**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL *BALL ON CLIP* DAN BOLA DIGANTUNG TERHADAP HASIL *SMASH* MAHASISWA UKM BOLA VOLI PUTRA**

**UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Tri Sutrisna¹, Akor Sitepu², Ade Jubaedi³**

Universitas Lampung (Unila) Jl. Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong

Meneng, Bandar Lampung.

\* e-mail: trisutrisna1307@gmail.com, Telp: +082282562140

***Abstract:*** *The purpose of this study was to determine how much influence the ball on clip and ball exercises were hanging on the results of the smash of male volleyball smash in Lampung University. Is there a difference between ball on clip and ball hanging on the smash results of male volleyball student activity unit students at University of Lampung. The problem in this study is that there is still a lack of students at the University of Lampung's volleyball smash in carrying out smashes not yet maximal. The method used in this study is an experiment, meaning that the experiment provides treatment for two different groups and without control to determine the effect. The population in this study were 30 students of the University of Lampung male volleyball student activity unit as many as 30 people and the sample used a sampling population of 30 people. So that this research can be said to be total sampleing. The results of data analysis from the average number obtained from the results of the pretest experiment 1 ball on clip 10.8 and the experiment 2 Ball in Hanging 11.06 and the posttest results from experiment 1 Ball On Clip 15.2 while in the experiment 2 Balls in Hanging 13.6 The conclusion of this study is that ball on clip and ball hanging exercises are influential in increasing the ability of smash and results*

*ball on clip training has a significant influence on the practice of ball hanging*

***Keywords: Exercise, Ball On Clip, Ball in the Hanging, Volleyball Smash Results***

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball on clip* dan bola di gantung terhadap hasil *smash* UKM bola voli putra Universitas Lampung. Apakah ada perbedaan di antara *ball on clip* dan bola di gantung terhadap hasil *smash* pada mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Lampung. Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Lampung dalam melakukan *smash* belum maksimal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen artinya eksperiment yang memberikan treatment terhadap dua kelompok yang berbeda dan tanpa di beri control untuk mengetahui pengaruh*.* Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UKM bola voli putra Universitas Lampung sebanyak 30 orang dan sampel menggunakan populasi *sampling* sebanyak 30 orang. Sehingga penelitian ini dapat di katakan *total sampleing*. Hasil analisis data dari jumlah rata-rata yang di dapat dari hasil *pretest* eksperiment 1 *ball on clip* 10,8 dan eksperiment 2 Bola di Gantung 11,06 dan di dapatkan hasil *posttes*t dari eksperiment 1 *Ball On Clip* 15,2 sedangkan pada eksperiment 2 Bola di Gantung 13,6. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan *ball on clip* dan bola di gantung berpengaruh dalam meningkatkan kemampuanhasil *smash* dan

latihan *ball on clip* memiliki pengaruh yang signifikan dari pada latihan bola di gantung

**Kata Kunci : Latihan, *Ball On Clip,* Bola di Gantung,Hasil *Smash* Bola Voli**

**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.

Dalam Permainan bola voli dikenal dengan beberapa teknik, antara lain servis, *passing*, umpan, *smash*, dan *block*. 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 (*atlet*) yaitu *servis, passing, smash, bloking* dan umpan. Salah satuteknik dasaryang harus di kuasai yaitu *smash* karena *smash* merupakan bentuk serangan terhadap daerah lawan secara langsung dengan keras untuk mendapat kan *point*, oleh karena itu *smash* banyak menentukan *poin* atau angka bagi suatu regu untuk memperoleh kemenangan. Untuk menghasilkan *point*, *smash* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain yaitu fisik, ketrampilan dan mental. Fisik antara lain untuk mendukung kemampuan lompatan secara maksimal dari kemampuan daya ledak otot tungkai dan mendukung kemampuan ketika perkenaan bola, selain itu ditunjang pula oleh kekuatan otot lengan, otot perut, otot paha dan otot punggung*. Smash* akan tercapai dengan maksimal apabila seorang pemain juga dapat menguasai ketrampilan *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 perfomance 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).

Beberapa latihan *smash* yang bisa dilakukan 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 *ball on clip* dan bola digantung untuk melatih keterampilan sikap permulaan, sikap pelaksanaan dan sikap lanjutan.

