

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP
HASIL *SMASH OPEN* PERMAINAN BOLA VOLI
SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 1 MUARA PINANG**

SKRIPSI

Oleh

Refaldo Dafiatama

NIM: 06061281419082

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2018**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Refaldo Dafiatama

Nim : 06061281419082

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil *Smash Open* Permainan Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muara Pinang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 30 April 2018
Yang membuat pernyataan,



Refaldo Dafiatama
NIM 06061281419082

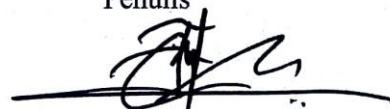
PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil *Smash Open* Permainan Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muara Pinang” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Giartama, M.Pd dan Dra. Marsiyem, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 1 Muara Pinang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 30 April 2018
Penulis



Refaldo Dafiatama
NIM 06061281419082

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil *Smash Open* Permainan Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muara Pinang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Mempertimbangkan hal ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bola voli pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah rabbil'alamiin

Awali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tua ku Ayahku (Emredi) dan ibukku (Leviani (Alm) dan Retika Susdiana). Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah, bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup, serta alasanku sampai bertahan sejauh ini. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudara-saudaraku (Gilang Dwi Alfindo, Refrinaldi, dan Eggy Dirgantara) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, semoga kakak kalian ini bisa jadi kebanggaan untuk kalian semua.
- Keluarga besarku yang ada di Empat Lawang, Sumatera Selatan.
- Drs. Giartama, M.Pd dan Dra. Marsiyem, M.Kes, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman (Alm), Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2014 Indralaya (Apita Mareli, Mike Putri, Eko Julianto, Febriansyah Putra, Mulya Okta Suryadi, Wahid Adi Kusuma, Fadhilla Hadyanto, Zalpin Putra Pratama, M. Ageng Aidil Ramdhon, Atika Rifa Winarso, Rinaldi Agustrio, Shufiandi Rasyid, Febi Agung Kurniawan, Anggi Pratama, Muhammad Yusuf, Suryo Adi Nugroho, Tri

Rahmadani, Wondo Wibowo, Rahmat Ramadani, Sigit Iswara, Kartika Widya Pangesti, Athiyah Fadila, Siti Aminah, Ayu Lestari, Lega Putri Melati, Risfal Hernando, Achmad Zakaria Liwianto, Ammar Januar, Nurul Kartika, Prasajo Widodo, M Edho Romodhon, Trisusanto, Yulia Nuryani, Wahyu Eka Nurzahab, Eka Purnama Sari, Dwi Okta Viandra Saputra, Dini Tiara, M Kharul Fazli, Leo Sugianto, Irvandi Saputra) serta kakak tingkat dan adik tingkat

- Teman-teman seperjuangan (Tirta, Bayun, Young, Jumino, Miko, Gamma, Zela, Hentri, Desi). HMPJ, PPL SMA Negeri 2 Indralaya Utara (Eka Sustiani, Zakiyah, R.A Aisyah Yulianti, Dwilia Julia, Lita Nuraini, Clara Dyni, Hariyani, Hellen Yulinda Sari, Siti Solekha, Denti Oktaviani, Dwi Ismawati, Amelia Roza, Cici Indah Sari, Ariyani Safitri, Almy Soleh Wahyu, Fanti Elfrida Samosir, Tia Ramda Sari, Nelli Syaparingga, Medy Dwi Putra, Dina Agustin, Wendy Ardiyanti, Ari Wijaya, Andora Lavela, Sundari, Reza Alghifari, Kurnia Hayati Putri, dan Wondo Wibowo).
- Pak Mirzontoni M.Pd, pak Ledi Yunus M.Pd, pak Muamar Genafi S.Pd, serta seluruh keluarga besar SMA Negeri 1 Muara Pinang yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
- Adek-adek SMA Negeri 1 Muara Pinang (terkhusus anak-anak ekstrakurikuler bola voli) dan juga yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Teman-teman satu Kost di Pemandokan Kelapa Gading (Rio, Ajis, Khukuh, Ahmad, Tomi, Hari, Yusuf, Yogi, Silves, kak Eko, kak Budi, kak Medo, kak Zaki, kak Agung, Endik, Randa, kak Agung, Febri, Adit, Varindo, Hasto, Arif, Deka, Iko, Upik, Sari, Qonita.)
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku

MOTTO

“Tidak penting seberapa lambat kamu berjalan, yang terpenting adalah jangan pernah berhenti”.

“Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah”(HR. Turmudzi).

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....vii
DAFTAR TABELxi
DAFTAR GAMBAR.....xii
DAFTAR LAMPIRANxiii
ABSTRAKxiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang1
1.2 Identifikasi Masalah4
1.3 Batasan Masalah.....4
1.4 Rumusan Masalah5
1.5 Tujuan Penelitian5
1.6 Manfaat Penelitian5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori.....6
2.2 Karakteristik Permainan Bola Voli7
2.3 Teknik Permainan Bola Voli.....8
2.4 Hakikat Smash10
2.5 Jenis-Jenis Smash.....12
2.6 Pengertian Hasil14
2.7 Smash Open14
2.8 Tes Spike/ Smash16
2.9 Otot yang Berkontraksi pada saat Smash.....17
2.10 Hakikat Latihan19
 2.10.1 Pengertian Latihan.....19
 2.10.2 Tujuan Latihan20
 2.10.3 Prinsip Dasar Latihan21
 2.10.4 Faktor-Faktor Latihan.....24

2.10.5 Unsur-Unsur Latihan	26
2.11 Hakikat Latihan Bola Gantung	28
2.11.1 Pengertian Bola Gantung	28
2.11.2 Proses Latihan Bola Gantung	29
2.11.3 Tujuan Bola Gantung	30
2.12 Hakikat Ekstrakurikuler	31
2.12.1 Prinsip-Prinsip Ekstrakurikuler	32
2.12.2 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	33
2.13 Kerangka Berpikir	34
2.14 Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	36
3.2 Rancangan Penelitian	36
3.3 Variabel Penelitian	36
3.4 Definisi Operasional	37
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	37
3.5.1 Populasi Penelitian	37
3.5.2 Sampel Penelitian	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data	38
3.7 Instrumen Penelitian	39
3.7.1 Instrumen Tes	39
3.7.2 Prosedur Pelaksanaan	39
3.8 Penskoran	40
3.9 Teknik Analisis Data	40
3.9.1 Uji Normalitas Data	40
3.9.2 Uji Homogenitas	42
3.9.3 Uji Hipotesis	43
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	44
4.1.2 Karakteristik Sampel	44
4.1.3 Deskripsi Pelaksanaan Pelatihan	44
4.2 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Smash Open</i> Bola Voli Kelompok Eksperimen.....	45
4.2.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	45
4.2.2 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	46
4.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Smash Open</i> Bola Voli Kelompok Kontrol	47
4.3.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	47
4.3.2 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	48
4.4 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil <i>Smash Open</i> Permainan Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA N 1 Muara Pinang Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	49
4.5 Uji Normalitas.....	50
4.6 Uji Homogenitas	50
4.7 Uji Hipotesis	51
4.8 Pembahasan.....	52
4.8.1 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil <i>Smash Open</i> Permainan Bola Voli Kelompok Eksperimen.....	52
4.8.2 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil <i>Smash Open</i> Permainan Bola Voli Kelompok Kontrol.....	53
4.8.3 Pembahasan Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil <i>Smash Open</i> Permainan Bola Voli antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan56
5.2 Saran.....56

DAFTAR PUSTAKA57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 <i>Ordinal Pearing</i>	38
Tabel 3.2 Harga-Harga yang diperlukan untuk Uji Bartlett.....	42
Tabel 4.1 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	45
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	46
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	47
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	48
Tabel 4.5 Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	50
Tabel 4.6 Harga-Harga yang diperlukan untuk Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Kelompok Sampel	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	10
Gambar 2.2 Rangkaian Gerak Teknik <i>Smash</i> atau <i>Spike</i>	12
Gambar 2.3 Lapangan untuk Tes <i>Spike/ Smash</i>	17
Gambar 2.4 Otot-Otot yang Berkontraksi saat Melakukan <i>Smash</i>	18
Gambar 2.5 Otot yang Berperan saat <i>Smash</i> (Kelompok Otot Pinggul).....	18
Gambar 2.6 Otot yang Berperan saat <i>Smash</i> (Kelompok Otot Paha)	19
Gambar 2.7 Otot yang Berperan saat <i>Smash</i> (K. Otot Tungkai Bawah).....	19
Gambar 2.8 Media Bola Gantung	31
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	36
Gambar 3.2 Lapangan untuk <i>Smash</i> atau <i>Spike</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup.....	60
Lampiran 2	Analisis Data Penelitian.....	61
Lampiran 3	Perhitungan.....	73
Lampiran 4	Tabel Distribusi t	81
Lampiran 5	Tabel Harga Chi Kuadrat.....	82
Lampiran 6	Usul Judul Penelitian	83
Lampiran 7	Kartu Bimbingan Proposal	84
Lampiran 8	Persetujuan Seminar Proposal	86
Lampiran 9	Bukti Perbaikan Seminar Proposal	87
Lampiran 10	SK Pembimbing.....	88
Lampiran 11	Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 12	Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	92
Lampiran 13	Kartu Bimbingan Skripsi	93
Lampiran 14	Persetujuan Seminar Hasil.....	95
Lampiran 15	Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	96
Lampiran 16	Persetujuan Ujian Akhir Skripsi	97
Lampiran 17	Bukti Perbaikan Skripsi	98
Lampiran 18	Program Latihan	99
Lampiran 19	Dokumentasi.....	104

