

Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan *Smash* Bola Voli

Suwarda Gadis Notriya*, Sudirman Husin, Ade Jubaedi
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 081273473612, Email : suwardagadis66@gmail.com

Abstract: **The effect of striking the ball is hung on the precision of a volleyball smash.** This study aims to determine the effect of hitting the ball is hung on improving the accuracy of smash participants extracurricular volleyball high school girls Paramarta 1 Seputih Many Central Lampung. This research uses pseudo experimental method, this research design is "pre-test and post-test". Subjects in this study were students extracurricular participants bolavoli Putri SMA Paramarta 1 Seputih Many Central Lampung which amounted to 30 students. The instrument used to test smash accuracy is the smash accuracy test. Data analysis using t test, based on result of analysis indicate the difference between experimental group treated and control group that is not treated to the accuracy of smash on women volleyball at extracurricular SMA Paramarta 1 Seputih Many Central Lampung.

Keywords: *hitting the ball hung, smash accuracy*

Abstrak: **Pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap peningkatkan ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, desain penelitian ini adalah "*pre-test* dan *post-test*". Subjek dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli Putri SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah yang berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *smash* adalah tes *ketepatan smash*. Analisis data menggunakan uji t, berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan terhadap hasil *ketepatan smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.

Kata kunci: *memukul bola digantung, ketepatan smash.*

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli sangat populer dan digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pedesaan sampai perkotaan, baik pria maupun wanita dan juga mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai lansia.

Permainan bola voli dikenal dengan beberapa teknik, antara lain servis, *passing* bawah, *passing* atas, umpan, *smash*, dan *block* (Suharno,1984:4). Untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan berbagai upaya atau latihan dan secara terus menerus, berkesinambungan dan berlanjut yang dilakukan secara berulang-ulang sampai benar-benar menguasai teknik tersebut.

Sejumlah teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh seorang pemain (atlit) dalam upaya meraih angka atau poin yang lebih cepat adalah *Smash*. *Smash* merupakan bentuk serangan terhadap daerah lawan secara langsung dengan keras dan akurat, oleh karena itu *smash* banyak menentukan poin atau angka bagi suatu regu untuk memperoleh kemenangan. Untuk menghasilkan *smash* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain fisik, teknik, dan mental. Fisik antara lain untuk mendukung kemampuan lompatan secara maksimal dari kemampuan daya ledak otot tungkai (eksplosive power). Selain itu ditunjang pula oleh kekuatan otot lengan, otot perut, dan otot punggung. *Smash* akan tercapai dengan maksimal apabila seorang pemain juga dapat menguasai teknik *smash* dengan baik yaitu langkah awalan, tolakan untuk melompat, memukul bola ketika melayang di udara, dan saat mendarat kembali setelah memukul bola. Pemain juga membutuhkan mental yang bagus agar

dapat menghasilkan pukulan yang maksimal, karena keberhasilan seorang atlet ditentukan oleh kesiapan fisik dan mental. Kondisi psikis atau mental akan mempengaruhi performance atlet baik saat latihan atau bertanding. Ada beberapa faktor untuk membangun mental seorang atlet yaitu berfikir positif, motivasi, sasaran yang jelas, pengendalian emosi, daya tahan terhadap stres, rasa percaya diri, daya konsentrasi, kemampuan evaluasi diri, minat, dan kecerdasan (emosional dan intelektual).

Masih banyak kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan oleh pemain ketika melakukan *smash* bola voli. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dan untuk melatih *smash* terutama melatih ketepatan sasaran *smash* atau target yang akan dituju. Beberapa latihan yang bisa dilakukan biasanya adalah dengan beberapa cara yaitu dengan latihan memukul bola sesering mungkin agar melatih perkenaan bola yang tepat pada tangan, latihan pergelangan tangan dengan botol aqua/beban latihan lain, latihan perkuat jari-jari tangan, latihan memukul bola ke tembok, secara terus menerus, latihan memukul bola dengan target angka-angka di lapangan, dan latihan memukul bola digantung agar bisa melatih perkenaan tangan terhadap bola dan melatih ketepatan sasaran bola.

