

**PENGARUH LATIHAN *BENCH DIP* TERHADAP  
KETEPATAN SMASH PADA ATLET BOLA VOLI KLUB  
PUTRI OPBVP PRABUMULIH**

**SKRIPSI**

Oleh

**Anellia Pranesta**

**06061181823006**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH LATIHAN BENCH DIP TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA ATLET BOLA VOLI PUTRI KLUB OPBVP PRABUMULIH

#### SKRIPSI

Oleh

Anellia Pranesta

Nomor Induk Mahasiswa 06061181823006

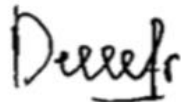
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk di ajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan  
Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Dr. Iyakrus, M.Kes

NIP.196208121987021002

**PENGARUH LATIHAN BENCH DIP  
TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA ATLET BOLA VOLI PUTRI  
KLUB OPBVP PRABUMULIH**

**SKRIPSI**

Oleh

Anellia Pranesta

Nomor Induk Mahasiswa 06061181823006

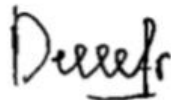
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan  
Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Dr. Iyokus, M.Kes

NIP.196208121987021002



**PENGARUH LATIHAN BENCH DIP TERHADAP  
KETEPATAN SMASH PADA ATLET BOLA VOLI PUTRI  
KLUB OPBVP PRABUMULIH**

**SKRIPSI**

Oleh

Anellia Pranesta

Nomor Induk Mahasiswa 06061181823006


Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : SENIN  
Tanggal : 26 DESEMBER 2022


**TIM PENGUJI**

Ketua : Dr. Iyokus, M.Kes  
Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd



Handwritten signature of the reviewer, appearing to be 'Silvi Aryanti', written over a horizontal line.

Indralaya, Desember 2022  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Handwritten signature of the coordinator, appearing to be 'Destriani', written over a horizontal line.

Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anellia Pranesta

NIM : 06061181823006

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Bench Dip* Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bola Voli Klub Putri OPBVP Prabumulih” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak 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 dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak 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, januari 2023

Yang membuat pernyataan



Anellia Pranesta

06061181823006

## PRAKARTA

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 *Bench Dip* Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bola Voli Klub Putri OPBVP Prabumulih” ini bisa selesai 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. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes, sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, 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 klub OPBVP Prabumulih 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 pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, januari 2023

Yang membuat pernyataan



Anellia Pranesta

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmaanirrahiim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berhat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bias menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia didunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penlis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Bench Dip* Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bola Voli Klub Putri OPBVP Prabumulih”. 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. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya 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

## **Bismillahirrahmannirrahim**

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan 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 dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat. Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku Bakku (HATTA) dan Umakku (Nila Susiana), bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sunggu impianku adalah membahagiakan kalian.
- Saudaraku (Nini Radita) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk semua keberhasilan kita, semoga kakakmu ini menjadi contoh untuk kalian semua.
- Keluarga besarku di Suka Indah dan Babat, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan lainnya.
- Dr. Iyakrus, M.Kes, yang selalu bersedia meluangkan waktunya membimbingku serta yang tulus memberi nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Ketua klub OPBVP Prabumulih (bapak Zulpanji) yang telah mengizinkan dan membantu penelitian ini.
- Manusia spesial yang selalu menjadi tempat bercerita dan termasuk pemacu semangatku dan yang selalu mendukung, dalam penulisan skripsi ini (Ilman).
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, Ibu Fuziah, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Meirizal Usra, Bpk Giartama, Bpk Waluyo, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Ibu Silvi, dan admin penjaskes (kak angga setiawan dan mbak cika) terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan kepadaku selama ini.



- Teman-teman seangkatan ku penjaskes 2018.
- Adek-adek Atlet Klub OPBVP Prabumulih (Terhusus Atlet Putri) juga turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Kakak tingkat terhusus kak Danang yang telah memberikan ilmunya dalam penyusunan skripsi ini.
- Teman yang selalu ku repoti Shinta, Tasya, Dea,
- Bestiku si Wandaa
- Divisi voli Unsri.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar MAN 3 PALEMBANG. Terhusus angkatan 2018.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMP NEGERI 1 LEMBAK. Terhusus angkatan 2015.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SD NEGERI 8 LEMBAK. Terhusus angkatan 2012.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almameterku.