Beberapa kreteria *smash* bola voli yang baik dan harus di kuasai oleh setiap pemain (*atlet*) bola voli yaitu ketika dalam melakukan awalan tubuh berada pada posisi menghadap net dengan jarak dari net sekitar 2-3 langkah, kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat meloncat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh selajutnya rangakaian gerakan yang kedua yaitu tolakan kedua telapak kaki hampir sejajar dengan salah satu kaki sedikit ke depan untuk mengerem gerakan dan sebagai tumpuan berat badan serta sebagai persiapan untuk melakukan gerakan meloncat secara vertical selanjutnya yaitu rangkaian gerakan perkenaan bola yaitu saat memukul bola pukulan bola dengan tepat, lengan menjulur lurus keatas dengan diikuti gerak secara berurutan dari tubuh dan posisi telapak tangan di buka saat perkenaan bola agar pukulan smash bisa kuat dan keras gunakanlah lecutan telapak tangan dan di bantu dengan lecutan badan yang melengkung ke depan selanjutnya gerakan terakhir yaitu rangkaian gerak mendarat pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan atlet lalu mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditekuk mengeper hal ini berjuan untuk mengurangi resiko cidera pada bagian kaki.

Dalam permainan bola voli ada beberapa latihan yang perlu di lakukan untuk melatih *smash* yaitu dengan latihan memukul *ball on clip* dan bola digantung. Oleh sebab itu diharapkan dengan adanya latihan *ball on clip* dan bola di gantung mahasiswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan keterampilan *smash* sikap permulaan, sikap pelaksanaan dan sikap lanjutan agar dapat bersaing dengan kampus lain dalam pertandingan antar kampus atau umum.

Dalam latihan di kampus, masih banyak mahasiswa UKM Bola Voli putra Universitas Lampung yang belum baik dalam menguasai sikap *smash* karena disebabkan kurangnya pemahaman dan latihan *smash* yang baik. Sering sekali mahasiswa UKM Bola Voli putra dalam melakukan *smash* bola tidak mampu menyebrang dari net, sikap tangan ketika perkenaan bola kurang baik, bola tidak tepat sasaran pada daerah lawan permainan bola voli atau keluar dari lapangan permainan bola voli, mengambil langkah awalan yang terlalu banyak dan lebar, lalu meloncat akibatnya, tidak bisa memukul bola dengan tepat dan keras, sikap telapak tangan dan jari-jari bagian dalam ketika perkenaan bola tidak terbuka, lompatan ketika melakukan *smash* kurang maksimal yang mengakibatkan *smash* mudah di *block* oleh tim lawan, ketika sikap tolakan atau *take off* bola di atas kepala, sehingga pukulan bola menjadi tidak keras dan Ketika mendarat hanya dengan satu kaki dan tidak mengeper, sehingga kaki menjadi sering cedera karena menumpu berat badan yang berat hanya pada satu kaki. Hal tersebut di karenakan kemampuan *smash* masih belum baik sehingga tidak sesuai dengan target. Oleh karena itu, perlu adanya latihan yang efektif dan untuk melatih *smash*.

Berdasarkan observasi yang di lakukan oleh penulis pada pembinaan prestasi UKM Bola Voli putra Universitas Lampung diperoleh fakta bahwa rata-rata mahasiswa UKM Bola Voli putra ternyata dalam melakukan *smash* belum maksimal, yang artinya mereka ketika melakukan tolakan,ayunan tangan dan sikap lengan tangan ketika perkenaan bola belum melakukan dengan baik oleh karna itu perlu adanya latihan *ball on clip* dan bola di gantung agar kemampuan *smash* dapat mengahasilkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi tersebut penulis tertarik untuk meneliti seberapa besar pengaruh latihan memukul *ball on clip* dan bola digantung terhadap hasil *smash* mahasiswa UKM Voli putra Universitas Lampung dan latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih *atlet* bola voli agar hasil pukulan yang di harapkan dapat di lakukan denagan baik dan maksimal.

**METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan *pre-test* dan *post-test* design, yaitu untuk mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat.

**WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Febuari 2019 di UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli) Universitas Lampung.

**POPULASI DAN SAMPEL**

Populasi dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa UKM Bola Voli putra Universitas Lampung.

**INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA**

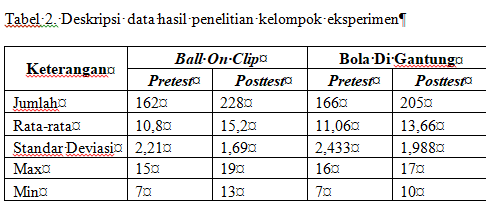
Menurut Arikunto (2006:160) "Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik". Sedangkan menurut Sugiyono (2010:102) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan test, yaitu tes *Smash* Bola Voli Menurut Nurhasan (1994:95) tes ini bertujuan untuk rnengetahui ketepatan *smash* dalam permainan bola voli.

