

# Pengaruh Bentuk Latihan *Fun Games* Terhadap Ketepatan *Smash* Bolavoli

Gustino Arianto<sup>1</sup>, Roma Irawan<sup>2</sup>, Hermanzoni<sup>3</sup>, Yogi Setiawan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [gustinoarianto38@gmail.com](mailto:gustinoarianto38@gmail.com)

## ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah Rendahnya prestasi atlet bolavoli Delta Harapan desa Lunto Timur Kota Sawahlunto tersebut dapat dilihat dari faktor yang mempengaruhi prestasi tim tersebut salah satunya yaitu masih kurangnya ketepatan saat melakukan *smash*. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 laki-laki dan 13 orang Perempuan Atlet Bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*. Jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 12 orang Atlet Bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari : variabel *Fun games* (X) dan ketepatan *Smash* (Y) diukur dengan melakukan tes ketepatan *Smash*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan rumus uji t. Hasil dari analisis data diperoleh : Hasil analisis diperoleh hasil dari latihan *fun games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Ketepatan *smash* ditandai dengan hasil yang diperoleh  $t_{hitung} = 9,5 > t_{tabel} = 1,812$ . Menunjukkan bahwa adanya pengaruh bentuk latihan *fun games* terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto.

**Kata Kunci:** Permainan Menyenangkan, *Smash*, Kondisi fisik, Metode Bermain, Bolavoli

## *The Effect Of The Form Of Fun Games Training On The Accuracy Of Volleyball Smash*

### ABSTRACT

*The problem in this study is the low achievement of volleyball athletes Delta Harapan Lunto Timur Sawahlunto city can be seen from the factors that affect the team's achievements, one of which is still the lack of accuracy when doing smashes. Population in this study was 20 men and 13 female volleyball athletes Delta Harapan Lunto Timur Sawahlunto City. Sampling by purposive sampling is a way of sampling. So the samples taken in this study as many as 12 volleyball athletes Delta Harapan Lunto Timur Sawahlunto City. The instruments in this study consisted of: variable Fun games (X) and precision Smash (Y) measured by conducting a test of accuracy Smash. Data analysis is done by using the formula t. test results from the analysis of data obtained: The results of the analysis obtained results from fun game exercises have a significant influence on the accuracy of smash in mark with the results obtained  $t_{count} = 9.5 > t_{table} = 1,812$ . Showing that there is an influence of fun games training form on the accuracy of smash volleyball athletes Delta Harapan Lunto Timur Sawahlunto city.*

**Keywords:** *Fun games, smash, Physical Education, Play Method, volleyball*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu wadah yang memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia yang berkecimpung didalamnya seperti atlet, pelatih, menejer dan pengurus olahraga lainnya, olahraga juga dapat meningkatkan harkat martabat suatu bangsa, dan memperkenalkan suatu bangsa kepada bangsa lainnya, sekaligus sebagai ajang pemersatu, perubahan, dan menggelar prestasi untuk kemajuan bangsa (Sukri, dkk. 2019). Sedangkan menurut (Soniawan dan Irawan. 2018)

olahraga juga merupakan peran dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan pembangunan dan berkelanjutan.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun (2005) tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 1 menyatakan bahwa "pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional". (Setiawan dkk, 2018) mengatakan Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Dari penjelasan diatas dapat dijelaskan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dengan adanya suatu pembinaan yang dilaksanakan dengan teratur, sistematis dan terencana supaya dapat membentuk dan mewujudkan prestasi lebih baik lagi. membentuk dapat mewujudkan prestasi dalam olahraga tersebut tentunya harus melakukan pelatihan yang lebih serius dan lebih efektif lagi. Tentunya melakukan pengolahan pelatihan tidak luput dari kinerja seorang pelatih, dengan adanya pelatih yang mempunyai sertifikasi kompetensi dan dibantu dengan adanya pengetahuan dan teknologi. Menurut (Hermanzoni, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi adalah: a) faktor yang berhubungan dengan organisasi pertandingan, b) faktor yang berhubungan dengan kedaan atlet, c) faktor yang berhubungan dengan pelatih.