### **MOTTO:**

“ Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang-orang yang khusus.”

(QS Al-Baqarah ayat 45).

“Disiplin adalah kunci awal untuk meraih kesuksesan, semakin terbiasa maka kita kan mahir melakukannya”.

“ Nikmati, syukuri apa saja yang telah Tuhan berikan, tanpa harus iri dengan apa yang orang lain dapatkan”.

“ Allah tidak memberi apa yang kita mau, tetapi Allah memberi apa yang kita butuhkan”.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	v
PRAKARTA.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	7
LANDASAN TEORI.....	7
2.1 Hakikat Permainan Bola Voli.....	7
2.1.1 Pengertian Bola Voli.....	7
2.1.2 Teknik – teknik Permainan Bol Voli.....	9
2.2 Hakikat Latihan.....	10
2.2.1 Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
2.2.2.Program Latihan.....	11
2.3 Latihan <i>Bench Dip</i> .....	12
2.4 Hakikat Smash.....	14
2.4.2. Ketepatan Smash .....	16

2.5	Karakteristik Kekuatan Otot Lengan.....	18
2.6	Penelitian Relevan.....	19
BAB III.....		23
METODE PENELITIAN.....		23
3.1	Jenis Penelitian.....	23
3.2	Rancangan Penelitian.....	23
3.3	Variabel Penelitian.....	23
3.3.1	Variabel Bebas Dan Variabel Terikat .....	24
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.4.1	Populasi.....	24
3.4.2	Sampel.....	25
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	25
3.5	Lokasi penelitian.....	25
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.7	Instrumen Penelitian.....	27
3.8	Teknik Analisis Data.....	30
3.8.1	Uji Normalitas Data.....	31
3.8.2	Uji Hipotesis.....	33
BAB IV.....		34
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		34
4.1	Hasil Penelitian.....	34
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	34
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian.....	34
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Smash</i> Bola Voli Kelompok Eksperimen	35
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Smash</i> Bola Voli Kelompok Eksperimen.....	39
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Bench Dip</i> .....	43
4.1.6	Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Bench Dip</i> Terhadap Ketepatan <i>Smash</i> Bola Voli Pada Atlet Bola Voli Putri Klub OPBVP Prabumulih.....	45
4.1.7	Uji Normalitas.....	45

4.1.8 Uji Hipotesis.....	46
4.2 Pembahasan.....	47
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Smash Permainan Bola Voli.....	47
4.2.3 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan <i>Bench Dip</i> Terhadap Ketepatan <i>Smash</i> Pada Atlet Bola Voli Klub Putri OPBVP Prabumulih.....	50
BAB V.....	53
SIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 - Latihan Bench Dip (Sumber : Powell, Heidi 2014).....	13
Gambar 2. 2 – Smash Normal.....	15
Gambar 2. 3 Otot – otot bahu dan lengan (Diah Rahma Zuhro, 2019).....	19
Gambar 3. 1 Tahap 1 latihan bench dip,.....	27
Gambar 3. 2 Tahap 2 latihan bench dip.....	28
Gambar 3. 3 Tahap 3 latihan bench dip.....	28
Gambar 3. 4 Lapangan untuk tes ketepatan smash.....	30
Gambar 4. 1 Histogram Pre Test Smash Bola Voli.....	37.
Gambar 4. 2 Histogram Posttest Smash Bola Voli. ....	41
Gambar 4. 3 Histogram Perbandingan Pretest dan Posttest.....	44