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan hasil *smash open* permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Muara Pinang. Penelitian ini termasuk penelitian *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Muara Pinang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 68 orang, dengan 34 sampel sebagai kelompok kontrol dan 34 sampel sebagai kelompok eksperimen. Instrumen yang digunakan adalah tes *spike/ smash*. Latihan bola gantung dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Berdasarkan analisis data dengan statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat t_{hitung} (6,585), t_{tabel} (2,000) maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. Temuan dalam penelitian ini adalah latihan bola gantung selama 18 kali pertemuan berpengaruh signifikan terhadap hasil *smash open* bola voli. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan bola gantung dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil *smash open* siswa.

Kata Kunci : Latihan bola gantung, *smash open*, permainan bola voli.

Mengesahkan:

Pembimbing 1



Drs. Giartama, M.Pd
NIP 19570721985031001

Pembimbing 2



Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP 195312121982032001

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dalam satu lapangan berukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, dibatasi oleh jaring atau net yang berada di tengah-tengah lapangan dan setiap tim masing-masing terdiri dari enam orang. Menurut Subroto (2001: 43) pada dasarnya prinsip permainan bola voli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan kelapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin. Sedangkan menurut Sukirno (2012: 4) dalam bukunya cabang olahraga bola voli menyebutkan bahwa permainan bola voli merupakan melambung-lambungkan bola sebelum jatuh ketanah, mem *volley* artinya melambungkan atau memukul. Permainan bola voli merupakan permainan yang merakyat, bukan hanya orang dewasa saja yang memainkannya akan tetapi anak-anak juga ikut berpartisipasi dalam memainkan permainan bola voli ini.

Karakteristik permainan bola voli mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik-teknik memainkan bola di dalam permainan bola voli nilai-nilai sosial seperti unsur kerjasama diantara teman seregu amat dibutuhkan, memahami keterbatasan diri atau regu, memahami keunggulan teman bermain diluar regu dan lain-lain. Nilai-nilai kompetitif seperti memaknai keberhasilan dan ketidak keberhasilan, nilai kompetitif ini sebaiknya ditanamkan kepada setiap diri anak agar dapat terimplementasikan dalam kehidupan baik sekarang maupun dikemudian hari. Kebugaran fisik karena pembelajaran keterampilan bola voli mendorong anak untuk senantiasa bergerak (terintegrasi dengan pelajaran keterampilan regu dituntut untuk memecahkan persoalan yang berkaitan dengan taktik agar regunya dapat memperoleh angka menuju keberhasilan secara keseluruhan, suasana emosi terbiasakan dan terlatih untuk belajar memaknai keberhasilan dan kegagalan baik dalam setiap sub kegiatan permainan maupun permainan secara keseluruhan, menaati aturan karena setiap olahraga termasuk permainan bola voli ketentuan yang

menjadi aturan permainan tercantum di dalamnya, diharapkan siswa terbiasa menghormati aturan.

Keterampilan gerak dalam olahraga permainan bola voli sudah menjadi objek dalam setiap pembelajaran pendidikan jasmani, demikian pula berkaitan dengan unsur kebugaran fisik dalam proses terintegrasi dengan baik dalam setiap susunan pembelajaran. Upaya keterampilan permainan bola voli akan selalu beriringan dengan upaya peningkatan kebugaran fisik. Apabila ditanyakan kepada guru dilapangan yang berkaitan dengan suasana pembelajaran permainan bola voli, maka kondisi ini memang menjadi acuan dalam pembelajaran bola voli. Namun demikian, pembelajaran bola voli dalam kaidah pendidikan jasmani dalam prosesnya harus mendorong siswa agar makna atau nilai-nilai yang terkandung dalam permainan bola voli sebagaimana diuraikan di atas. Permainan bola voli memiliki banyak unsur nilai yang bermakna dan berpeluang untuk memberikan pengaruh terhadap pengembangan berbagai potensi yang berada pada diri individu kearah yang dicita-citakan.