Smash merupakan bagian paling menarik atau letak seninya dalam permainan bola voli. Hal ini juga merupakan teknik yang paling sulit untuk dipelajari dari cabang olahraga bola voli. Untuk melakukan *smash spiker* harus melompat ke udara dan dengan tajam memukul sebuah objek bergerak (bola) dan melewati sebuah rintangan (net) sehingga bola mendarat dalam suatu daerah yang dibatasi (lapangan).

Latihan adalah suatu bentuk aktivitas gerak yang terencana, dilakukan melalui proses yang panjang dan berkesinambungan dengan memperhatikan aspek-aspek dalam latihan tersebut untuk dapat menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien.

Bola digantung merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai perantara untuk mentransfer dalam menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima khususnya pada media latihan teknik pukulan *smash* pada bola voli. Bola digantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan menggunakan bola voli pada ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain. Latihan memukul bola digantung secara mekanik mampu mengembangkan kecepatan dan ketepatan memukul bola. Dengan awalan langkah serta ketepatan memukul bola yang dilakukan secara berulang-ulang dapat melatih respon memukul bola yang pas dan dapat melatih agar mencapai raihan bola yang tinggi serta lompatan yang tinggi pula.

Menurut Suharno HP (1981: 32), bahwa “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerakan ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Kegunaan ketepatan dalam bola voli meliputi: (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latihan dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (3) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi (Subagiyo 2003:23). Sekolah merupakan lembaga pendidikan, yang menampung peserta didik dan dibina agar

mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan. Dalam proses pendidikan diperlukan pembinaan secara berkoordinasi dan terarah. Dengan demikian siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan.

Berdasarkan pengamatan pada pembinaan pada ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah diperoleh fakta bahwa rata-rata pemain bola voli atau siswa yang ikut ekstrakurikuler ternyata dalam melakukan smash belum maksimal, asal-asalan, tidak tepat sasaran atau target dan sangat mudah dibaca oleh lawan, yang artinya mereka belum memiliki kecepatan dan ketepatan yang baik dalam melakukan smash. Hal ini disebabkan oleh powernya kurang kuat dan waktu smasnya lemah pada tangan.

Pentingnya smash maka perlu adanya latihan yang efektif dan efisien dan diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan pukulan agar dapat bersaing dengan sekolah lain dalam pertandingan antar sekolah. Salah satu latihan *smash* yang dianggap efektif dan efisien adalah dengan latihan memukul bola digantung.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash bola voli putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah dan latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih atlet bola voli agar hasil pukulan dapat maksimal dan tepat pada sasaran atau target.

METODE

Metode penelitian yang digunakan atas dasar pertimbangan dari sifat penelitian yaitu metode eksperimen. Menurut Arikunto (2006:248) metode eksperimen adalah suatu prosedur penelitian yang sengaja dipakai untuk mengetahui

pengaruh dari suatu kondisi, yang sengaja diadakan terhadap suatu gejala sosial yang berupa kegiatan-kegiatan tingkah laku seorang individu ataupun kelompok individu.

Pada metode eksperimen yang dipakai pre-test and post-test design, dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah. Penggunaan sampel menggunakan teknik populasi sampel. Dari total keseluruhan jumlah siswi SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah yang mengikuti ekstrakurikuler adalah sebanyak 30 siswi.

Siswi akan diberikan tes pertama yg disebut pre-test dalam bentuk tes *ketepatan smash* menurut Nurhasan, setelah hasil didapat siswi dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok *treatment* dan kelompok kontrol. Kelompok *treatment* akan diberikan perlakuan sebanyak 16x pertemuan tentang latihan memukul bola digantung dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan latihan memukul bola digantung.

