

PENGARUH BENTUK BENTUK LATIHAN SMASH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA ATLET BOLA VOLI M3C PESISIR SELATAN

Yasmirna Aulia¹, Hermanzoni²

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan *smash* atlet bola voli M3C Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh bentuk-bentuk latihan *smash* terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli M3C Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian adalah *eksperimen semu*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putri M3C pesisir selatan yang berjumlah 14 orang atlet putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 14 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap *smash* menggunakan tes *smash diagonal* dan *frontal*. Data dianalisis dengan menggunakan analisis uji beda mean (uji t). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh bentuk-bentuk latihan *smash* terhadap kemampuan *smash* atlet bola voli M3C kabupaten pesisir selatan. Peningkatan *smash* ini sebesar 9.93 dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 41.86 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 51.79 dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 9.40 > t_{tabel} = 1.77$

Kata kunci : Bentuk-bentuk Latihan *Smash*, Kemampuan *Smash*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Bidang yang tidak kalah pentingnya adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis. Hal ini juga dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada bab VII pasal 27 yang menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Pembinaan olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi maksimal. Dalam pembinaan Meningkatkan kemampuan teknik merupakan salah satu faktor penunjang pencapaian prestasi atlet. hanya dapat dicapai dengan cara latihan yang benar, terprogram, terukur berdasarkan kaidah-

¹ Yasmirna Aulia adalah Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP)

² Hermanzoni, adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang (FIK UNP)

kaidah ilmiah. Karenanya proses latihan fisik adalah proses yang harus direncanakan dan dilakukan secara sistematis berdasar pada prinsip-prinsip latihan. Olahraga merupakan salah satu sarana pengembangan diri manusia, karna melalui olahraga manusia mampu mencapai dan meningkatkan prestasi. Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu bolavoli, bolavoli telah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Fakta membuktikan bahwa saat ini bolavoli menduduki peringkat kedua pada deretan olahraga-olahraga paling digemari, setelah sepakbola. Tak heran bila permainan yang menggunakan tangan ini dimainkan hampir oleh semua kalangan. Perkembangan teknik permainan bolavoli diarahkan pada peningkatan keterampilan gerak dalam memainkan bola. Perkembangan tersebut mudah dipahami karena bolavoli dimainkan semata-mata untuk tujuan rekreasi agar diperoleh kesenangan dan kegembiraan. Namun pada perkembangannya permainan bolavoli menjadi olahraga kompetitif. Karena itu, bola dimainkan untuk diseberangkan ke lapangan lawan sampai lawan tidak bisa atau sulit memainkan kembali. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan memainkan bola dalam permainan bolavoli menjadi tuntutan utama untuk berprestasi.

Menurut Erianti (2004) “Dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya pemain bolavoli, perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, dan kekompakan serta pengalaman dari bertanding”. Unsur –unsur tersebut merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berhubungan untuk mencapai prestasi. Menurut Ahmadi (2007) “Teknik-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas servis (*service*), *passing* bawah, *passing* atas, *block* (bendungan), dan *smash* (*spike*)”. Semua gerakan teknik ini mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda maupun dalam pelaksanaannya. Dari kelima teknik dasar yang ada, *smash* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang dan menghasilkan angka serta meraih kemenangan. Karena permainan bolavoli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan.

Smash merupakan elemen serangan terpenting dan merupakan modal untuk mendapatkan angka dalam permainan bolavoli. *Smash* dikatakan sebagai pukulan bola keras dari atas ke bawah, yang jalan bolanya menukik. Perkembangan teknik terjadi pada *smash*, dalam permainan bolavoli sekarang, bukan saja pemain depan yang berfungsi melakukan serangan tetapi pemain belakang pun mampu melakukannya. Tentu saja pelaksanaan serangan seperti itu tidak melanggar peraturan, telapak kaki saat tolakan dilakukan tidak dalam daerah depan (daerah tiga meter). Kini teknik sudah menjadi bagian keterampilan bermain bolavoli. Teknik *smash* bolavoli harus dikuasai oleh seorang pemain bolavoli. Hal ini dapat mengarahkan pemain untuk dapat menjiwai dan merasakan rangkaian gerak *smash* tersebut. Adapun teknik *smash* dalam permainan bolavoli menurut Beutelstahl (2003) dibagi menjadi: “(1) Awalan, (2) tolakan, (3) ayunan tangan saat memukul bola, (4) *timing*, dan (5) mendarat”. Jadi seorang pemain bolavoli, jika ingin melakukan *smash* harus menguasai dan mengetahui urutan gerakan teknik *smash* tersebut, dan selanjutnya dapat mengimplementasikannya pada gerakan.

