

PENGARUH PERBEDAAN LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI

Slamet Riyadi

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UNS Surakarta

ABSTRACT

The purpose of this research was (1) to compare the difference of influence between the static ball smash and dynamic ball smash and (2). to understand which method is better than the static ball smash or dynamic ball smash.

The experimental method was used in this research in matching by subject design. The subject was 32 student of the Sport Education and Health Department of Teacher Training and Education Faculty of Sebelas Maret University (FKIP UNS). The data were gathered by using measurement and tests. The technique of data analysis t-test was used, with the significance level of 0.05.

The research conclusion were (1). there was difference of influence between the static ball smash and dynamic ball smash, in increasing achievement smash volley ball, and (2). the static ball smash was better than dynamic ball smash in increasing achievement smash volley ball.

Kata Kunci : Latihan Smash, Bola Diam, Bola Bergerak, Kemampuan Smash

PENDAHULUAN

Upaya untuk mencapai prestasi dalam olahraga, merupakan hal yang cukup rumit dan kompleks, karena melibatkan berbagai faktor yang berpengaruh terhadap prestasi itu sendiri. Pengembangan metodologi latihan merupakan salah satu hal penting yang ikut menentukan pencapaian prestasi olahraga. Peranan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat penting bagi pengembangan teori dan metodologi latihan dalam olahraga. Dengan pengembangan teori dan metodologi latihan yang didukung oleh penguasaan berbagai ilmu pengetahuan dalam olahraga dapat meningkatkan kualitas pembinaan dan pelatihan olahraga secara menyeluruh.

Bola voli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu di lapangan empat persegi panjang yang dipisahkan oleh net. Maksud dan tujuan permainan ini adalah “memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan” (Yusuf, M : 1992 : 5). Kualitas permainan bola voli ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, sebagai unsur dasar dalam bermain dengan didukung unsur kondisi fisik, taktik dan mental serta kekompakkan tim.

Dalam proses pembinaan prestasi, seorang pelatih dituntut untuk dapat membimbing dan melatih pemainnya agar dapat menguasai teknik atau keterampilan yang diperlukan sebaik mungkin, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal. Oleh karena itu, seorang pelatih harus dapat memilih dan menentukan dengan tepat cara (metode) melatih pemainnya yang disesuaikan dengan kondisi pemain serta sarana prasarana yang ada sehingga prestasi yang optimal dapat dicapai.

Bola voli adalah permainan beregu yang kualitas permainannya ditentukan oleh pemain-pemainnya dalam menampilkan permainan tim yang kompak dan terpadu. Untuk dapat menampilkan permainan yang baik dan bermutu dibutuhkan teknik yang benar dan tepat dari setiap pemain. Hal ini tidak terlepas dari teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli yang meliputi servis, passing atas, passing bawah, block dan *smash*. Kunci pokok untuk memperoleh kemenangan dalam permainan bola voli adalah kemampuan melakukan serangan sehingga lawan sulit untuk mengembalikan bola. Teknik yang paling efektif dan banyak digunakan dalam melakukan serangan untuk memperoleh nilai adalah *smash*, seperti yang dikemukakan oleh Yunus. M. (1992 : 156) bahwa “*smash* adalah pukulan yang utama penyerangan dalam mencapai kemenangan”.

Smash merupakan gerakan kemampuan yang bersifat khusus yang memiliki karakteristik dan bersifat spesifik. Klasifikasi gerakan *smash* dapat dilihat berdasarkan sifat obyek dan stabilitas lingkungan. Sugiyanto (1999 : 21), mengemukakan bahwa “Berdasarkan sifat obyek dan stabilitas lingkungan, keterampilan dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu : keterampilan tertutup (*closed skill*) dan keterampilan terbuka (*open skill*)”. Keterampilan tertutup dilakukan pada obyek dan lingkungan yang tetap dan tidak berubah-ubah, sedangkan keterampilan terbuka dilakukan pada obyek dan lingkungan yang berubah-ubah seperti halnya *smash* dalam permainan bola voli.

