, juga dengan persentase (8%), dan untuk kategori sedang, ada 5 orang yang mencakup persentase (42%). Untuk kategori rendah, jumlahnya juga 5 orang dengan persentase (42%). Tidak ada peserta yang termasuk dalam kategori sangat rendah, sehingga persentasenya adalah (0%).

### B. Hasil Tes Akhir Kemampuan *Smash* Bola Voli (*Post test*)

Berdasarkan evaluasi setelah tes variasi latihan smash dalam bola voli terhadap kemampuan smash pemain dari klub Ivand Padang yang terdiri dari 12 orang sebagai sampel, didapatkan skor maksimum = 9 dan skor minimum = 4. Selanjutnya, diperoleh standar deviasi = 1,85 dan rata-rata skor = 7,17. Untuk informasi lebih rinci, dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post test*)

Interval	Kriteria	Frekuensi Absolute	P
<4	Sangat Rendah	0	0%
4 - 6	Rendah	3	25%
6 - 8	Sedang	4	33%
8 - 10	Tinggi	5	42%
>10	Sangat Tinggi	0	0%

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis Post test keterampilan smash pemain voli klub Ivand Padang menunjukkan bahwa dari 12 peserta, tidak ada individu yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, dengan persentase (0%). Terdapat 5 peserta yang masuk dalam kategori tinggi, yang setara dengan persentase (42%), sementara 4 peserta termasuk dalam kategori sedang, memberikan persen (33%). Ada juga 3 orang yang diklasifikasikan dalam kategori rendah, mewakili persentase (25%). Sedangkan peserta yang tergolong sangat rendah berjumlah 0 orang, dengan persentase (0%).

### C. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum uji t dilakukan untuk menguji hipotesis, analisis prasyarat—uji normalitas masing-masing variabel dilakukan. Normalitas masing-masing variabel diuji dengan metode *one sample kolmorow-Swironov*, atau uji normalitas sebaran data.

#### 1. Uji Normalitas

Data *pretest* dan *posttest* kemampuan *smash* pemain bola voli club Ivand Padang digunakan uji normalitas dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 0,05. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* digunakan untuk menguji data ini. Hasil uji didapat dan dianalisis dalam program SPSS.

Tabel 3. Data Uji Normalitas Kemampuan *Smash*  
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Test	.250	12	.037	.890	12	.116
Post_Test	.256	12	.029	.853	12	.040

#### a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, pada data pretest tercantum nilai signifikansi di kolom Shapiro-Wilk sebesar 0,116, sedangkan untuk data posttest, nilai signifikansinya adalah 0,040. Ketentuan untuk pengambilan keputusan dalam uji normalitas Shapiro-Wilk pertama adalah jika nilai sig lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal, dan jika nilai sig kurang dari 0,05, data dinyatakan tidak normal. Dari hasil yang terdapat pada nilai pretest dan posttest yang ditunjukkan di tabel di atas, nilai pretest dan posttest kemampuan smash pemain voli klub Ivand Padang menunjukkan taraf signifikansi lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa data pretest dan posttest kemampuan smash pemain voli dari

klub Ivand Padang mengikuti distribusi normal atau memenuhi syarat untuk uji normalitas.

## 2. Uji Homogenitas

Hasil analisis uji homogenitas untuk masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel. 4 Data Uji Homogenitas Kemampuan Smash

ANOVA					
Kemampuan Smash					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3.633	4	.908	.224	.916
Within Groups	28.367	7	4.052		
Total	32.000	11			

Mengacu pada tabel di atas, nilai signifikannya tercantum sebesar 0,916. Prinsip dasar dalam pengambilan keputusan adalah jika nilai lebih besar dari 0,05, maka hasilnya menunjukkan bahwa data bersifat homogen. Karena nilai signifikan yang tercatat adalah 0,916 yang lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa distribusi data adalah homogen.

## 3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh variasi latihan *smash* terhadap kemampuan *smash* bola voli pada club Ivand Padang”. Berdasarkan analisis uji-t yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji-t dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Rangkuman Pengujian Hasil Hipotesis						
Variabel		Rata-rata	N	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
Kemampuan <i>smash</i> bola voli	<i>Pre test</i>	4	12	4,966	1,796	Signifikan
	<i>Post test</i>	7,17				

Tabel 4 mengenai uji t (t-Test paired two sample for means) di atas, menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan setelah penerapan variasi latihan smash dalam bola voli. Untuk menentukan nilai t tabel, perhitungan didasarkan pada derajat kebebasan (dk), yang dihitung sebagai N-1, yaitu 12-1 = 11. Nilai dk pada tingkat signifikansi 5% menghasilkan t tabel

sebesar 1,796. Berdasarkan analisis dari uji t (t-Test paired two sample for means), didapatkan bahwa t-hitung lebih tinggi daripada t tabel, yaitu  $4,966 > 1,796$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan smash memiliki pengaruh terhadap kemampuan smash bola voli di klub Ivand Padang.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga t hitung (4,966) besar t tabel (1.796) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  pada jumlah sampel berjumlah 10 orang. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian latihan variasi latihan *smash* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash* bola voli pada club Ivand Padang.

