

Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli RTBK

Tasya Putri Rahmadiani^{1*}, Romi Mardela², Hermanzoni³, Yogi Arnaldo Putra⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: tasyaputrirahmadiani14@gmail.com

ABSTRAK

Masalah di penelitian ini ialah rendahnya kemampuan *smash* atlet bola voli Rambutan Tanah Sirah Batu Baunguk Kandang (RTBK). Penelitian ini tujuannya melihat hasil latihan bola gantung terhadap peningkatan kemampuan *smash* atlet bola voli RTBK. Jenis penelitian ini ialah metode eksperimen semu dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Populasi 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan penarikan sampel dari populasi yang dilakukan dengan acak tanpa melihat strata yang ada di populasi. Sampel penelitian ini ialah 10 atlet bola voli putra RTBK. Instrument penelitian memakai tes ketrampilan *smash*. Teknik analisis data statistik memakai uji normalitas serta uji-t dengan taraf signifikan α 0,05. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli RTBK dengan skor rata-rata *pretest* dari 10 orang sampel yaitu 5,3 sedangkan nilai rata-rata perolehan hasil *posttest* yaitu 10,1. Hal ini terbukti secara signifikan, yang mana sesudah dilaksanakan uji-t dengan uji *one paired sample t-test*. Nilai t_{hitung} 7,66 > t_{tabel} 1,833. Kesimpulan, bahwa perlakuan berupa latihan bola gantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash* bola voli.

Kata Kunci: Latihan Bola Gantung, Kemampuan Smash, Bola Voli

The Effect of Hanging Ball Training on the Smashing Ability of RTBK Volleyball Athletes

ABSTRACT

The problem in this study is the low smash ability of volleyball athletes in Rambutan Tanah Sirah Batu Baunguk Kandang (RTBK). This study aims to see the results of hanging ball training on improving the smash ability of RTBK volleyball athletes. This type of research is a quasi-experimental method with a one group pre-test post-test design. The population is 30 people. This study uses a random sampling technique by drawing samples from the population randomly without looking at the strata in the population. The sample of this study was 10 male volleyball athletes of RTBK. The research instrument used a smash skill test. The statistical data analysis technique used a normality test and a t-test with a significance level of α 0.05. The results of this study showed the effect of hanging ball training on the smash ability of RTBK volleyball athletes with an average pretest score of 10 samples of 5.3 while the average value of the posttest results was 10.1. This was proven significantly, which was after the t-test was carried out with a one paired sample t-test. The t-value was 7.66 > t-table 1.833. The conclusion is that the hanging ball training treatment has a significant effect on volleyball smash ability.

Keywords: *Hanging Ball Practice, Smash Accuracy*

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran pada lingkungan masyarakat, maka saat ini tidak jauh dari kegiatan olahraga, mulai dari untuk mendapat kesehatan tubuh atau mendapat juara yang mana bisa membentuk masyarakat agar meningkatkan mutu masyarakat. Prestasi olahraga ialah hasil usaha yang diperoleh atlet atau tim pada bentuk kemampuan serta keterampilan menyelesaikan gerakan, baik pada kegiatan latihan atau di kompetisi. Untuk memperoleh prestasi olahraga yang tinggi tidak mudah, sebab harus lewat perencanaan serta proses pembinaan dengan sistematis, tekun, dan berkelanjutan serta pada jangka waktu yang panjang. Prestasi yang tinggi juga bisa diperoleh apabila di dukung atlet berbakat dan di usia keemasan.

Dari uraian di atas bisa dikatakan bahwa pada meningkatkan prestasi atlet sangatlah diperlukan pembinaan yang serius. Sedangkan dalam usaha meningkatkan prestasi atlet tersebut juga dibutuhkan usaha dalam pembinaan dengan terus menerus yang bersifat membangun, terjadwal serta terarah pada meningkatkan mutu dan juga prestasi atlet. Mencapai suatu prestasi tidaklah mudah karena dalam pembinaan prestasi juga memerlukan banyak upaya untuk menciptakan atlet-atlet yang bagus maka bisa dapat harumkan nama daerah, bangsa, dan negara.