Diantara semua cabang olahraga salah satunya yang banyak dapat perhatian adalah olahraga bolavoli. Bola voli adalah permainan interaktif dan dapat dibagi menjadi dua fase yaitu fase penyerangan dan fase pertahanan ( Nikos Bergelas dkk 2010). Menurut (Oliveira 2020) bolavoli adalah salah satu dari 5 olahraga yang paling banyak dilakukan didunia dan lonjakan adalah aksi dari serangan yang paling utama yang mana terkait dengan hasil pertandingan. Menurut (Bule, 2020) Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (*volley*) di udara untuk melewati net (jaring) dengan maksud menjatuhkan bola didalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Dan diperjelas menurut (Ningsih dkk, 2020) Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana tiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi oleh net dan setiap regu berusaha menjatuhkan bola kelapangan lawan melewati atas net.

Berdasarkan kutipan diatas permainan bolavoli adalah salah satu dari 5 olahraga yang paling banyak diminati dimana dalam satu permainan terdiri dari dua tim yang saling berlawanan terdiri dari 6 orang satu tim dan dibatasi oleh net dan setiap tim harus berusaha menjatuhkan bola didaerah lapangan lawan. Olahraga bolavoli ini merupakan salah satu cabang olahraga beregu atau tim yang sudah dipertandingkan dan terdaftar di berbagai ajang pertandingan olahraga dan berbagai tingkat seperti tingkat pendidikan, kecamatan, kabupaten/kota dan juga sampai tingkat nasional dan internasional

Perkembangan olahraga bolavoli ini sangat pesat sekali karena dapat dilihat diberbagai tempat sudah banyak mengadakan berbagai pertandingan dan juga dapat

dilihat di berbagai media cetak, media social yang sering memberitakan tentang bolavoli. Begitu juga di provinsi Sumatra Barat olahraga bolavoli sangat tidak asing lagi untuk didengar dan hal ini juga dapat kita lihat sudah banyaknya klub-klub bolavoli yang terbentuk dan begitu juga dengan berbagai pertandingan dan event-event yang sudah diadakan, seperti mengadakan open tournament, antar klub, antar pendidikan dan juga antar usia. Begitu juga di kota Sawahlunto olahraga bolavoli juga menjadi cabang olahraga yang paling banyak diminati dan sering dipertandingkan baik antar kota maupun antar provinsi Sumatra Barat. Sehingga dalam olahraga bolavoli ini bisa dijadikan sebagai ajang pembinaan untuk mencapai prestasi.

Dalam pembinaan olahraga prestasi hendaknya para pelatih, atlet maupun manajer tim dapat memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yang meliputi seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Dalam pembinaan prestasi pelatih tidak dituntut melatih kondisi fisik dan teknik saja, tetapi juga taktik dan mental atlet. Dalam peningkatan prestasi atlet perlu juga ditingkatkan kondisi fisik atlet, teknik bermain, taktik, kematangan mental yang bagus dan juga pengalaman dalam melakukan pertandingan. Untuk itu perlu diberikan latihan kondisi fisik, taktik dan teknik. Dalam permainan bolavoli sangat perlu dilatih kondisi fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi. Menurut (Maizan, 2020) Kondisi fisik (*Physical condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik maksudnya adalah kemampuan fisik atau kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau dalam berolahraga. Menurut (Amin dan Adnan, 2020) kondisi fisik adalah unsur yang paling penting dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik maupun strategi dalam olahraga. Dengan demikian dapat diambil penjelasan bahwa kondisi fisik merupakan suatu unsur penting tercapainya suatu prestasi yang lebih tinggi dalam olahraga bolavoli maupun cabang olahraga yang lainnya. Selain kondisi fisik yang baik tentunya teknik juga sangat berpengaruh terhadap tercapainya hasil yang maksimal dalam olahraga bolavoli. Salah satunya teknik dalam olahraga bolavoli yaitu smash. Smash merupakan teknik dalam olahraga yang sangat penting dikuasai karena smash merupakan intinya dalam penyerangan dan menciptakan poin dengan mematikan bola dilapangan lawan.