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi Data Instrumen Tes Smash Bola Voli (Pretest).....	35
Tabel 4. 2 Daftar Distribusi Hasil Tes Smash Bola Voli (Pretest).....	36
Tabel 4. 3 Distribusi Data Tes Smash Bola Voli (Posttest).....	39
Tabel 4. 4 Daftar Distribusi Hasil Tes Smash Bola Voli (Posttest).....	40
Tabel 4. 5 Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Smash.....	44
Tabel 4. 6 Daftar Peningkatan Hasil Tes Awal / Pretest dan Tes Akhir / Posttest Smash.....	45
Tabel 4. 7 Daftar Uji Hipotesis.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Analisis Data Penelitian.....	59
Lampiran 2 Tabel Distribusi t.....	71
Lampiran 3 Harga Chi Kuadra.....	72
Lampiran 4 Usul Judul Skripsi.....	73
Lampiran 5 Kartu Bimbingan Proposal.....	74
Lampiran 6 Persetujuan Seminar Proposal.....	75
Lampiran 7 Bukti Perbaikan Proposal.....	76
Lampiran 8 SK Pembimbing.....	77
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	80
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	81
Lampiran 12 Persetujuan Seminar Hasil.....	82
Lampiran 13 Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	83
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 15 Program Latihan.....	89



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Bench Dip* terhadap ketepatan *smash* pada atlet bola voli putri klub OPBVP Prabumulih. Metode yang digunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Sampel penelitian ini berjumlah 35 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *smash*. Maka ditemukan perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *Bench Dip*, setelah diberikan perlakuan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 4 kali. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan statistik uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  ditemukan  $t_{hitung} (15,29)$  sedangkan  $t_{tabel} (1,69)$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian  $H_1$  dapat diterima, bahwa latihan memukul bola digantung berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* bola voli pada kegiatan latihan klub OPBVP Prabumulih. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *Bench Dip* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash*

**Kata kunci:** Latihan *Bench Dip*, Ketepatan Smash, Pemain Bola Voli

## ABSTRAK

*This study aims to determine the effect of Bench Dip training on smash accuracy in female volleyball athletes at OPBVP Prabumulih club. The method used is a quasi experiment with a pretest-posttest one group design. The sample of this study amounted to 35 people. The instrument used is a test of smash skills. Then it was found that the treatment in this study was in the form of Bench Dip exercise, after being given treatment for 5 weeks with a frequency of exercise 4 times a week. Based on the results of research and data analysis with t-test statistics with a significant level of  $= 0.05$ , it was found that  $t_{count}$  (15.29) while  $t_{table}$  (1.69), then  $t_{count} > t_{table}$  then  $H_1$  was accepted and  $H_0$  was rejected. Thus  $H_1$  can be accepted, that the practice of hitting the ball hanging has an effect on increasing the accuracy of the volleyball smash in the practice activities of the OPBVP Prabumulih club. The implication of this research is that Bench Dip exercise can be used as a type of exercise to improve smash accuracy.*

**Keywords :** *Bench Dip Practice, Smash Accuracy, Volleyball Player*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dikalangan masyarakat Indonesia baik dari kalangan bawah hingga atas. Hal ini terlihat dari banyaknya pertandingan-pertandingan antara klub untuk cabang olahraga bola voli tersebut yang dilaksanakan di tingkat daerah sampai tingkat nasional bahkan hingga internasional. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan (Candra, 2019).

Menurut PBVSI atau persatuan bola voli seluruh Indonesia, bola voli merupakan sebuah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net. Permainan bola voli adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan persegi empat dengan lebar 900 cm dan panjang lapangan 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm. Ditengah-tengah lapangan dipasangkan jaring/jala dengan lebar 900 cm, yang terbentang kuat dan terpasang diketinggian 244 cm untuk laki-laki dan 224 cm untuk perempuan. Jumlah pemain dalam permainan bola voli ada 6 orang pemain, 3 di belakang dan 3 di depan. Keliling bola 65-67 cm dan beratnya 260-280 gram. Tekanan bola harus 0,30-0,325 kg/cm<sup>2</sup>. Sedangkan menurut induk organisasi dunia (FIVB, 2020) tujuan dari olahraga bola voli adalah mengirim bola dari atas net menuju lapangan lawan kemudian mencegah lawan melakukan hal yang sama. Sebuah tim mendapatkan 3 kali kesempatan perkenaan untuk memainkan bola (ditambah dengan perkenaan block). Servis menjadi awal dimulainya permainan, dipukul oleh pemain pertama melewati atas net menuju daerah lawan. Permainan akan terus berlangsung hingga bola jatuh pada lapangan permainan, bola keluar ataupun regu gagal mengembalikan bola. Dalam permainan bola voli, suatu regu mendapatkan angka dengan sistem reli poin dalam satu set atau babak memiliki 25 poin. Ketika regu dari penerima memperoleh angka, maka akan menambah poin atau angka dan kemudian

menjadi pemukul pertama, dan rotasi pemain menjadi satu arah yaitu searah putaran jarum jam. Tujuan utama permainan ini adalah melewatkan bola dari atas net supaya dapat terjatuh menyentuh lantai lawan.