Dari sekian banyaknya olahraga yang di kembangkan di saat ini, sebuah cabang olahraga yang mendapatkan perhatian ialah olahraga bola voli. Bola voli ialah olahraga permainan dilakukan secara beregu juga dipertandingkan dan membutuhkan kerja sama tim. Olahraga bola voli juga ialah sebuah olahraga populer masyarakat karena olahraga ini mudah dipelajari, melibatkan banyak orang dan merupakan olahraga yang menyenangkan. Bola voli ialah olahraga permainan bertim, tetapi begitu menguasai teknik dasar dengan mandiri begitu dibutuhkan. Hal ini artinya kalau di pembinaan di tahapan awal butuh di tekankan guna menguasai teknik dasar (Ikadarny et al., 2023).

Sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan maka pengembangan dan pembinaan pada olahraga bola voli ini harus dilaksanakan secara berkesinambungan lewat latihan serta lebih melihat gerak teknik, taktik serta strategi yang benar. Teknik pada permainan bolavoli terdiri dari: *servis*, *passing*, *smash* dan *block* (Yusmar, 2017). Dengan teknik yang benar maka akan bisa berikan sebuah gerak yang indah, serangan yang bagus serta juga pertahanan yang kuat. Maka dari itu seorang atlet harus dilihat perkembangannya serta diberikan arahan agar mampu bersaing dengan baik serta dapat

mencapai prestasi yang tinggi baik ditingkat daerah, nasional hingga internasional.

Bola voli ialah sebuah permainan beregu dimainkan dua tim saling berhadapan dengan enam pemain per regu. Bola voli ialah permainan di mainkan oleh berregu terdiri dari enam orang, batasi oleh net dan bola hanya dimainkan satu (Saputra & Aziz, 2020). Permainan bola voli di mainkan di lapangan ukuran panjang 18 meter, dan 9 meter dengan tinggi net putra 2,43 meter dan 2,24 meter putri (Adnan, 2019). Sedangkan menurut (Umar & Prasetyo, 2020) menyebutkan “permainan bola voli ialah olahraga beregu yang di mainkan oleh putra dan putri. Mayoritas orang bermain bola voli guna isinya waktu luang, mengeluarkan keringat, sampai guna mencapai prestasi membantu mereka lanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Bola voli ialah olahraga begitu disukai masyarakat yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing 6 pemain (Dimas Anggara, 2019). Untuk menguasai teknik-teknik dasar ini, harus terus berlatih teknik-teknik dasar itu dan terus mengulanginya dari tingkat anak-anak sampai Anda benar-benar mahir. Teknik—Bola voli ialah sebuah olahraga paling populer dan kompetitif di semua dunia, teknik seperti servis, passing block, dan smash (Berlian, 2019).

Sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan maka pengembangan dan pembinaan pada olahraga bola voli ini harus dilakukan secara terus-menerus lewat latihan dan lebih melihat teknik, taktik serta strategi yang benar.

Smash ialah sebuah teknik pada permainan bola voli biasa dipakai untuk menyerang lawan dengan tujuan untuk mendapatkan angka serta meraih kemenangan (Aulia & Hermanzoni, 2018). *Smash* yaitu pukulan yang utama pada penyerangan terhadap lawan untuk memperoleh kemenangan (Nasriani & Mardela, 2019). *Smash* yaitu serangan yang dilakukan untuk mendapatkan angka atau point untuk memperoleh kemenangan (Barlian & Anpolu, 2021). Lompatan dalam melakukan *smash* tidak hanya ditentukan oleh daya ledak horizontal dan kekuatan tetapi juga dipengaruhi oleh teknik dan koordinasi (Fuchs et al., 2019).

Kemampuan *smash* dalam bola voli adalah hasil dari kombinasi teknik yang tepat, keterampilan fisik dan kesiapan mental (Rahmi & Alnedral, 2019). Sedangkan menurut (Destriana et al., 2021) *smash* adalah pola gerakan kompleks yang membutuhkan kelentukan badan, kekuaran otot, koordinasi. Pemain harus mampu membaca pergerakan lawan dan menempatkan bola di area yang sulit dijangkau,

sehingga dibutuhkan kejelian dan antisipasi yang baik (Mardela & Syukri, 2016).