Menurut (Budiman, 2016) *smash* atau spike adalah memukul bola dengan keras dari atas ke bawah dan menukik ke bidang yang berlawanan. Menurut (Saparia dkk, 2020) teknik *smash* merupakan salah satu elemen yang menentukan kemenangan atau kekalahan terhadap tim. Dan dijelaskan lagi menurut (Oktaviani dan Donie, 2020) *smash* merupakan salah satu bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya untuk memperoleh nilai atau poin suatu tim dalam permainan bolavoli. Dari penjelasan para ahli dapat dijelaskan bahwa smash dalam permainan bolavoli adalah memukul bola atau pukulan yang menukik tajam ke daerah lapangan permainan lawan yang bertujuan untuk mematikan bola sehingga dapat menciptakan poin dan meraih kemenangan. Dengan mempunyai kemampuan smash yang baik maka penyerangan dalam bolavoli dapat menguntungkan sebuah tim dan dapat memperoleh kemenangan.

Seseorang agar dapat melakukan *smash* dengan baik, tepat sasaran, mempunyai kekuatan dan kecepatan dalam melakukan *smash* dan mendapatkan poin sehingga tercapainya kemenangan tentunya ada banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan dari *smash* tersebut seperti daya ledak otot tungkai, kelentukan pinggang, berat badan, koordinasi mata tangan, ayunan lengan, perkenaan bola dengan tangan, teknik *smash* dan juga tingkat emosional dalam melakukan *smash*. Tentunya untuk mencapai hasil yang maksimal dalam melakukan *smash* tentunya harus ada proses latihan yang sistematis dan terprogram.

*Fun* memiliki arti menyenangkan, sedangkan *games* berarti permainan, jadi *fun games* adalah permainan yang menyenangkan. Menurut (Siwinarti, 2013) *fun games* adalah sebuah proses dimana seseorang mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilainya langsung dari pengalaman memunculkan sikap-sikap saling mendukung, komitmen, rasa puas dan memikirkan masa yang akan datang yang sekarang tidak diperoleh melalui metode belajar yang lain. Sedangkan menurut (Hazizah dan Sri, 2019) menyatakan *fun games* adalah Kategori bersemangat sebagai permainan. Ini adalah kegiatan yang dilakukan secara sukarela kenikmatan rekreasi dan kesenangan yang mengandung.

Dari uraian diatas dapat kita ketahui *fun games* adalah sebuah proses permainan yang dapat memperoleh kesenangan, pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan suatu metode pembelajaran. Metode pembelajaran *fun games* ini adalah metode bermain yang dibuat untuk mendapatkan suasana yang menyenangkan dan juga dapat pula untuk memecahkan ketegangan yang ada pada diri kita. Menurut (Soniawan dan Irawan, 2018) metode bermain adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan psikomotorik dengan cara peragaan teknik kemudian mempraktikannya dalam proses permainan. Menurut (Herlina dan Irawan, 2018) menjelaskan latihan metode bermain merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat menimbulkan kegembiraan bagi pelakunya, bermain akan mampu mengembangkan berbagai aspek baik dari kognitif, afektif dan psikomotor.

Berdasarkan pada fenomena yang telah terjadi dilapangan tepatnya pada klub bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur yang berada di Desa Lunto Timur, Kecamatan Lembah Segar, di Kota Sawahlunto. Tim bolavoli Delta Harapan merupakan salah satu klub bolavoli yang berada di kota Sawahlunto. Tim ini sudah lama berdiri. Pada saat sekarang ini jumlah pemain yang masih aktif latihan adalah sebanyak 20 orang yang laki-laki dan 13 orang yang perempuan dan klub ini diketuai oleh bapak Helmi dan Roma Sartika sebagai pelatih. Tim bolavoli Delta Harapan Lunto Timur merupakan Tim unggulan yang diharapkan bisa meraih juara pada ajang-ajang turnamen tingkat kota Sawahlunto. Namun perkiraan tersebut salah. Ini terbukti pada kejuaraan yang telah diikuti seperti dilihat dari uji tanding, dan dari mulai kejuaraan porkot pertama kota sawahlunto pada tahun 2017 klub bolavoli delta harapan hanya sampai semi final, kejuaraan open turnamen Sijunjung pada Tahun 2019 atlit hanya bermain sampai babak penyisihan, kemudian pada tahun 2019 open turnamen dibukit tinggi hanya sampai babak penyisihan dan kejuaraan didesa Rantih pada tahun 2020 klub bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur tidak pernah mengalami kemenangan.