**TEKNIK ANALISIS DATA**

Sehubungan penelitian ini adalah penelitian sampel, maka diperlukan uji persyaratan untuk menentukan teknik analisis statistik yang digunakan. Uji persyaratan yang diperlukan adalah uji homogenitas, uji normalitas dan uji t. Secara lebih jelas pengujian analisis data dari uji prasyarat hingga pengujian hipotesis

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Pengujian hipotesis telah menghasilkan kesimpulan analisis yaitu : (a) ada pengaruh latihan *ball on clip*  terhadap hasil *smash* UKM Bola Voli putra Universitas Lampung; (b) ) ada pengaruh latihan bola di gantung terhadap hasil *smash* UKM Bola Voli putra Universitas Lampung; (c) ada perbedaan pengaruh latihan *ball on clip* dan bola di gantung terhadap hasil *smash* UKM Bola Voli putra Universitas Lampung.



Berdasarkan tabel *pretes*t dan *posttes* di atas *pretest* kelompok *ball on clip* diperoleh nilai rata-rata 10,8, standar deviasi 2,21, nilai terendah 7 dan nilai tertinggi 13, kemudian pada *posttest* mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata 15,2, standar deviasi 1,69, nilai terendah 7 dan nilai tertinggi 19. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram kerucut *pretest* dan *postest* kelompok latihan *ball on clip* di bawah ini:

Gambar 12. : Hasil *pretest* dan *posttes* kelompok latihan *ball on clip.*

Perbedaan peningkatan *pretest* dan *posttes* hasil *smash* bola voli masing-masing individu dapat di lihat pada diagram grafik di bawah ini

Gambar13. : Peningkatan masing-masing individu *pretest* dan *posttes*t hasil *smash* kelompok latihan *ball on clip*.

Berdasarkan diagram grafik diatas pada *pretest* dan *posttes* *smash* bola voli kelompok *ball on clip* masing-masing individu mengalami peningkatan yaitu 1 sampel mengalami peningkatan sebesar 7 point, 1 sampel sampel mengalami peningkatan sebesar 6 point, 3 sampel mengalami peningkatan sebesar 5 point, 8 sampel mengalami peningkatan sebesar 4 point dan 3 sampel mengalami peningkatan sebesar 3 point.

Sedangkan berdasarkan tabel *pretest* dan *posttes* di atas *pretest* latihan bola di gantung diperoleh nilai rata-rata 11,06, standar deviasi 2,43, nilai terendah 7 dan nilai tertinggi 16, kemudian pada *posttest* juga mengalami peningkatan yang signifikan yaitu diperoleh nilai rata-rata 13,66, standar deviasi 1,988 detik, nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 17. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram pyramid di bawah ini:

Gambar14. : Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Latihan Bola di Gantung

Perbedaan peningkatan hasil *smash* bola voli masing-masing individu dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

Gambar 15. : Peningkatan masing-masing individu *pretest* dan *posttes*t hasil *smash* kelompok latihan bola di gantung

Berdasarkan diagram grafik diatas pada *pretest* dan *posttes* *smash* bola voli kelompok latihan bola di gantung masing-masing individu mengalami peningkatan yaitu 2 sampel mengalami peningkatan sebesar 4 point, 7 sampel sampel mengalami peningkatan sebesar 3 point, 4 sampel mengalami peningkatan sebesar 2 point dan 2 sampel mengalami peningkatan sebesar 1 point dari keterangan tersebut dapat di simpulkan bahwa kelompok latihan bola di gantung mengalami peningkatan terhadap hasil *smash* bola voli.

Perbedaan pada tes awal dan tes akhir antara masing-masing kelompok dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini :

Gambar16. : Hasil *Pretest* Latihan *Ball On Clip*

Berdasarkan diagaram batang di atas *pretest* latihan *ball on clip* diperoleh jumlah point sebesar 162, nilai rata-rata 10,08, standar deviasi 2,21, nilai tertinggi 15 dan nilai terendah 7.

Gambar 17. : Hasil *Pretest* Latihan Bola di Gantung

Berdasarkan diagaram batang di atas *pretest* latihan bola di gantung diperoleh jumlah point sebesar 166, nilai rata-rata 11,06, standar deviasi 2,43, nilai tertinggi 16 dan nilai terendah 7.

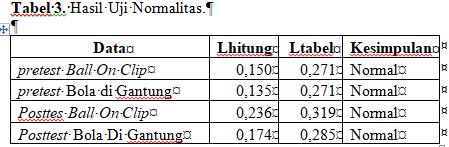
Sedangkan pada *posttes* antar latihan *ball on clip* dan latihan bola di gantung dapat dilihat bahwa hasil perlakuan dengan latihan *Ball On Clip* lebih tinggi nilai rata-ratanya dibanding bola di gantung. Itu artinya terdapat perbedaan nilai rata-rata antara kelompok latihan *ball on clip* dan latihan bola di gantung terhadap hasil ketepatan *smash* anggota UKM Bola Voli Universitas Lampung. Perbedaan pada posttest antara masing-masing kelompok maka dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini :

Gambar 17. : Hasil *Posttest* Latihan *Ball On Clip*

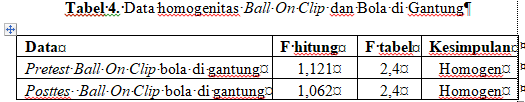
Berdasarkan diagaram batang di atas *posttest* latihan *ball on clip* diperoleh jumlah point sebesar 228, nilai rata-rata 15,2, standar deviasi 1,69, nilai tertinggi 19 dan nilai terendah 13.