Klub RTBK (Rambutan Tanah Sirah Batu Baungbuk Kandang) merupakan sebuah club bola voli terletak di Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang telah ada dari tahun 2018. Klub ini mempunyai pelatih Fadli Winarya. Pada pengembangan prestasi atlet lalu pengurus membuat jadwal latihan 3 hari (Senin, Rabu, Jumat) dibimbing oleh pelatih, serta 4 hari (Selasa, Kamis, Sabtu serta Minggu) latihan tersebut bisa seperti game yang diawasi oleh pelatih. Klub RTBK ialah tempat guna mengalirkan bakat, minat dan guna mendalami kemampuan pada permainan bola voli. Anggota klub ini terdiri dari siswa SD, SMP, SMA serta masyarakat sekitar ikut berpartisipasi dalam klub ini.

Berdasarkan observasi serta wawancara dengan pelatih atlet bola voli putra klub RTBK bahwa dalam tiga tahun belakangan ini mengalami penurunan prestasi. Pada tahun 2022 atlet RTBK mengikuti kejuaraan STKR Cup akan tetapi pada pertandingan tersebut gugur di babak semi final, selanjutnya pada tahun 2023 atlet RTBK ikuti kejuaraan Koto Cup 1 serta gugur di babak semi final, ditahun yang sama atlet RTBK ikuti kejuaraan Champin Cup juara 3. Di tahun 2024 atlet RTBK ikuti kejuaraan RTBK Cup III juara 1, dan ikuti kejuaraan FKAN U-17 tetapi kalah di perempatan final. Rendahnya prestasi atlet bola voli klub RTBK diduga sebab kemampuan *smash* yang masih kurang. Berdasarkan informasi pelatih serta pengurus *smash* dilaksanakan atlet gampang di *block* lawan, gampang dibendung lawan, biasa tersangkut di net serta bola biasa keluar. Hal itu diduga karena dari beberapa faktor diantaranya kemampuan teknik yang masih kurang, kemampuan *smash*, kondisi fisik yang kurang baik.

Menurut informasi yang didapat sarana dan prasarana untuk menunjang proses kegiatan latihan bisa pengaruhi prestasi atlet, sebab jika mempunyai sarana dan prasarana yang baik bisa menolong proses latihan akan lancar, apa bila sarana dan prasarana kurang lengkap nanti mengganggu kegiatan latihan, contohnya kurangnya bola, lapangan kurang layak, serta kelengkapan latihan. Jadi bisa disimpulkan bahwa sarana dan prasarana kegiatan latihan kurang memadai.

METODE

Jenis penelitian ini memakai metode eksperimen semu. Rancangan pada penelitian ini memakai *one group pre-test post-test design*. Tempat penelitian yang dilakukan di klub RTBK Kota Padang pada 19 Februari -19 Maret 2025. Prosedur dalam penelitian ini dimulai dari melengkapi syarat administrasi seperti surat izin penelitian serta melengkapi alat-alat yang digunakan untuk penelitian. Menyiapkan sampel yang akan diuji, kemudian dilaksanakan *pretest* kemampuan *smash*, kemudian program latihan 16 kali pertemuan dan melakukan *posstest* kemampuan *smash*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kemampuan *smash* atlet bola voli RTBK. Populasi pada penelitian ini ialah semua atlet klub RTBK Kota Padang sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*, dengan sampel 10 atlet. Instrument yang dipakai di penelitian ialah tes keterampilan *smash* (Nurhasan, 2001). Teknik analisis data yang dipakai ialah uji normalitas dan uji hipotesis.

HASIL

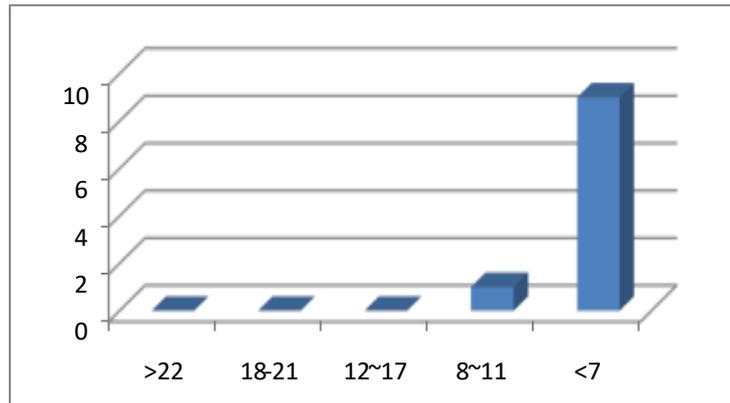
Hasil tes awal kemampuan *smash* bola voli