Rendahnya prestasi atlet bolavoli Delta Harapan desa Lunto Timur Kota Sawahlunto tersebut dapat dilihat dari faktor yang mempengaruhi prestasi tim tersebut salah satunya yaitu masih kurangnya ketepatan saat melakukan *smash*. Semua itu sudah dapat dilihat saat melakukan pertandingan kebanyakan poin yang hilang saat bertanding disebabkan oleh kurangnya kemampuan saat melakukan *smash*, hal ini terlihat dari bola yang dipukul sering keluar lapangan, membentur net, dan mudah diterima oleh lawan seharusnya bola yang dipukul dapat memperoleh poin demi poin dan mencapai kemenangan.

kurangnya ketepatan smash di klub atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur disebabkan karena berbagai faktor seperti faktor internal dan external pada klub tersebut. Secara internalnya masih kurangnya kepribadian, kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik dan juga intelegensinya dan faktor external yang dapat mempengaruhi kemampuan smash di klub bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur seperti masih kurangnya kualitas pelatih beserta program latihannya, dan kurangnya memadainya sarana dan prasarana pada klub tersebut seperti kurangnya bola pada klub tersebut sehingga dapat terkendalanya atlet untuk lebih mendalami saat menjalankan program latihannya.

Dari penjelasan diatas peneliti menemukan permasalahan yaitu masih kurangnya ketepatan saat melakukan *smash* pada atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur, maka dari itu untuk meningkatkan *smash* peneliti mencoba membuat sebuah metode permainan *fun games* untuk meningkatkan ketepatan *smash* atlet Bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur. Hal tersebut yang ingin peneliti ketahui tentang bagaimana pengaruh bentuk latihan *fun games* terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah *experimental semu*. Tujuannya adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dan akibat yang sifatnya membandingkan antara variable yang dikontrol (*Independent variables and dependent variables*)” (Sugiono, 2011). Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan *fun games* terhadap ketepatan smash atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto. Adapun *fun games* merupakan variable bebas sedangkan ketepatan *smash* merupakan variable terikat. Desain penelitian ini adalah pre-test dan post-test group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet klub bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur berjumlah 33 orang. 20 orang atlet laki-laki dan 13 orang atlet perempuan. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini dengan melakukan tes ketepatan *smash*.

Tabel 1. Rumus mencari besaran frekuensi menurut (Jondri Hiskya2019)

Frekuensi	Kategori
Mean -1,5 . SD	Sangat Rendah
Mean - 0,5 . SD	Rendah
Mean - 0,5 . SD	Sedang
Mean + 0,5 . SD	Baik
Mean + 1,5 . SD ke atas	Baik sekali

Sebelumnya dianalisis dengan menggunakan uji normalitas sebagai uji persyaratan analisis dan uji t untuk melihat perbedaan antara *pre test* dan *post test* melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji normalitas dengan menggunakan lilliefors. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak
2. Untuk melihat perbedaan dari kedua metode tersebut digunakan uji-t dependent sampel dengan rumus:

$$t = \frac{(\bar{X}_1) - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

- $x_1$  = Mean sampel pertama
- $x_2$  = Mean sampel kedua
- D = Beda antara skor sampel pertama dan kedua
- $D^2$  = Kuadrat beda
- $\sum D$  = Jumlah semua beda
- $\sum D^2$  = Jumlah semua beda yang telah dipangkat
- N = Jumlah pasangan sampe