Bola voli merupakan salah satu dari sekian banyaknya olahraga di Indonesia yang digemari masyarakat dan memiliki perkembangan yang cukup besar. Pesatnya perkembangan olahraga bola voli dapat terlihat dari banyaknya kejuaraan seperti pekan olahraga Pelajar Daerah, Pekan Olahraga Pelajar Nasional, Kejuaraan Daerah, Kejuaraan Nasional, Liga Voli, dan Kompetisi tertinggi bola voli Nasional (PROLIGA). (Handhin,2019)

Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai yaitu servis, passing, smash dan block. Servis adalah pukulan awal yang dilakukan untuk memulai sebuah pertandingan, servis juga bisa menjadi sebuah serangan awal. Ada 4 teknik dalam melakukan servis yaitu: *underhand service*, *underhand floating service*, *overhead service*, *floating overhead service*. *Passing* merupakan gerakan yang dilakukan untuk memberikan umpan kepada teman satu tim, passing yang baik juga bisa menjadi senjata dalam pertahanan saat menerima *smash*. *Passing* terdiri dari 2 teknik yaitu: passing atas dan passing bawah. *Block* atau membendung artinya suatu teknik dalam bola voli yang berguna untuk membendung *smash* yang dilakukan oleh lawan. *Block* dilakukan dengan gerakan tangan aktif (kekiri dan kekanan saat tangan melakukan block) atau tangan pasif, maksudnya pemain dapat menjulurkan tangan ke atas dengan tidak melakukan gerakan. *Block* bisa dilakukan dengan satu, dua atau tiga orang pemain sekaligus. *Smash* merupakan rangkaian gerakan akhir dalam bola voli berupa pukulan serangan yang menghujam daerah lawan dengan keras untuk menghasilkan poin. Rangkaian gerakan smash yaitu: awalan, tolakan. Sifat perkenaan, dan sikap akhir. (Aguss, 2021)

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia yang perlu diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan untuk memelihara kesehatan, karena

olahraga berperan penting dalam pembentukan jiwa rohani dan jasmani sehingga dapat membentuk karakteristik dan mental yang baik. (Oktariana, 2020). Sehingga dengan melakukan olahraga yang rutin maka akan membuat manusia tersebut memiliki kesehatan yang optimal dibandingkan dengan manusia yang jarang berolahraga ataupun yang tidak pernah sama sekali melakukan olahraga. (Widodo, W., & Hafidz, 2018)

Latihan *Bench Dip* merupakan modifikasi dari latihan *dip*. *Dip* adalah latihan yang dapat melatih otot tubuh seperti: otot *tricep*, otot dada, otot bahu, otot *core* dan juga otot punggung (*upper back*) sehingga *dip* sering disebut juga sebagai “*squat*” untuk *upper body*. (Diah Rahma Zuhro, 2019). Latihan *Bench Dip* merupakan latihan intensitas sedang dengan menggunakan beban tubuh sendiri berfokus pada otot lengan, bahu dan punggung. Latihan ini menggunakan kursi atau meja yang tidak terlalu tinggi sebagai tumpuan untuk lengan (Dolan, 2016)