Dari hasil pengukuran *pretest* kemampuan *smash* dengan jumlah sampel 10 orang. Analisis kemampuan *pretest* diperoleh nilai terbesar 8, nilai terkecil 3 dengan rata-rata 5,3, dan simpangan baku 1,57.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Smash*

Klasifikasi	<i>Pretest</i>		Kategori
	Frekuensi	Persentase (%)	
>22	0	0	Baik Sekali
18-21	0	0	Baik
12-17	0	0	Sedang
8-11	1	10	Kurang
<7	9	90	Kurang Sekali

Berdasarkan data hasil *pretest* kemampuan *smash* yang dilakukan atlet bola voli putra RTBK Kota Padang dari 10 atlet terdapat 1 orang di kelas interval 8-11 kategori kurang serta 9 orang berada pada kelas interval < 7 kategori kurang sekali.



Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Smash*

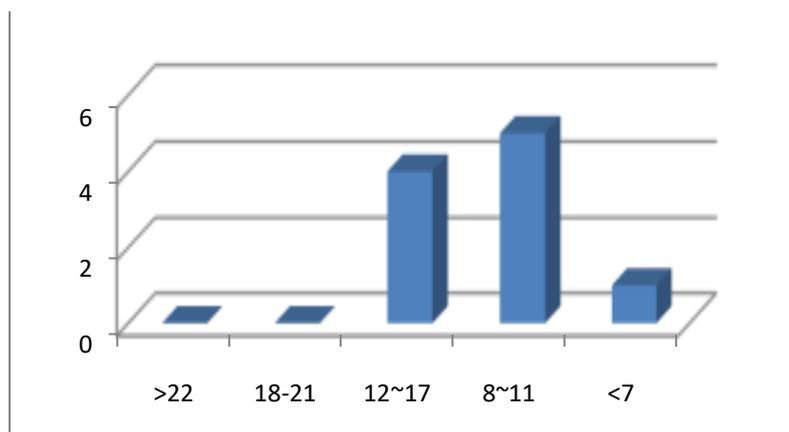
Hasil tes akhir kemampuan smash bola voli

Analisis kemampuan posttest kemampuan smash oleh sampel penelitian di peroleh nilai terbesar 12, nilai terkecil 7 dengan rata-rata 10,1, dan simpangan baku 1,91. Selanjutnya distribusi frekuensi data kemampuan smash dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Smash*

Klasifikasi	<i>Posttest</i>		Kategori
	Frekuensi	Persentase (%)	
>22	0	0	baik sekali
18-21	0	0	baik
12-17	4	40	sedang
8-11	5	50	kurang
<7	1	10	kurang sekali

Berdasarkan data hasil *posttest* kemampuan *smash* yang dilakukan atlet bola voli putra RTBK Kota Padang dari 10 atlet terdapat 4 orang berada dalam kelas interval 12-17 yaitu kategori sedang, 5 orang ada pada kelas interval 8-11 kategori kurang serta 1 orang berada di kelas interval <7 pada kategori kurang sekali .



Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Data Kemampuan *Smash*

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di klub RTBK Kec. Bungus Teluk Kabung Kota Padang dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan smash atlet voli putra RTBK Kota Padang. Sampel yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 10 orang.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian sudah dilaksanakan, didapat peningkatan yang signifikan kepada kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan 16 kali pertemuan frekuensi latihan 5 kali seminggu berikan pengaruh kepada kemampuan kemampuan *smash*.

Berdasarkan hasil uji statistik didapat uji t- antara *pretest* serta *posttest* latihan bola gantung terhadap kemampuan *smash* yang mempunyai nilai t_{hitung} 7,66 serta nilai t_{tabel} 1,833 di nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, lalu ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari rata-rata kemampuan *smash*, lalu didapat rata-rata *pretest*= 5,3 serta rata-rata *posttest*= 10, sebab rata-rata *posttest* > dari nilai rata-rata *pretest* maka terjadi peningkatan kemampuan *smash* 4,7.