Latihan merupakan kunci untuk mencapai suatu prestasi, baik itu latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Sukirno (2012: 117) yang dimaksud dengan “latihan fisik adalah suatu proses kegiatan atau aktifitas fisik untuk meningkatkan kualitas atau kemampuan fisik (jasmani) seseorang dalam menghadapi suatu kegiatan”. Jadi dalam pelaksanaannya difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik secara keseluruhan. Adapun komponen kondisi fisik yang diperlukan bagi olahragawan (atlet), pada umumnya adalah kecepatan, kekuatan, power, kelentukan dan daya tahan. Prestasi kemudian menjadi tolak ukur berhasil atau tidaknya suatu latihan, di ekstrakurikuler maupun bimbingan prestasi tersebut atlet di harapkan dapat mengikuti program-program latihan yang disediakan oleh pelatih dengan tujuan mencapai suatu prestasi yang diinginkan berdasarkan olahraga yang diminati. Hal ini yang penting yaitu program latihan yang tepat agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai dengan maksimal.

Permainan bola voli terdiri dari beberapa tehnik dasar seperti *smash*, *passing*, *servis* dan *block*. Tehnik dalam permainan bola voli yang memiliki tingkat yang paling sulit dikuasai yaitu *smash*, Menurut Sukirno (2012: 33) dalam buku

cabang buku olahraga bola voli menjelaskan yang dimaksud dengan *smash open* seorang pemukul dalam melakukan gerak awalan setelah bola dilepas dari tangan pengumpan, bola dipukul dipuncak loncatan dan jangkauan lengan yang tinggi. Melakukan *smash open* yang baik dan benar diperlukan usaha dan latihan yang rutin dan terus-menerus. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Muara Pinang pada saat melakukan *smash open* dengan *power* yang lemah. *Smash open* yang dilakukan dengan *power* lemah akan memudahkan pemain lawan menahan *smash* dan menyerang balik. *Power* tidaklah cukup untuk mematahkan pertahanan lawan akan tetapi *timing* dan akurasi juga berpengaruh besar di dalamnya. Berdasarkan observasi dan pengamatan yang dilakukan pada ekstrakurikuler di SMA N 1 Muara Pinang sebanyak 68 orang. Observasi ini didapatkan data hanya ada 20 peserta yang sudah melakukan *smash open* dengan baik dan benar baik dari segi *timing* perkenaan bola maupun akurasi *smash* yang baik (28%), 28 peserta sudah lumayan dalam melakukan *smash open* hanya saja perkenaan dan *timing* nya belum pas (42%), dan 20 peserta yang belum bisa melakukan *smash open* dengan baik dan benar baik dari segi *timing* perkenaan bola maupun akurasinya (29%). Melakukan *smash* dengan baik dan memhatikan kearah lawan bukan hanya *power* yang dibutuhkan akan tetapi *timing* pada saat memukul bola ketika melayang diudara, langkah yang baik dan perkenaan tangan dengan bola yang tepat juga sangat berpengaruh.

Timing pada saat memukul bola ketika melayang sangat penting, dengan waktu (*timing*) yang pas saat *jumping* atau melompat maka perkenaan bola saat memukul pun akan bisa maksimal. Saat melakukan *smash* langkah kaki juga sangat berpengaruh pada hasil *smash* tersebut, pertama-tama pemain berdiri dengan salah satu kaki dibelakang sesuai dengan kebiasaan individu kemudian langkahkan kaki satu langkah kedepan (pemain yang baik biasanya melakukan ancang-ancang sebanyak 2 sampai 4 langkah). Hal yang juga tidak kalah penting yaitu perkenaan bola pada saat *smash*, pukul bola secepat dan setinggi mungkin perkenaan bola yang benar yaitu telapak tangan tepat di atas tengah bola bagian atas (Sukirno dan Waluyo: 2012).