Selanjutnya siswi diberikan tes yang kedua yaitu post test dalam bentuk tes *ketepatan smash* menurut Nurhasan. Kedua hasil didapat lalu dianalisis menggunakan analisis uji t membahas pengaruh variabel terikat dengan variabel bebas. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap peningkatan ketepatan smash bola voli putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu adalah untuk mengungkapkan pengaruh perbedaan dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen, namun pemilihan kedua kelompok tersebut tidak dengan teknik random adanya pengaruh

dan tingkat variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat pengaruh yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian. Penelian dilakukan oleh peneliti di SMA Paramarta 1 Seputih banyak Lampung Tengah pada hari Jumat, 2 Februari 2018.

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan tes passing dinding, tujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan anak putri senior yang masih rendah tingkatannya dari masing – masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment*.

2) Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Dengan frekuensi latihan antara 2-6 kali dalam seminggu Bomp (1994:33) pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengukur keterampilan hasil ketepatan smash putri yang masih rendah tingkatannya dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing

kelompok setelah melaksanakan program latihan. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh atau tidak latihan memukul bola digantung terhadap peningkatan *ketepatan smash* bola voli.

Menurut Arikunto (2006:160), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

1. Instrumen menggunakan:

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan test, yaitu tes Smash Bola Voli Menurut Nurhasan (1994:95) tes ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan *Smash* dalam permainan bola voli.

a. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu:

- 1) Lapangan bolavoli dan net
- 2) Bola voli
- 3) Peluit
- 4) *Stopwatch*
- 5) Formulir dan alat tulis

b. Testor

Jumlah testor sebanyak tiga orang yaitu:

Dua orang testor mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada petak sasaran. Satu orang testor menghitung waktu pelaksanaan dan mencatat hasil yang dicapai oleh atlet.

c. Pelaksanaan Tes

A. Pelaksanaan tes sebagai berikut :

- a. Testi berada dalam daerah serang atau bebas dilapangan permainan.
- b. Bola dilambungkan dekat dan atas net kearah testi.
- c. Dengan mempergunakan awalan atau tidak menggunakan awalan, testi melompat dan memukul bola melampaui jaring ke dalam lapangan di

seberangnya dimana terdapat sasaran dengan angka-angka.

- d. Testi berusaha mengarahkan bola ke sasaran angka yang besar yaitu angka 5 yang telah ditentukan untuk mengukur ketepatan smash.
- e. Testi diberi kesempatan sebanyak 5 kali pukulan.

B. Cara menilai

- a. Skor terdiri dari angka sasaran.
- b. Skor 0 (nol) jika saat memukul tangan menyentuh jaring, bola tidak melewati jaring dan/atau bola jatuh di luar sasaran.
- c. Bola yang jatuh pada garis sasaran, dihitung telah memasuki sasaran dengan angka yang lebih besar.
- d. Skornya adalah jumlah angka yang dikumpulkan dari ke 5 kesempatan memukul smash .

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan non parametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik non parametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas latihan *memukul bola digantung* (X), serta variabel terikat yaitu hasil ketepatan smash (Y). Karena sampel penelitian yang diteliti hanya berjumlah 30 siswi maka perhitungan statistik di hitung dengan cara manual.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji t sample

berpasangan (*paired sample t-test*). Setelah hasil *pre test* dan *post test* terpenuhi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*).

Berikut adalah rumus Uji t:

H₀: data berdistribusi normal

H_a: data tidak berdistribusi normal

Pengujian hipotesis menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (uji t) seperti dalam Sudjana (2005:239):

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2 - 2)}}$$

$$|t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}|$$

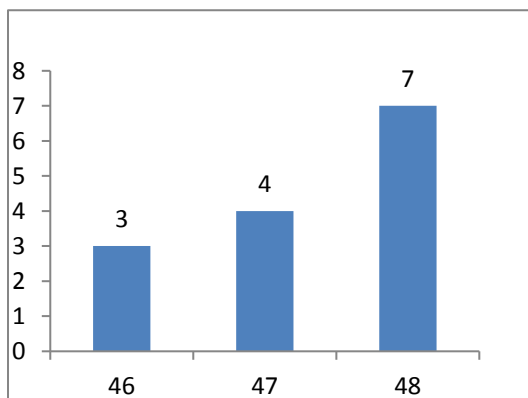
Kaidah Pengujian : Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H₀ diterima H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data, yang terdiri dari usia, berat badan, tinggi badan, dan hasil angka dari tes ketepatan smash, sebagai berikut:

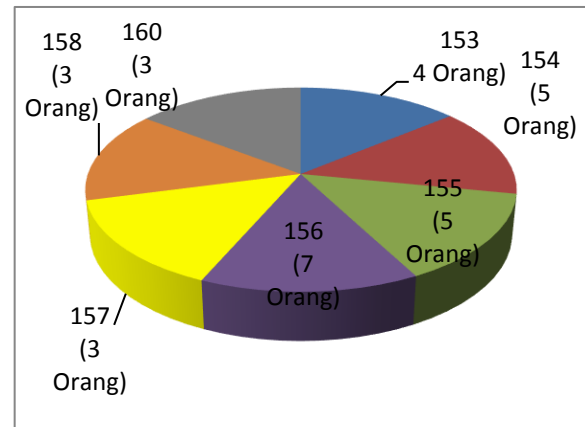
a. Usia



Gambar 4. Diagram Batang Usia
Berdasarkan gambar 4 diatas bahwa responden atau siswa yang mengikuti latihan bola voli sebagian besar adalah

berusia 17 tahun dengan jumlah 13 orang, lainnya berusia 16 tahun dengan jumlah 9 orang dan berusia 18 tahun dengan jumlah 8 orang.

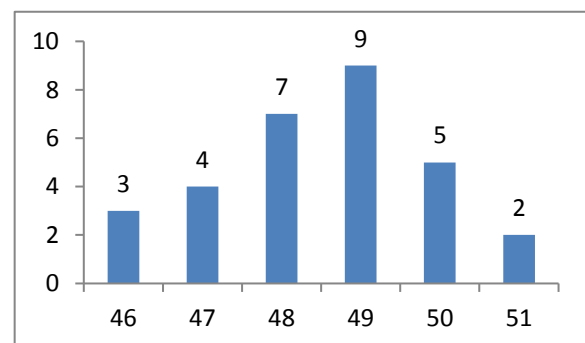
b. Tinggi Badan



Gambar 5. Diagram Poligon Tinggi Badan

Berdasarkan gambar 5 di atas rata-rata tinggi badan responden atau siswa yang paling banyak adalah 156cm dengan jumlah 7 orang, sedangkan lainnya yaitu memiliki tinggi 155cm dengan jumlah 5 orang, 154cm dengan jumlah 5 orang, 153cm dengan jumlah 4 orang, 157cm dengan jumlah 3 orang, 158cm dengan jumlah 3 orang, dan 160cm berjumlah 3 orang.

c. Berat Badan

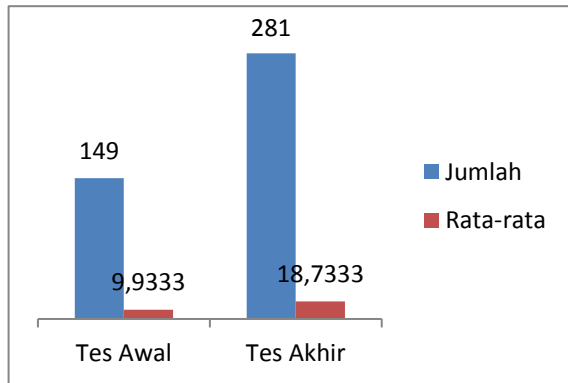


Gambar 6. Diagram Batang Berat Badan

Berdasarkan gambar 6 di atas diketahui bahwa berat badan responden atau siswa yang paling banyak adalah 49kg dengan jumlah 9 orang, sedangkan siswa lain nya

memiliki berat 48kg dengan jumlah 7 orang, 50kg dengan jumlah 5 orang, 47kg dengan jumlah 4 orang, 46kg dengan jumlah 3 orang, dan yang paling sedikit yaitu memiliki berat 51kg dengan jumlah 2 orang.