*Smash* adalah teknik permainan bola voli yang wajib untuk dikuasai. *Smash* juga merupakan teknik serangan mematikan bola yang dipukul secara keras ketika bola sedang melambung di atas net baik dari umpan atau passing dari tim maupun bola yang berasal dari lawan, dengan melakukan *smash* yang tepat dan akurat maka lawan akan sulit untuk mengembalikan bola. Untuk mendapatkan hasil *smash* yang sempurna maka diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan melompat yang tinggi. Ada beberapa macam *smash* diantaranya: *Smash* normal (*open smash*), *smash pull (quick)*, *smash cekis (drive smash)*, *smash semi*, *smash push* (Sukirno, S. 2018). Tahap-tahap dalam melakukan *Smash* meliputi: awalan, melompat, memukul bola dan mendarat, keberhasilan *smash* sangat dipengaruhi oleh teknik yang benar. Oleh karena itu tentunya bola yang dipukul harus dengan keras atau kuat dan tepat sasaran ke daerah yang tidak memungkinkan bagi pemain lawan untuk mengembalikan bola dengan baik. (Yulifri 2018). Karena terdapat beberapa macam *smash* yang telah di jelaskan di atas maka peneliti lebih menekankan pada *smash* normal (*smash open*). *Smash open* adalah seorang pemukul dalam melakukan gerak awalan setelah bola lepas dari tangan

pengumpulan, bola di pukul di puncak loncatan dan jangkauan tertinggi. (Sukirno dan Waluyo, 2012)

Ketepatan suatu keterampilan melibatkan pola gerakan tubuh yang kompleks untuk mencapai tujuan suatu Gerakan khusus (Ahmad, M., & Abdullah, 2014) Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan ke sesuatu sasaran sesuai tujuannya. Kegunaan ketepatan dalam bola voli meliputi: (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik, Suharno (Notriya, 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh (Subroto, M.Imron., Ramadi, Juita, 2015) menyatakan bahwasanya latihan bench dip berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan bahu pada pemain teratai tenis club Pekanbaru. Pada penelitian ini peneliti akan memberikan perlakuan dengan menggunakan latihan *bench dip* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu dan punggung pada atlet OPBVP Prabumulih sehingga dapat meningkatkan ketepatan smash.

Pada saat bermain bola voli atlet OPBVP prabumulih sudah terlihat baik dalam bermain, namun berdasarkan kenyataan data yang diperoleh berbagai sumber salah satunya pelatih terlihat bahwa masih rendahnya prestasi permainan bola voli, hal ini terbukti pada setiap pertandingan yang diikuti tidak pernah mendapatkan juara. Hal ini terlihat bahwa 1) Gerakan smash yang dilakukan oleh atlet terlihat kaku sehingga pergerakan smash yang dilakukan kurang baik sehingga tenaga yang dihasilkan juga kurang baik, 2) Pukulan smash yang dilakukan tidak kuat sehingga mudah diterima dan dikembalikan oleh pemain lawan, 3) Smash yang dilakukan mudah di block lawan, 4) Setiap melakukan smash bola sering menyangkut di net, dan 5) Smash yang dilakukan oleh siswa sering keluar lapangan atau tidak tepat sasaran. Teknik yang salah atau tidak tepat juga merupakan salah satu penyebab gagalannya melakukan *smash*,

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan setelah dilakukan 10 kali percobaan melakukan smash open pada saat kegiatan ekstrakurikuler rata-rata hanya

5 kali yang berhasil melakukan smash, dan dari seluruh anggota klub 30 % dapat melakukan smash open, 70% nya tidak dapat melakukan smash open. Pada saat latihan, kekuatan otot lengan, bahu dan punggung pada atlet bola voli klub putri OPBVP Prabumulih masih bisa dikategorikan rendah. Ini dikarenakan dalam melakukan pukulan smash masih mudah dikembalikan lawan dan juga bola yang tidak menyebrang net. Maka dari itu, untuk membuktikan apakah bentuk-bentuk latihan *Bench Dip* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu dan punggung maka perlu diadakan penelitian. Oleh sebab itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan *Bench Dip* Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Bola Voli Klub Putri OPBVP Prabumulih.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

1. Ketepatan atlet OPBVP Prabumulih pada saat melakukan *smash* masih kurang tepat.
2. Pada saat atlet OPBVP Prabumulih melakukan *smash* bolanya sering keluar lapangan bahkan menyangkut di net.
3. Pukulan smash yang dilakukan tidak kuat sehingga mudah diterima dan dikembalikan oleh pemain lawan.