Menurut Mariyanto dalam (Waluyo dan Sukirno, 2012: 30) suatu pukulan yang kuat dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas bola sehingga jalannya bola meluncur kebawah dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada di atas net maka bola dapat dipukul tajam kearah bawah (lantai). Ekstrakurikuler di tingkat SMA seharusnya peserta didik sudah menguasai tehnik dasar dan tehnik lanjutan bola voli terutama pada *timing* pada saat memukul bola ketika melayang diudara, langkah yang baik dan perkenaan tangan dengan bola yang tepat serta akurasi pukulan *smash* sudah memiliki ketepatan yang baik.

Melihat kondisi di atas maka harus ada latihan *smash open* atau memukul bola dengan diulang-ulang agar dapat memperoleh ketepatan memukul bola dan kesalahan-kesalahan yang terjadi pada saat *smash open* dapat diantisipasi. Secara garis besar dalam permainan bola voli *timing* pada saat perkenaan bola dan akurasi pukulan *smash* sangat penting dalam menempatkan bola yang ditujuh. Hal ini perlu diperhatikan dan dipikirkan agar menciptakan latihan yang efektif dan efisien untuk membentuk *smasher* yang handal. Latihan secara efektif dan efisien diharapkan siswa dapat berkembang dengan baik dan lebih cepat dalam melakukan *smash*. Salah satu latihan yang baik yaitu dengan latihan memukul bola yang digantung. Latihan tersebut dapat digunakan untuk melatih siswa atau atlit bola voli agar dapat menghasilkan *smash open* yang baik dan mematikan.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang di atas dapat didefinisikan permasalahan-permasalahan:

1. Pada saat melakukan *smash open*, *timing*, langkah dan perkenaan bola belum tepat dan baik.
2. Kurangnya kekuatan otot lengan terhadap *power smash open* siswa putra pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Muara Pinang.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas serta mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya, maupun kemampuan. Maka peneliti membatasi hanya pada latihan bola gantung terhadap hasil *smash open* siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Muara Pinang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan bola digantung terhadap hasil *smash open* siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Muara Pinang ?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap hasil *smash open* siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Muara Pinang.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa atau peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak siswa serta dapat melakukan *smash open* dengan baik dan tepat sasaran.
2. Bagi guru, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan dalam pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan peserta didik khususnya kemampuan *smash open* dalam permainan bola voli.
3. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai acuan atau tolak ukur untuk sekolah dalam meningkatkan kemampuan siswa yang ada di sekolah tersebut serta untuk bahan penyusunan program peningkatan prestasi pembelajaran Mata Pelajaran Penjaskes khususnya permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2011. *Belajar bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Bustomi, Domi. 2017. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata – Tangan, dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, volume 04, nomor 01.
- Darmadi, Hamid. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Faruq Muhammad, Muhyi. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- <http://lamrositohang.blogspot.com/2012/11/media-bola-gantung.html>
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Madrista. 2017. *Pengertian Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam*. Pengetahuan dan Artikel. Medan.
- Maskur, Ahmad. 2006. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Mylsidayu, Apta dan Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rahman, Andi dan Rachmat Sahputra dan Wakidi. 2014. *Peningkatan Ketepatan dan Kecepatan Smash Bola Voli Dengan Penerapan Media Audio Visual Pada Kelas VIII SMP Negeri 1 Pinoh Utara*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, volume 01, nomor 01.
- Setyawan, Erfian Dedy. 2013. *Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Tunas Cawas Klaten*. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIK, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subroto, Suryo. 2002. *Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah*. Jakarta: Gramedi.
- Subroto, Toto dan Ma'mun Amung. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.

- Subroto, Toto dan Sukatamsi. 2008. *Olahraga, Permainan Bola Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana, N. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno, dan Waluyo. 2012. *Cabang olahraga bola voli*. Palembang: Unsri Press.
- Utari, Icha Yulia. 2013. *Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Indralaya Selatan*. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya.
- Widanto, Ageng. 2014. *Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil Under Ring (Rebound) Bola Basket Pada Siswa Kelas VIII Putra di SMP Negeri 26 Palembang*. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya.
- Wiyani, Novan Ardy. 2013. *Menumbuhkan Pendidikan Karakter di SD (Konsep, Praktek dan Strategi)*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Yusuf, Muhammad Mappedasse. 2009. *Pengaruh Cara dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Programmable Logic Controller (PLC) Siswa Kelas III Jurusan Listrik SMK Negeri 5 Makassar*. Jurnal MEDTEK, volume 01, nomor 02.