Smash yang diharapkan dalam permainan bolavoli adalah *smash* yang efektif dalam upaya menghasilkan angka dengan jatuhnya bola menukik dan terarah, sehingga dapat dengan mudah mati di petak lawan dan menambah angka. *Smash* yang dilakukan tentunya dengan pukulan yang cukup keras dan cepat di atas net dan mengarah pada bidang sasaran yang sulit dijangkau agar bola tidak mudah diterima dan dikembalikan regu lawan. Untuk melakukan *smash* yang baik atau yang diinginkan perlu dukungan beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan untuk faktor eksternal yaitu sarana dan prasarana, pelatih dan bentuk-bentuk latihan atau program latihan yang telah ditentukan secara sistematis. Latihan *smash* yang dimaksud adalah latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* atlet bolavoli. Latihan *smash* bisa dilakukan sesuai dengan macam-macam jenis umpan *smash* yang ada seperti *smash normal (open)*, *smash semi*, *smash semi jalan*, *smash push*, *smash pull*, *smash pull jalan*, *smash pull straight*, *smash cekish(drive smash)*, *smash langsung*, *smash dari belakang*. Latihan *smash* dapat dilakukan bervariasi dan dikembangkan sesuai dengan program latihan yang telah disiapkan oleh seorang pelatih.

M3C Pesisir Selatan terletak di Bayang berdiri pada tahun 2012 dan di bina oleh ibu Guspidar. M3C Pesisir Selatan merupakan salah satu klub yang melakukan pembinaan olahraga bolavoli di Pesisir Selatan yang diharapkan melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik klub, daerah, dan menjadi perwakilan untuk tingkat yang lebih tinggi. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain atau atletnya dapat memiliki keterampilan bermain bolavoli dengan baik..

Berdasarkan observasi peneliti dilapangan dan sekaligus atlet M3C bahwa peneliti melihat prestasi atlet bolavoli klub M3C Pesisir Selatan masih rendah. Ini dapat dilihat di kejuaraan Kapolda cup tahun 2015 dan 2017 atlet M3C pesisir Selatan hanya masuk 4 besar. Dan dapat dilihat saat latihan atlet banyak melakukan kesalahan dalam *smash*, seperti bola yang di *smash* banyak keluar lapangan, tidak tepat sasaran sehingga dengan mudah dikembalikan , dan mudah diblok oleh lawan. Diduga salah satu faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah kurangnya kemampuan *smash* yang dimiliki atlet M3C Pesisir Selatan sehingga prestasi yang dicapai tidak maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan *smash* yang dimiliki atlet bolavoli M3C Pesisir Selatan perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash*. Dengan cara memberikan bentuk-bentuk latihan *smash* yang bervariasi. Diharapkan dengan latihan ini kemampuan *smash* atlet bolavoli M3C pesisir selatan bisa meningkat. Oleh sebab itu peneliti mencoba melakukan penelitian dengan melihat pengaruh bentuk- bentuk latihan *smash* terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli klub M3C Pesisir Selatan yang sesuai dengan susunan program latihan yang sistematis dan terencana.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh bentuk- bentuk latihan *smash* terhadap kemampuan

smash atlet bolavoli M3C. Penelitian ini memiliki satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Variabel bebas (X) yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu bentuk-bentuk latihan *smash* sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *smash* (Y) Penelitian ini memberikan perlakuan terhadap satu kelompok yaitu bentuk –bentuk latihan *smash*. Sebelum perlakuan diberikan, dilakukan tes awal untuk menentukan kelompok eksperimen, selanjutnya di berikan tes akhir Tanggal penelitian ini dimulai dari tanggal 22 juni- 22 juli. Populasi dalam penelitian ini adalah 14 atlet putrid. penelitian ini dilakukan dengan teknik *Total sampling*. Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet putri yang aktif dalam latihan bolavoli yang berjumlah 14 orang atlet putri. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan mengukur kemampuan *smash* yaitu mengarahkan atau mengantarkan bola ke arah lapangan lawan yang sudah diberi petak-petak dan angka sebanyak 20 kali pengulangan dengan pelaksanaan yang benar, sesuai dengan ketentuan instrumen tes. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah kemampuan *smash* atlet putri bolavoli M3C Pesisir Selatan

Data diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis. Sudjana, (1992:446-468) “Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors*”. Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependent sample*. Disamping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan computer melalui program Excel.