## HASIL

### 1. Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto Pada Saat *pre-test* Dan *Post-test*

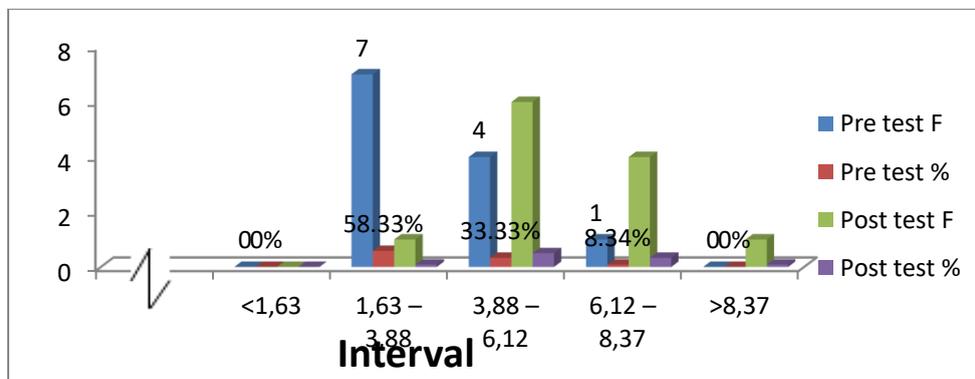
Deskripsi data *pre-test* yang didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat *pre-tes* atau pada saat sebelum diberikan perlakuan hasil analisis deskriptif data *pre-test* ketepatan *smash* atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto memperoleh hasil maksimum sebesar 8, dan nilai minimum sebesar 3, kemudian mean diperoleh sebesar 3,667, median sebesar 3, modus sebesar 3, dan nilai standar deviasi diperoleh sebesar 1,875. Kemudian Deskripsi data *post-test* didasarkan dari data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *post-test* hasil deskriptif data *post-test* ketepatan *smash* atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto

Timur Kota Sawahlunto memperoleh nilai maksimum 9 ;nilai minimum 3; mean 6,333; median 6; modus 6; dan nilai standar deviasi 1,775. Berikut tabel distribusi yang diperoleh

Tabel 2. Distribusi frekuensi data *pre-test* dan *Post-test* ketepatan *smash* atlet bolavoli klub Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto

No	Kelas Interval	Pre test		Post test		Kategori
		F	%	F	%	
1	<1,63	0	0%	0	0%	Kurang sekali
2	1,63 – 3,88	7	58,33%	1	8,34%	Kurang
3	3,88 – 6,12	4	33,33%	6	50%	Sedang
4	6,12 – 8,37	1	8,34%	4	33,33%	Baik
5	>8,37	0	0%	1	8,33%	Baik sekali
Jumlah		12	100%	12	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, hasil *pre test* dan *post test* ketepatan *smash* atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto sebagai berikut:



Gambar 1 . Histogram *pre test* dan *post test* kemampuan smash

### 1. Uji Normalitas

Pengujian persyaratan analisis pada penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan analisis uji-t. Teknis ini dilaksanakan setelah data diketahui berdistribusi normal. Pemaparan uji persyaratan analisis tersebut adalah sebagai berikut :

Pengujian normalitas data menggunakan uji *Liliefors* dan taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ) dengan kriteria pengambilan keputusan :

- Jika  $L_o$  lebih besar dari  $L_{tabel}$  maka populasi tidak berdistribusi normal
- Jika  $L_o$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  maka populasi berdistribusi norma

Tabel 3. Uji Normalitas Ketepatan *Smash* Bolavoli Klub Bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Swahlunto

No	Variabel	N	Lo	Lt	Distribusi
1	Ketepatan <i>Smash</i> Bolavoli Klub Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto(Pre-test)	12	0,222	0,242	Normal
2	Ketepatan <i>Smash</i> Bolavoli Klub Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto(Post-test)	12	0,157	0,242	Normal

Berdasarkan tabel pengujian uji normalitas data diatas dengan memperhatikan perbandingan nilai  $L_o$  dengan  $L_{tabel}$  diatas yaitu  $L_o < L_{tabel}$  sehinggah dapat diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal . uji normalitas data ketepatan *smash* pada saat *pre-test* adalah berdistribusi normal Hal ini dibuktikan dengan  $L_o = 0,222 < L_{tabel} 0,242$ . Kemudian untuk uji normalitas data *post-test* juga berdistribusi normal hal ini juga dibuktikan dengan  $L_o = 0,157 < L_{tabel} 0,242$ .