Latihan bola gantung dapat membantu pemain memperbaiki kesalahan teknik dan meningkatkan akurasi pukulan karena memungkinkan pemain berlatih tanpa tekanan dari permainan langsung (Runesi et al., 2023). Latihan ini dirancang khusus untuk membantu pemain meningkatkan *timing*, kemampuan, dan kekuatan pukulan *smash* dengan memberikan target yang statis dan konsisten (Priyanto & Kurniawan, 2023). Dengan berlatih memukul bola yang digantung secara berulang-ulang, pemain dapat mengembangkan koordinasi mata-tangan, melatih otot-otot yang digunakan pada

gerakan *smash*, dan meningkatkan kemampuan untuk menempatkan bola pada area yang diinginkan di lapangan lawan.

Pada melaksanakan *smash* dibutuhkan raihan serta kemampuan meloncat yang tinggi supaya keberhasilan bisa diperoleh gemilang (Herlina, 2017). Untuk menghasilkan *smash* yang bagus, tentu tidak teknik saja butuh dilihat, loncatan dan raihan yang tinggi diperlukan supaya bisa menciptakan *smash* yang baik (Umar, 2020). *Smash* ialah pukulan keras yang mematikan sebab bola sulit di terima atau di kembalikan oleh lawan kita (Ali, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kalau terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan smash atlet bola voli putra RTBK Kota Padang. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan thitung $7,66 > t_{tabel} 1,833$. Dengan mean hasil pretest 5,3 dan mean hasil posttest 10. Maka kesimpulannya adalah latihan bola gantung berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan smash bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A., & Arlidas. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 84–91.
- Ali, Y. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143.
- Aulia, Y., & Hermanzoni. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga, Universitas Negeri Padang*, 3(2), 64–71. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/45>
- Barlian, E., & Anpolu, D. J. (2021). The Method of Exercise Play Has an Impact on Under Passing Ability Volleyball Players. 35(Icssht 2019), 72–77. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.014>
- Berlian, D.J.A. E. (2019). Metode Latihan Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1147–1159. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.371>
- Destriana, Destriani, & Yusfi, H. (2021). Development of Learning Technique Smash Volleyball Games. 513, 447–452. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201230.145>

- Dimas Anggara, A. A. Y. (2019). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1331–1343.
- Fuchs, P. X., Menzel, H. J. K., Guidotti, F., Bell, J., von Duvillard, S. P., & Wagner, H. (2019). Spike jump biomechanics in male versus female elite volleyball players. *Journal of Sports Sciences*, 37(21), 2411–2419. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1639437>
- Herlina, J. (2017). Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. 200–205. http://repository.unp.ac.id/14961/1/A_02_ARDIKA_NURROCHIM_120684_0_1_48_2017.pdf
- Ikadarny, Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., & Haeril. (2023). Analisis Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 39–44. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.809>
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 28–47.
- Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-Tangan Berhubungan Dengan Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, Universitas Negeri Padang2, 1(3), 876–888. <http://patriot.pjj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/362>
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Prinsip-Prinsip Penerapannya. Direktorat Jendral Olahraga.
- Priyanto, C. W., & Kurniawan, R. (2023). *JOURNAL OF EDUCATION AND SPORT SCIENCE Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Menggunakan Bola Gantung Improving Service Learning Outcomes Of Volleyball Using Hanging Ball*. 3(1), 17–20.
- Rahmi, I., & Alnedral. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keterampilan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(1), 27–32.
- Runesi, S., Ardian, F. R. D., Tajuddin, A. I., & Mantolas, D. (2023). Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Efata Soe. *Jurnal Muara Pendidikan*, 5(2), 35–43.
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Umar, & Prasetyo, W. E. (2020). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), S-102.
- William, & Hita. (2019). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint. *JSM STMIK Mikroskil*, 20(1), 71–80.

Yusmar, A. 2017. Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bolavoli melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pendidikan Prodi PGSD FIK UNRI*. Volume 1 No 1.