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

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan *pre test* dengan *post test*

xd = deviasi masing- masing subjek

$\sum x^2 d$ = Jumlah Kuadrat deviasi

n = Jumlah pasangan sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Tes Awal Kemampaun *Smash*

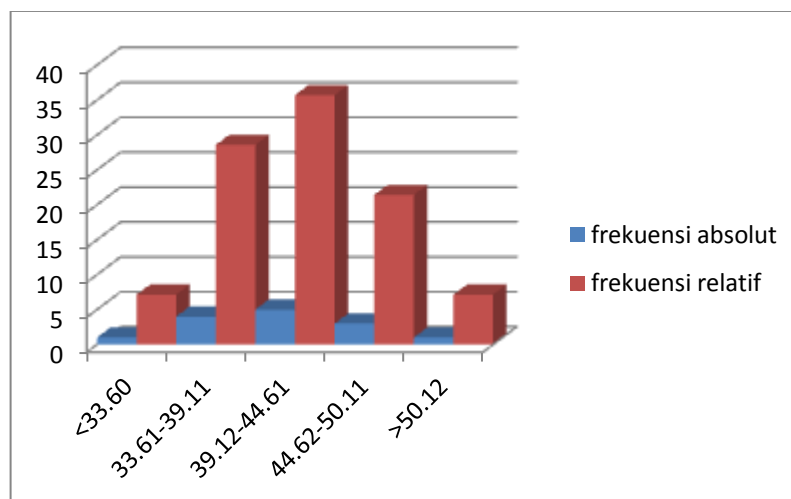
Berdasarkan hasil data tes awal kemampuan *smash* dari 14 orang atlet bolavoli M3C (Manis-Manis Manja Club) Kabupaten Pesisir Selatan, sebelum diberikan perlakuan dengan latihan bentuk-bentuk *smash* diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 41,86 standar deviasi adalah 5,50. Kemudian diperoleh skor

tertinggi adalah 54 dan skor terendah yaitu 32. Distribusi hasil data tes awal, dapat dilihat tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Hasil Data *Pre Test* Kemampuan *Smash*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
<33.60	1	7.14	kurang sekali
33.61-39.11	4	28.57	kurang
39.12-44.61	5	35.71	Sedang
44.62-50.11	3	21.43	Baik
>50.12	1	7.14	baik sekali
	14	100	

Hasil analisis data test awal (*Pre Test*) memperoleh skor kemampuan *smash* dengan kelas interval < 33.60 dengan kategori kurang sekali sebanyak 1 responden (frekuensi relatif 7.14 %), 33.61-39.11 dengan kategori kurang sebanyak 4 responden (frekuensi relatif 28.57 %), 39.12-44.61 dengan kategori sedang sebanyak 5 responden (frekuensi relatif 35.71%), 44.62-50.11 dengan kategori baik sebanyak 3 responden (frekuensi relatif 21.43%) dan kelas interval > 50.12 dengan kategori baik sekali sebanyak 1 responden (frekuensi relatif 7.14). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambardi bawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Data Tes Awal Kemampuan *Smash*

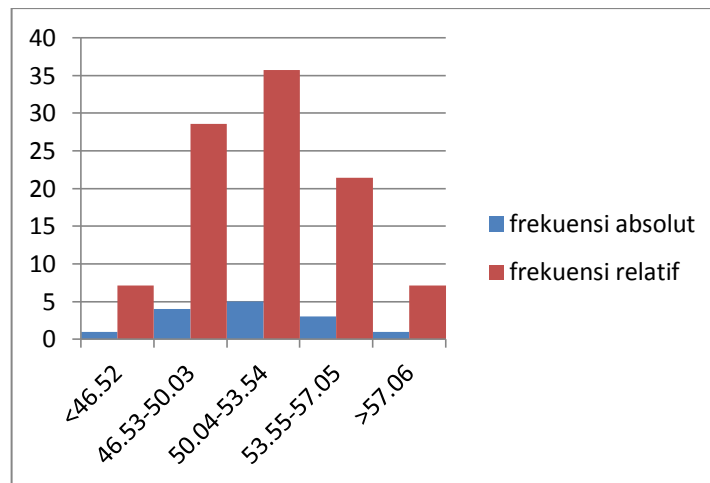
2. Tes Akhir Kemampuan *Smash*

Berdasarkan hasil data tes akhir kemampuan *smash* dari 14 orang Atlet bolavoli M3C (Manis-Manis Manja Club) Kabupaten Pesisir Selatan, setelah diberikan perlakuan dengan latihan bentuk-bentuk *smash* maka diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 51.79, standar deviasi adalah 3.51. Kemudian diperoleh skor tertinggi adalah 60 dan skor terendah yaitu 45. Selanjutnya distribusi hasil data akhir kemampuan *smash* setelah diberikan perlakuan dengan bentuk-bentuk latihan *smash*, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Hasil Data *Post Test* Kemampuan *Smash*

kelas interval	frekuensi absolut	frekuensi relatif	kategori
<46.52	1	7.14	kurang sekali
46.53-50.03	4	28.57	kurang
50.04-53.54	5	35.71	sedang
53.55-57.05	3	21.43	baik
>57.06	1	7.14	baik sekali
	14	100	