## PEMBAHASAN

Pembahasan dalam latihan ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengaju pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Pengaruh bentuk latihan *fun games* terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t pre-test dan post-test bentuk latihan *fun games* terhadap ketepatan *smash* yang memiliki  $t_{hitung} 9,5$  sedangkan  $t_{tabel} 1,812$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = 12$ , berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel} (9,5 \geq 1,812)$  dapat disimpulkan bahwa hipotesis menunjukkan  $H_a$  diterima karna  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *fun game* terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto.

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh bentuk latihan *fun games* terhadap ketepatan *smash* pada atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto. Bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan bermain dapat diterapkan dalam peningkatan ketepatan *smash*. Untuk meraih hasil yang lebih baik seorang perlu melalui proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis yang dilakukan atlet dan dibawah bimbingan pelatih yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet. Menurut Menurut (Basrizal dkk, 2020) Latihan ialah kegiatan sport yang dilakukan secara teratur dalam jangka periode yang panjang, beban latihan ditingkatkan dalam progresif dan

individual yang mengarah terhadap yang bermanfaat dan psikologis manusia untuk mencapai tujuan yang telah dibuat sedemikian rupa. Menurut (Marisa dan Umar, 2020) Latihan yaitu melakukan sesuatu dengan proses yang sistematis dengan program latihan secara berulang-ulang dalam waktu yang relative lama yang kemudian ditingkatkan secara bertahap berdasarkan kemampuan individu meningkatkan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas agar bisa meningkatkan keterampilan dan level penampilan atlit.

Dengan adanya latihan yang terprogram maka kemampuan saat melakukan smash dapat ditingkatkan secara maksimal. Dengan hasil yang nyata dapat kita jelaskan bahwasan ketepatan saat melakukan smash pada atlet bolavoli klub Delta Harapan Desa Lunto Timur meningkat dari hasil tes yang dilakukan sebelum melakukan latihan yang terprogram. Sehingga dari itu dijelaskan bahwasan bentuk latihan *fun games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan smash atlit Bolavoli klub Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto.

Jadi dengan menggunakan metode bentuk latihan *fun games* secara terprogram ini dapat meningkatkan kemampuan ketepatan saat melakukan *smash*. *Smash* merupakan kemampuan yang paling utama dalam melakukan penyerangan untuk dapat mematikan bola didaerah lapangan lawan untuk mendapatkan poin sehingga dapat memperoleh kemenangan. Menurut (Oktaviani dan Donie, 2020) *smash* merupakan salah satu bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya untuk memperoleh nilai atau poin suatu tim dalam permainan bolavoli. Menurut (Aulia dan Hermanzoni, 2018) smash merupakan elemen serangan terpenting dan merupakan modal untuk mendapatkan angka dalam permainan bolavoli. Dan dijelaskan lagi menurut (Zulfahmi dkk, 2020) smash adalah bagian yang harus dikuasai oleh atlet, karena teknik ini merupakan teknik yang sulit untuk dipelajari dan juga berpengaruh paling banyak pada permainan bolavoli.

Dari penjelasan diatas jadi jelaslah bahwasannya *smash* dalam permainan bola voli sangat berpengaruh saat melakukan serangan. Oleh karna itu smash tersebut harus benar dikuasai oleh pemain atau atlit sehingga supaya dapat menguntungkan saat pertandingan, dan karena itu teknik *smash* merupakan elemen teknik permainan bolavoli yang harus benar-benar dikuasai karena smash tersebut yang paling dapat menentukan kemenangan atau juga kekalahan terhadap tim.