Pretest dan posttest dilakukan dengan menggunakan SPSS Versi 25 dan Microsoft Excel 2010 , dengan tujuan untuk mengetahui normalitas dan hipotesis . Dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara variasi latihan smash dengan kemampuan pemain Ivand Padang . Berdasarkan padahasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa berbagai metode latihan smash telah memberikan hasil yang baik dalam peningkatan prestasi bola smash di klub Ivand Padang .temuanDari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa berbagai metode latihan smash telah menghasilkan peningkatanpenampilan bola di klub Ivand Padang.

Dalam permainan bola voli *smash* termasuk salah satu teknik yang penting dan harus di kuasai oleh pemain guna mencapai prestasi (Ricky, 2020). Variasi latihan *smash* bola voli ini secara signifikan meningkatkan kemampuan *smash* pemain bola voli dikarenakan latihan yang diberikan bervariasi dan memiliki tingkatan dari renda ke tinggi serta menyesuaikan dengan permasalahan yang ada pada pemain bola voli club Ivand Padang. Hal ini sejalan dengan temuan Mardiana & Rahayu (2022) yang menyatakan bahwa latihan *smash* dengan variasi latihan yang baru serta konkrit dapat memperbaiki kemampuan *smash* bola voli. Kemampuan *smash* merupakan keterampilan dalam permainan bola voli dengan memukul bola di ketinggian secara keras dengan arah menungki guna menciptakan poin (Chairani, 2024).

Variasi latihan sebagai bentuk proses yang dilakukan oleh pelatih yang kemudian dikembangkan pada program latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan pada cabang olahraga (Juanda et al., 2024). Dalam hal ini, variasi latihan *smash* bola voli

yang peneliti berikan sebagai upaya untuk mencapai ini yaitu dengan menggunakan beberapa bentuk latihan seperti teknik gerak *smash* umpan tinggi (*open*), teknik gerak *smash* bola semi, teknik gerak *smash pull* (*quick*), teknik gerak *smash* pemain belakang (*back attack*), teknik gerak *smash* jingkat/engklung/*running smash*. Sebelum sampel diberikan perlakuan, terlebih dahulu dilakukan *pre test* guna mendapatkan data awal. Perlakuan diberikan selama 16 pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Terlihat pada penelitian bahwa setelah diberikan perlakuan berupa variasi latihan *smash* bola voli terdapat peningkatan pada kemampuan *smash*. Dalam hal ini variasi latihan *smash* bola voli telah meningkatkan kemampuan *smash* yang kemudian diterapkan pada permainan bola voli. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hakim (2024) yang menemukan bahwa bahwa model variasi latihan *smash bola voli* yang memiliki tingkatan dari mudah ke tingkat sulit dapat memberikan hasil yang baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Chairani (2024) yang memfokuskan bentuk latihan *smash* bola voli yang bervariasi, terprogram, dan menekankan pada perbaikan kualitas *smash*. Ketika latihan diberikan secara konsisten dan berkelanjutan maka akan memberikan hasil yang maksimal sesuai dengan latihan yang dilakukan (Fuadi et al., 2024).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat dikatakan bahwa variasi latihan *smash* bola voli memungkinkan untuk peningkatan pembebanan dalam intensitas dari awal hingga akhir, yang dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan *smash* bola voli secara bertahap. Program variasi latihan *smash* bola voli merupakan rancangan bentuk latihan untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan *smash* bola voli yang terdiri dari 5 bentuk latihan. Diantara bentuk variasi latihan *smash* bola voli ini yaitu antara lain: teknik gerak *smash* umpan tinggi (*open*), teknik gerak *smash* bola semi, teknik gerak *smash pull* (*quick*), teknik gerak *smash* pemain belakang (*back attack*). Variasi latihan sebagai bentuk proses yang dilakukan oleh pelatih yang kemudian dikembangkan pada program latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan pada cabang olahraga (Juanda & Arwandi, 2024). Penerapan model latihan yang bervariasi harus melalui tahapan yang jelas dan berkelanjutan (Moreno-Villanueva et al., 2022).