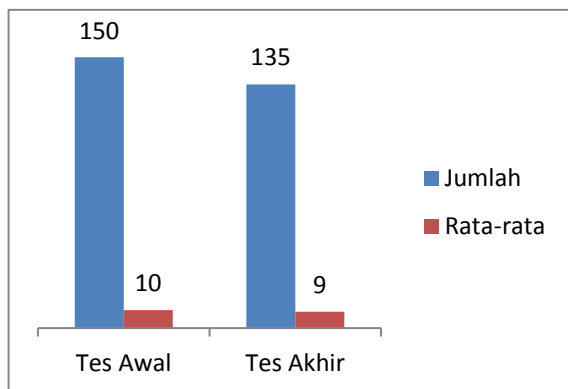
d. Hasil Smash Kelompok Eksperimen



Gambar 7. Diagram Batang Hasil Smash Kelompok Eksperimen

Berdasarkan gambar 7 di atas pada tes awal kelompok eksperimen yaitu latihan memukul bola digantung diperoleh jumlah 149 dan rata-rata 9,9333, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah 281 dan rata-rata 18,7333.

e. Hasil Smash Kelompok Kontrol



Gambar 8. Diagram Batang Hasil Smash Kelompok Kontrol

Berdasarkan gambar 8 di atas pada tes awal kelompok Kontrol diperoleh jumlah 150 dan rata-rata 10, kemudian pada tes akhir mengalami penurunan yaitu jumlah 135 dan rata-rata 9.

Selain itu terdapat jenis data dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa uji t perbedaan. Sehingga dapat disimpulkan bagaimana perbandingan hasil smash setelah diberikan *treatment* yang berbeda pada kelompok eksperimen dan tidak diberikan *treatment* pada kelompok kontrol, apakah kedua perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan hasil *smash* pada bola voli, dan apakah ada perbedaan dari jenis latihan tersebut dengan yang tidak diberikan latihan tersebut sehingga apakah dari perlakuan berguna lebih baik dalam upaya meningkatkan hasil *smash* pada bola voli. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

Keterangan	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir
Jumlah	149	281	150	135
Rata- rata	9,933333	18,73333	10	9
Standar Deviasi	1,667619	1,222799	1,732051	1,46385
Varians	2,780952	1,495238	3	2,142857

Dari data di atas diperoleh hasil *smash* kelompok eksperimen yaitu dengan nilai rata-rata 9,933 dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 18,733 sedangkan data tes awal kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 10 dan mengalami penurunan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 9 .

Pada tes awal kelompok eksperimen yaitu latihan memukul bola digantung diperoleh jumlah 149, rata-rata 9,933, standar deviasi 1,667 dan varians 2,780, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah 281, rata-rata

18,733, standar deviasi 1,222, dan varians 1,495.

Sedangkan pada tes awal kelompok Kontrol diperoleh jumlah 150, rata-rata 10, standar deviasi 1,732 dan varians 3, kemudian pada tes akhir mengalami penurunan yaitu jumlah 135, rata-rata 9, standar deviasi mengalami peningkatan 1,463 dan varians 2,142.

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil smash bola voli antara kelompok eksperimen yaitu latihan memukul bola digantung dan Kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Analisis Uji t Perbedaan

Data	T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
Kelompok eksperimen	16,4816	2,048	Ada Perbedaan
Kelompok kontrol	1,707825	2,048	Tidak Ada Perbedaan
Kelompok Eksperimen dan kontrol	19,76379	2,048	Ada Perbedaan

a) Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 16,4816 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,048. Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitunganyang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung}=16,4816 > t_{tabel}=2,048$ maka H_0 ditolak yang artinya

pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil *smash* pada siswi bola voli di SMA PARAMARTA 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.

b) Analisis Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok kontrol diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 1,707825 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,048. Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung}=1,707825 < t_{tabel}=2,048$ maka H_0 diterima yang artinya pada tes awal dan tes akhir kelompok kontrol tidak ada perbedaan signifikan hasil *smash* pada siswi bola voli di SMA PARAMARTA 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.