Dari analisis data diatas hasil analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh bentuk latihan *Fun games* terhadap ketepatan *smash* atlet klub bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto. Dengan melakukan latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering melakukan metode latihan bermain yang berbentuk *fun games* maka akan semakin baik untuk mempengaruhi ketepatan *smash* seseorang apalagi pada saat untuk melakukan serangan supaya agar mendapatkan poin. Tidak terlepas dari hasil penelitian yang dilakukan ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai seperti durasi, intensitas, *recovery* dalam latihan itu sendiri. Karna masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram tersebut.

Dengan demikian dapat kita lihat dengan jelas bahwa bentuk latihan *fun games* yang diberikan dapat meningkatkan ketepatan *smash* atlet bolavoli klub Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto. Oleh karena itu untuk mencapai peningkatan kemampuan atlet tidak terlepas dari latihan yang dilakukan secara terprogram.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bentuk latihan *fun games* terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto dengan  $t_{hitung}$  9,5 sedangkan  $t_{tabel}$  1,812 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = 12$ , berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $9,5 \geq 1,812$ ) dapat disimpulkan bahwa hipotesis menunjukkan  $H_a$  diterima karna  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *fun game* terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli Delta Harapan Desa Lunto Timur Kota Sawahlunto.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, H., & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266-277
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, v. (2020) LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBLING PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781
- Budiman, I. A. (2016) Development model of volleyball spike training. *International Journal of Physical Education, Sport and Health*. 3(3) 466-471
- Bule, J. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target dan Rangkaian Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli SMAN 8 Padang. *Jurnal Peforma Olahraga*, 5(1), 26-31.
- Hazizah, N., & Murni, S. (2019). The Effectiveness Of Fun Game Strategy In Improving Children's Recognition Of Geometric Shapes. *Journal Of Non Formal Education*, 5(2), 197-202
- Herlina, J., & Irawan, R. (2018). Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 200-205
- Hermanzoni. (2016). Tinjauan IQ Dan Motivasi Berprestasi Atlet Bolavoli Pra-Pon Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01) 13-26
- Jondri Hiskya, H.(2019).Level Of Understanding Of Education Health and Recreation Student On Basic Techniques and Volleyball Game Regulation. *International Journal Of Mechanical Engineering and Technology*. 10 (3)
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlit Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Peforma Olahraga*, 5(1), 12-17

- Marisa, Umi, &-, U. (2020). Status Sosial Ekonomi, Status Pendidikan, Kemampuan Kondisi Fisik, dan Kemampuan Teknik Tinju. *Jurnal Patriot*, 2(2), 576-589
- Ningsih, T., Witarsyah, W., Sin, T., & Setiawan, Y. (2020). MANFAAT LATIHAN VARIASI JARAK SERVIS TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927.
- Nikos Bergelas dkk. 2010. *Performance Effectiveness In Complex II Of Olympic-Level Male And Female Volleyball Player*. International Journal Of Volleyball. Research 10 (1) .Hal 27
- Novri, G. (2013). Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Smk Negeri 7 Palu Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 1(5)
- Oktaviani, S., &-, donie. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kemampuan Smash Atlet Bolavoli SMAN 01 Mukomuko. *Jurnal Patriot*, 2(2), 526-536
- Oliveira, L. D. S., Moura, T.B.M.A., Rodacki, A. L. F., Tilp, M & Okazaki, V. H. A. (2020) Systematic review of volleyball spike kinematics: Implications for practice and research. *International Journal Of Sports Science & Coaching*, 15(2), 239-255
- SAPARIA, A., Firmansyah, D. L. I. S., & HANIF, A. S. Plyometric Training Method And Hand Eye Coordination On Volleyball Smash Skills In Sport Education Student Taduluko University. *International e-Journal Of Education Studies*, 4(8), 167-175
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018) Kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Peforma Olahraga*, 3(01), 15-15
- Siwinarti, S. (2013). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Fun Game Efektif Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Pada Siswa Kelas VII Smp 40 Semarang Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 30(2)
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Peforma Olahraga*, 3(01). 42-42
- Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syukri, R., Hermanzoni, H., Shin, T., & Setiawan, Y. (2020). HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN EMOSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN BOLAVOLI. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1157-1171.
- zulfahmi, zulfahmi, Padli, P., Alnedral, A., & Sari, D. (2020). PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH OPEN. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757-768.