Gambar 18. **:** *Posttest* Latihan Bola di Gantung

**Analisis Data**



Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui data *pretest ball on clip* L hitung 0,236< L tabel 0,319 yang berarti berdistribusi normal dan data *pretest* bola di gantung L hitung 0,135 < L tabel 0,271 yang berarti berdistribusi normal. Data *posttest ball on clip* L hitung 0,236 < L tabel 0,312 yang berarti berdistribusi normal dan *posttest* bola di gantung L hitung 0,174 < L tabel 0,285 yang berarti berdistribusi normal.



pada hasil tes didapat Fhitung< Ftabel, maka kedua varians tersebut homogen.

**Uji Hipotesis**

**Hipotesis 1**

:Ada pengaruh yang signifikan antara latihan memukul *ball on clip* terhadap hasil *smash* bola voli anggota UKM Bola Voli putra Universitas Lampung

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1. H1 diterima jika–t hitung < -t tabel dan t hitung > t tabel
2. H1 ditolak apabila –t tabel ≤ t hitung ≤ t tabel

Berdasarkan analisis data diperoleh nilait hitung sebesar 206,846 dan nilai t tabel (n-1) = (15-1) = 14 Dengan uji dua arah, α = 0,05 didapat nilai t tabel = 2,131 .Karena t hitung =206,846 > t tabel = 2,131 dapat disimpulkan bahwa **H1 diterima,** artinya ada pengaruh yang signifikan antara latihan memukul *ball on clip* terhadap hasil *smash* bola voli mahasiswa UKM Bola Voli putra Universitas Lampung.

**Hipotesis 2**

:Ada pengaruh yang signifikan antara latihan memukul bola di gantung terhadap hasil *smash* bola voli anggota UKM Bola Voli putra Universitas Lampung

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1. H2 diterima jika–t hitung < -t tabel dan t hitung > t tabel
2. H2 ditolak apabila –t tabel ≤ t hitung ≤ t tabel

Berdasarkan analisis data diperoleh nilait hitung sebesar 164,374 dan nilai t tabel (n-1) = (15-1) = 14 Dengan uji dua arah, α = 0,05 didapat nilai t tabel = 2,131 .Karena t hitung =164,374 > t tabel = 2,131 dapat disimpulkan bahwa **H2 diterima,** artinya ada pengaruh yang signifikan antara latihan memukul bola di gantung terhadap hasil *smash* bola voli mahasiswa UKM Bola Voli putra

**Hipotesis 3**

:Ada perbedaan signifikan antara latihan memukul *ball on clip* dan bola di gantung terhadap hasil *smash* bola voli anggota UKM Bola Voli putra Universitas Lampung

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1. H3 diterima jika–t hitung < -t tabel dan t hitung > t tabel
2. H3 ditolak apabila –t tabel ≤ t hitung ≤ t tabel

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai t hitung sebesar 2,270 dan t tabel (dk=14) = 2,048. Karena t hitung = 2,270 > t tabel = 2,048 maka **H3 diterima,** dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara latihan memukul *ball on clip* dan bola di gantung terhadap hasil *smash* bola voli mahasiswa UKM Bola Voli putra Universitas Lampung Dari kedua latihat tersebut diperoleh data bahwa peningkatan atau rata-rata kelompok latihan *ball on clip* lebih tinggi rata-rata peningkatanya dalam meningkatkan hasil *smash* bola voli, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *ball on clip* lebih baik dalam meningkatkan hasil *smash* bola voli pada anggotaUKM Bola Voli putra Universitas Lampung

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan penulis di UKM Bola Voli putra Universitas Lampung untuk analisis data hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan memukul *ball on clip* terhadap hasil *smash* bola voli anggota UKM Bola Voli putra Universitas Lampung
2. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan memukul bola di gantung

terhadap hasil *smash* bola voli anggota UKM Bola Voli putra Universitas Lampung

1. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan memukul *ball on clip* dan bola di gantung terhadap hasil *smash* bola voli anggota UKM Bola Voli putra Universitas Lampung

**DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur*

*Penelitian Suatu PendekatanPraktik*.Jakarta: Rineka Cipta. hal. 62

Nurhasan.2000. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : UPI

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.