## **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka permasalahan perlu diberikan batasan agar tidak lepas dari inti masalah yang sebenarnya dan juga keterbatasan peneliti untuk menghindari penafsiran yang berbeda – beda sehingga ruang lingkup dari peneliti itu lebih jelas. Adapun batasan masalah yang di maksud adalah “Pengaruh Latihan *Bench Dip* Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bola Voli Klub Putri OPBVP Prabumulih”

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang diangkat adalah “Bagaimana pengaruh latihan *bench dip* terhadap ketepatan smash pada atlet bola voli klub putri OPBVP Prabumulih”

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah “ untuk mengetahui “ pengaruh latihan *bench dip* terhadap ketepatan smash pada atlet bola voli klub putri OPBVP Prabumulih”

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang pengaruh latihan *bench dip* terhadap ketepatan smash pada atlet bola voli klub putri OPBVP Prabumulih, penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat .

##### **1.6.1. Manfaat Secara Teoritis**

Sebagai sarana untuk menambah referensi dan bahan kajian dalam ilmu pengetahuan di bidang kepelatihan dan sebagai bahan acuan peneliti lanjut mengenai teknik dasar bola voli khususnya teknik *smash* bola voli untuk meningkatkan kualitas permainan bola voli khususnya pada atlet bola voli klub putri OPBVP Prabumulih.

##### **1.6.2. Manfaat Praktis**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumbangan informasi tentang ketepatan smash pada atlet bola voli klub putri OPBVP Prabumulih
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi pembina maupun pelatih bola voli pada atlet bola voli klub putri OPBVP Prabumulih, dalam upaya peningkatan, pengembangan dan perencanaan pembinaan atlet agar lebih baik lagi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas Vertical Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1.
- Ahmad, M., & Abdullah, S. (2014). *Effect Of Using Different Training Styles On Development Of Badminton Serving Accuracy*. 2, 476–480.
- Ahmadi, N. (2017). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'brien. *Jurnal Keolahragaan*, 2, 207-215.
- Arifin, Zarifin, Z. (2020). Metodologi Penelitian Pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*.
- Candra, A. (2019). *Upaya Meningkatkan Passing Atas Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas Vii 1 Smp Negeri 13 Kota Dumai*.
- D'isanto, T., Manna, A., & Altavilla, G. (2017). *Health And Physical Activity*. *Sport Science*, 1, 100-105.
- Diah Rahmana Zuhro. (2019). فسّ دلّ هّ د ههوّ يّ يّ. *Journal Information*, 10, 1–16.
- Dolan, M. (2016). *How To Do A Bench Dip*. *Www.Wikihow.Fitness*.
- H Hartati, Sa Silvi Aryanti, A. A. R. K. (2017). Development Learning Model Variation Techniques Of Volley Ball Services Using Visual Audio Media. *International Conference On Sports Science, Health And Physical Education*, 1.
- Hamzah, M. F. (2016). Perbandingan Metode Pembelajaran Langsung Dan Metode Pembelajaran Tidak Langsung Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas V Sdn Leminggir Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3.
- Handhin, M. L., Nasuka, N., & Hadi, H. (2019). *Pengaruh Back Squat Dan Front Squat Training Terhadap Vertical Jump Dan Lower Body Power Index*. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 1, 62–69. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v3i1.31976>
- Hartati, Dkk. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ektrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius: Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.