Menurut keanalisis peneliti terhadap penelitian ini, berbagai latihan *smash* bola voli dapat meningkatkan dan mengasah keterampilan olahraga tersebut analisis peneliti dari penelitian ini, berbagai latihan *smash* bola voli dapat meningkatkan dan mengasah keterampilan olahraga ini. Bagaimana pengaruh metode latihan *smash* terhadap

keterampilan smash bola voli klub Ivand Padang? cara melakukan Apakah metode latihan *smash* berpengaruh terhadap keterampilan smash bola voli klub Ivand Padang? Oleh dari ini, itu variasi smash bola bisa dapat digunakan sebagai alat bantu siswa untuk berlatih menggunakan teknik dan meningkatkan keterampilan smash bola mereka .digunakan sebagai alat untuk membantu siswa berlatih menggunakan teknik dan meningkatkan keterampilan *smash* bola mereka.

## **KESIMPULAN**

Pemain bola voli club Ivand Padang menunjukkan peningkatan terhadap kemampuan *smash*. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai *pretest* dan *posttest*. Nilai *pretest* dan *posttest* di uji menggunakan program SPSS. Pemain bola voli club Ivand Padang berjumlah 20 orang dan dijadikan sampel sebanyak 12 orang, dalam proses latihan selama 16 pertemuan dan menggunakan program latihan, pemain bola voli club Ivand Padang mengalami peningkatan dapat dilihat dari nilai mean *Pretest* 4 . Nilai *Pretest* ini diambil pada awal penelitian sebelum melakukan perlakuan, dimana di dapat beberapa pemain bola voli club Ivand Padang yang berkategori kurang pada tes kemampuan *smash*. Nilai mean *posttest* 7,17 diambil pada akhir perlakuan yaitu setelah pertemuan 16.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Albuquerque, L. R. de, Scheeren, E. M., Biscaia, R. R., Vagetti, G. C., & Oliveira, V. de. (2020). Positive development of young futsal players is influenced by the coach's method and leadership profile. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 500–508.
- Chairani, N. I. M. (2024). *Analisis Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Binaan Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Duarte, R., Batalha, N., Folgado, H., & Sampaio, J. (2009). Effects of Exercise Duration and Number of Players in Heart Rate Responses and Technical Skills During Futsal Small-sided Games. *The Open Sports Sciences Journal*, 2(1), 37–41.
- Fuadi, H., Irawan, R., Masrun, & Putra, Y. A. (2024). Pengaruh Latihan Fun Games Terhadap Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli Siswa Man 1 Pasaman Barat. *Jurnal Gladiator*, 4(1), 123–128.
- Hakim, H., Ishak, M., & Hasanuddin, M. I. (2024). Development Of A Volleyball Underwear Passing Training Model For Students. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 239–250.
- Juanda, B. S., Pd, H. M., & Arwandi, J. (2024). Pengaruh Pengaruh Model Latihan Passing Atas Terhadap Kemampuan Passing Atas Atlet Bola Voli Klub LAC Salayo. *Gladiator*, 4(5), 999–1015.

- Kurniawan, A., & Soenyoto, T. (2023). Survei Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal pada Klub Danutama FC di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 294–301.
- Mardiana, D., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Ketepatan Smash Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 10876–10882.
- Moreno-Villanueva, A., Rico-González, M., & Pino-Ortega, J. (2022). Monitoring of internal and external loads to interpret acute and chronic fatigue in indoor team sports: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(6), 1531–1552.
- Pardiman, A. W., & Kartika, S. E. (2021). Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block Pada Permainan Bola Voli. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2).
- Purwanto, D. (2017). Faktor Pendukung Pembelajaran Permainan Bolavoli di SMK Muhammdiyah 1 Prambanan Klaten Tahun Ajaran 2015/2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(3).
- Qudsi, D. H., Syahara, S., Irawadi, H., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 3(March), 48–62. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Ricky, Z. (2020). Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Jump In Place Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 5(2), 150–159.
- Setiawan, Y., Hermanzoni, H., Witarsyah, W., Ridwan, M., & Arwandi, J. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 117–132.
- Torres-Ronda, L., Beanland, E., Whitehead, S., Sweeting, A., & Clubb, J. (2022). Tracking systems in team sports: a narrative review of applications of the data and sport specific analysis. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 15.
- Torres-Torrelo, J., Rodríguez-Rosell, D., & González-Badillo, J. J. (2017). Light-load maximal lifting velocity full squat training program improves important physical and skill characteristics in futsal players. *Journal of Sports Sciences*, 35(10), 967–975.
- Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. *International Journal Of Social Science & Interdisciplinary Research ISSN: 2277-3630 Impact Factor: 8.036*, 12(06), 1–4.
- Zulkarnain, I., Yundarwati, S., & Suriatno, A. (2016). Pengaruh Latihan Loncat Tali dan Lompat Kijang terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 1 Keruak Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2015/2016. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 3(2), 453–465