Hasil analisis data test awal (*Pre Test*) memperoleh skor kemampuan *smash* dengan kelas interval < 46.52 dengan kategori kurang sekali sebanyak 1 responden (frekuensi relatif 7.14 %), 46.53-50.03 dengan kategori kurang sebanyak 4 responden (frekuensi relatif 28.57 %), 50.04-53.54 dengan kategori sedang sebanyak 5 responden (frekuensi relatif 35.71%), 53.55-57.05 dengan kategori baik sebanyak 3 responden (frekuensi relatif 21.43%) dan kelas interval > 57.06 dengan kategori baik sekali sebanyak 1 responden (frekuensi relatif 7.14). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. Histogram Data *Post Test* Kemampuan *Smash*

3. Pengujian Hipotesis

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh dari rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama dengan taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal kemampuan *smash* atlet bolavoli M3C (Manis-Manis Manja Club) Kabupaten Pesisir Selatan dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan dengan jumlah sampel 14 orang diperoleh rata-rata hitung tes awal (*Pre test*) yaitu 41.86 dan simpangan baku adalah 5.50. Sedangkan untuk nilai rata-rata hitung tes akhir (*Post test*) adalah 51.79 dan simpangan baku 3.51. Adapun hasil pengujian hipotesis disajikan dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Kemampuan <i>Smash</i>	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
Tes Awal	41.86	5.50	9.40	1.77	Signifikan	H_0 ditolak dan H_a diterima
Tes Akhir	51.79	3.51				

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = 9.40 > t_{tabel} = 1.77$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk latihan *smash* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli M3C (Manis-Manis Manja Club) Kabupaten Pesisir Selatan. Peningkatan kemampuan *smash* ini adalah sebesar 9.93 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 41.86 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 51.79.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh bentuk-bentuk latihan *smash* terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli M3C (Manis-Manis Manja Club) Kabupaten Pesisir Selatan, ternyata terbukti bahwa latihan bentuk-bentuk latihan *smash* memberikan pengaruh yang berarti (signifikan) terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli M3C (Manis-Manis Manja Club) Kabupaten Pesisir Selatan. Kemampuan *smash* bolavoli yaitu kemampuan penguasaan teknik *smash* bolavoli. Dengan demikian teknik *smash* dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien dalam melakukan *smash*. Hal ini dalam pelaksanaannya disesuaikan dengan peraturan permainan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang optimal.

Smash pada hakekatnya merupakan suatu pukulan keras yang dilakukan dengan memanfaatkan keberadaan bola di udara di atas net yang diarahkan pada suatu sasaran tertentu di petak lawan. Viera dkk (2004) menyatakan bahwa *smash* keras merupakan bagian yang amat penting dan menarik pada permainan bolavoli. Untuk melakukan *smash* yang sukses harus melompat ke udara dan dengan tajam memukul objek yang bergerak (bola) melewati rintangan (net) sehingga bola mendarat dalam suatu daerah yang dibatasi (lapangan). Hal ini juga merupakan teknik yang paling sulit untuk dipelajari dari semua teknik dalam permainan bolavoli, dimana membutuhkan gerakan yang menuntut koordinasi dari berbagai sub gerak, dan gerakan memukul bola merupakan bagian dari rangkaian gerakan yang ditampilkan.

Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *smash* diberikan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan program latihan sudah terlebih dahulu dipersiapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Di samping itu setiap latihan dimulai dengan pemanasan (stretching dan jogging), latihan inti bentuk-bentuk latihan *smash* adalah macam-macam latihan *smash* yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas *smash* bolavoli. Bentuk-bentuk latihan *smash* yang dimaksud disini

adalah bentuk latihan *smash* berdasarkan jenis umpannya menurut Erianti (2004) yaitu *smash* yang ada seperti *smash normal (open)*, *smash semi*, *smash semi jalan*, *smash push*, *smash pull*, *smash pull jalan*, *smash pull straight*, *smash cekish (drive smash)*, *smash langsung*, *smash*. Selanjutnya disetiap akhir latihan diberikan latihan pendinginan.

Proses latihan yang dilakukan atlet tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis, serta beban-beban fisik secara teratur, terarah, meningkat secara bertahap dan berulang-ulang waktunya. Hal ini dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli M3C (Manis-Manis Manja Club) Kabupaten Pesisir Selatan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan yaitu: Terdapat pengaruh bentuk-bentuk latihan *smash* secara signifikan terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli M3C (Manis-Manis Manja Club) Kabupaten Pesisir Selatan. Peningkatan kemampuan *smash* ini adalah sebesar 9.93 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 41.86 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 51.79, dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} 9.40 besar dari t_{tabel} 1.77.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: ERA PUSTAKA UTAMA.
- Beutelstahl, Pieter. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Erianti (2004). *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: FIK UNP
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 (2005). Himpunan Peraturan Perundang-Undangan Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Citra Umbara. Bandung