c) Analisis Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes akhir kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 19,76379 dan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat t_{tabel} yaitu sebesar 2,048. Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ maka H_0 diterima kemudian H_a ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung}=19,76379 > t_{tabel}=2,048$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ada perbedaan hasil *smash* pada siswi bola voli di SMA PARAMARTA 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan yang sudah dilaksanakan peneliti yaitu penerapan sebuah latihan memukul bola digantung selama 16 kali pertemuan, diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *ketepatan smash* bola voli putri di SMA Paramarta 1 Seputih banyak Lampung Tengah.

Dilihat dari karakteristik nya *smash* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik karena *smash* digunakan oleh para pemain bola voli dalam mencetak poin. *Smash* berfungsi untuk meyerah daerah lawan dan mendapat poin dalam suatu pertandingan bola voli.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti yang membahas tentang Pengaruh latihan *memukul bola digantung* terhadap ketepatan *smash* bola voli di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Memukul bola digantung terhadap ketepatan *smash* bola voli.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada pengaruh yang signifikan antara latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan *smash bola voli*. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan memukul bola digantung memberikan pengaruh terhadap hasil *smash*, karena dengan latihan *memukul bola digantung* atlet akan memiliki kemampuan tangan, koordinasi, serta sasaran yang akan dituju untuk melatih ketepatan *smash* bola voli.

Berdasarkan uraian di atas *memukul bola digantung* dapat difungsikan sebagai bentuk latihan pada saat melakukan *smash*. Tetapi ada hal lain selain kegunaan di atas yang tidak kalah pentingnya yaitu mempermudah dalam proses latihan melakukan *smash* untuk hasil yang maksimal.

Berdasarkan pengujian hipotesis yang kedua ternyata ada perbedaan yang signifikan antara latihan *memukul bola digantung* dan kelompok kontrol terhadap ketepatan *smash bola voli*. Melihat dari hasil penelitian ini, seorang atlet bola voli harus mampu menyikapi secara positif bahwa latihan *memukul bola digantung* sangat penting sebagai latihan *smash* untuk menentukan ketepatan sasaran.

Berdasarkan uraian di atas, latihan *memukul bola digantung* merupakan latihan yang dapat mempengaruhi hasil ketepatan *smash* dalam pertandingan bola voli diperlukan variasi gerakan untuk menyerang lawan, mengecoh lawan, mendapatkan poin untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan pembahasan kedua variable bebas seperti *memukul bola digantung* di atas ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari latihan memukul *bola digantung* terhadap ketepatan *smash* bola voli putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

“Latihan memukul bola digantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* Bolavoli Putri di SMA Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung Tengah”.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Guna Meningkatkan ketepatan *smash* yang baik sangat dianjurkan

- memberikan latihan memukul bola digantung.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam program pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pendidikan maupun calon tenaga pendidik, khususnya dibidang olahraga.

education and sports, JPES 1 (2) (2012).

Priyanto Jaya, dkk 2014. "Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai Kabupaten Indramayu Tahun 2013" *journal of sport sciences and fitness*. JSSF 3 (1) (2014).

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1994. *Periodization Training for Sport*. Diterjemahkan oleh Sarwono. 1991. Surabaya: Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Nurhasan. 1994. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : UPI
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&DEdisi Revisi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno H.P. 1984. *Metodik Melatih Bolavolley*. Yogyakarta: IKIP
- Hashihara, Y. A development study on scouting program for school child in volleyball. *Journal Of Volleyball Sciences*, 2006 – vol. 8
- Kudo, K., Tahara, T., & Kayamori, Y. The study on the evaluation of attack performance in volleyball: the examination of the player's attack performance evaluation by position. *Journal Of Volleyball Sciences*, 2002 – vol. 4
- Rosbin Pakaya, dkk 2012. "Evaluasi program klub bola voli kijang di kota gorontalo" *journal of physical*