- Hidayat, A., Muslimin, M., & Kasim, A. (2018). Pengembangan Perangkat Tes Dan Pengukuran Passing Bola Voli Berbasis Komputer. . . *Jurnal Sositologi*, 2, 297-304.
- Ikbar, R. (2017). Kontribusi Tinggi Badan Dan Tinggi Lompatan Terhadap Smash Bola Voli Pemain Voli Club Lavendos Vc Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi*, 3, 242—247.
- Irawan, A., Kusuma, D. W. C. W., & Nurtajudin, N. (2021). Pengaruh Latihan Bench Dip Terhadap Kemampuan Passing Bola Basket Pada Sman 1 Narmada Tahun 2020. *Irawan, A., Kusuma, D. W. C. W., & Nurtajudin, N, 1, 57–66.*
- Iyakrus. (2015). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press. Bahan Ajar.
- Jogiyanto Hartono, M. (Ed. . (2018). *Metoda Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data*.
- Khalijah, S., Suprpta, S., & Abbas, I. (2021). Hubungan Perhatian Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada Pembelajaran Geografi. *Lageografia*. 3, 401-416.
- Kristiyanto, A. (2016). *Memperluas Desain Permainan Bola Voli Di Masyarakat Kita*.
- Kusuma, W. A., Syafaruddin, S., & Destriana, D. (2018). Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Keterampilan Open Smash Pada Permainan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 1.
- Mahandra, Saputra, Dan R. M. (2019). *Latihan Bola Gantung Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Sepaktakraw*. 4, 852.
- Maulana, I. (2022). *Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Training Setter Terhadap Ketepatan Passing Atas Permainan Bola Voli (Eksperimen Pada Club Bola Voli Putra Jaguar Kota Tasikmalaya) (Doctoral Dissertation)*.
- Muharram, Nur Ahmad, Dan P. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora*, 2.
- Mylsidayu, Apta, Dan Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlit Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 2, 188—189.
- Notriya, S. G. (2018). *Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Putri Di Sma Paramarta 1 Seputih Banyak Lampung*

*Tengah. Jurnal Unila.*

- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). Model Latihan Smash Dalam Permainan Bola Voli Untuk Pemula. *Jurnal Pendidikan Olah Raga, 1*, 15–26.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa Smk Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports, 1*, 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Powell, H. (2014). *Health & Wellness / Workout*. <http://heidipowell.net/> Diakses Pada Tanggal 16 Januari 2018.
- Putra, A. P. (2015). Peningkatan Kemampuan Akurasi Smash Bola Voli Dengan Metode Target Games Peserta Didik Kelas Vii Smp Negeri 4 Kalasan Sleman. *Skipri. Universitasnegeri Yogyakarta*.
- Rahmad, Syaizar, Dkk. (2015). Pengaruh Latihan Knee-Tuck Jump Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Pada Tim Bola Voli Putra Pendor. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Penididikan Universitas Riau 3*.
- Rohendi, Aef, Dan Etor, S. (2017). Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum. Bandung. *Alfabeta*.
- Roziandy, Mochamad, Dan Budiwanto, S. (2020). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Putri. *Indonesia Performance Journal*.
- Rui, R., Hugo, S., William, F., Isabel, M., & Juan, F. (2014). Coach Education In Volleyball: A Study In Five Countries. *Journal Of Physical Education & Sport, 4*.
- Rusdiana, A., Subarjah, H., Badruzaman, B., Budiman, D., Wibowo, R., Nurjaya, D. R., ... & Syahid, A. (2021). Kinetics Analysis Of Overhead Standing Smash In Badminton. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 1*, 81–88.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas Pgrri Banyuwangi. *Jurnal Kejaora, 1*.
- Sastra, I., Sukirno, S., & Yusfi, H. (2018). Hubungan Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Smash Open Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 1*.
- Sibarani, H. E. I. (2018). *Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga*.

- Subroto, M.Imron., Ramadi, Juita, A. (2015). *Pengaruh Latihan Bench Dip Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu Pada Pemain Teratai Tennis Club Pekanbaru.*
- Sukirno Dan Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli Palembang.*
- Susila, G. H. A., & Sukadiyanto, S. (2015). Model Latihan Permainan Kumite Kategori Pra Pemula Usia 10-11 Tahun Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan, 1*, 1–13.
- Ul'fah Hernaeny, M. P. (2021). Populasi Dan Sampel. *Pengantar Statistika 1.*
- Warni, Herita, Dkk. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 2*, 123.
- Widodo, W., & Hafidz, A. (2018). Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga, 1.*
- Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana, 3*(1), 19–32.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *2017jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran), 1*, 143-152.
- Zuhermandi. (2015). Penerapan Media Bola Gantung Untuk Meningkatkan Aktivitas Smash Dalam Permaianan Bola Voli Pada Siswa Kelas X B Sma Negeri 1 Nanga Pinoh. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Rekreasi, 1*, 23.