Latihan keterampilan terbuka seperti keterampilan gerak *smash*, memerlukan bentuk dan pendekatan latihan yang tepat. Rusli Lutan & Adang Suherman (2000 : 58) berpendapat bahwa "Latihan keterampilan terbuka pada awalnya perlu dilakukan pada kondisi lingkungan yang tertutup, misalnya dengan bola diam". Latihan *smash* dengan bola diam merupakan latihan yang diawali dengan latihan gerakan *smash* dengan memukul bola diam (tidak diumpankan), kemudian pada tahap selanjutnya bola diumpankan seperti pada *smash* yang sesungguhnya. Pada umumnya latihan *smash* dilakukan dengan langsung menggunakan bola bergerak (bola diumpankan) seperti teknik gerakan *smash* yang sebenarnya. Kedua bentuk latihan tersebut diterapkan pula pada mahasiswa putra program studi Penkepor JPOK FKIP UNS, yang tentunya masing-masing bentuk latihan *smash* ini memiliki kelebihan dan kekurangan, yang pada akhirnya memiliki tingkat efektifitas dan pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan *smash* seorang pemain. Penguasaan keterampilan teknik *smash* merupakan kunci keberhasilan dalam melakukan *smash*, sehingga diperlukan bentuk dan latihan yang tepat untuk meningkatkannya. Latihan untuk meningkatkan teknik tidak sama dengan latihan untuk meningkatkan aspek lain. Latihan teknik memiliki ciri-ciri yang bersifat khusus, seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1985 : 43) yaitu : "1). Pada dasarnya teknik relevan dengan cabang olahraga, 2). Ulangan gerakan (*repetition*) biasanya banyak, 3). Gerakan dari yang mudah ke gerakan yang sukar, serta gerakan dari bagian ke keseluruhan atau sebaliknya 4). Semua gerakan diawali dengan daya pikir kemudian keotomatisasi gerakan teknik". Tujuan melatih teknik adalah untuk mengoptimalkan gerakan sesuai dengan teknik yang diperlukan pada suatu cabang olahraga yang dikembangkan.

Penguasaan suatu keterampilan tidak dapat dicapai dengan mudah, tetapi diperlukan proses latihan yang cukup panjang. Tujuan latihan *smash* adalah agar pemain dapat memiliki keterampilan gerak *smash* dengan baik dan benar. Bentuk dan metode yang dapat dilakukan dalam latihan *smash* cukup banyak dan bervariasi. Latihan keterampilan *smash* bola voli memerlukan pendekatan dan modifikasi agar hasil yang dicapai dapat lebih optimal. Mengenai modifikasi latihan olahraga, Yoyo Bahagia & Adang Suherman (1992 : 2) membagi dalam 4 aspek yaitu "1). Tujuan, 2). Karakteristik materi, 3). Kondisi lingkungan dan 4). Evaluasinya".

Modifikasi latihan bola voli dapat dilakukan pada aspek karakteristik materi dan kondisi lingkungan. Pelatih dapat mengurangi dan meningkatkan tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas latihan. Gerakan *smash* merupakan keterampilan terbuka yang gerakannya cukup kompleks. Tugas pelatih dalam latihan keterampilan gerak terbuka seperti *smash*, menurut Rusli Lutan & Adang Suherman (2000 : 59) adalah "mengurangi kompleksnya situasi pada

awal latihan dan membantu pemain menyesuaikan diri dengan kompleksnya latihan secara bertahap". Gerakan *smash* terdiri dari awalan, tolakan (loncatan), memukul bola, mendarat dan gerak lanjutan. Bola yang dipukul dalam gerakan *smash* adalah bola yang bergerak. Untuk mengurangi tingkat kompleksitas atau kesulitan gerakan keterampilan *smash*, pada tahap awal latihan gerakan *smash* disederhanakan dengan mengubah bola yang bergerak menjadi bola diam, kemudian ditingkatkan dengan bola diumpan (bola bergerak) sesuai dengan gerakan teknik *smash* yang sebenarnya.

Latihan *smash* dengan bola diam akan memberikan pengalaman belajar yang kuat untuk pembentukan keterampilan gerak, khususnya gerakan *smash*. Hal ini dikarenakan pemain dapat lebih menguasai komponen-komponen gerakan teknik dasar *smash* secara lebih mendalam serta latihan ini menguntungkan bagi pemain yang teknik gerakan atau timing dalam memukul bola belum baik menjadi lebih sempurna. Kelemahan latihan *smash* dengan bentuk ini adalah pelaksanaan latihan yang membosankan dan membutuhkan waktu yang lama, serta penguasaan keterampilan tekniknya memerlukan waktu yang lebih lama karena harus melalui gerakan-gerakan dasar.

Pelaksanaan latihan *smash* dengan bola bergerak, pemain diberi materi latihan teknik *smash* dengan memukul bola yang diumpan seperti gerakan yang sebenarnya secara berulang-ulang. Latihan ini bertujuan membiasakan pemain untuk dapat melakukan gerakan *smash* dengan pola gerakan yang sebenarnya. Dengan pembiasaan latihan ini, maka pemain akan dapat melakukan gerakan *smash* dengan pola gerakan yang benar secara otomatis. Latihan *smash* dengan menggunakan bola bergerak akan lebih menguntungkan bagi pemain yang telah memiliki dasar keterampilan *smash* dan koordinasi yang baik serta mempercepat penguasaan keterampilan teknik *smash*, karena teknik dan pola gerakannya langsung dilakukan dengan gerakan yang sebenarnya. Latihan ini akan memberikan hasil yang optimal jika komponen-komponen dasar gerakan *smash* seperti koordinasi gerakan dan keterampilan dasar *smash* telah dikuasai pemain dan tidak cocok bagi pemain yang memiliki koordinasi dan timing dalam memukul bola belum baik.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *Matching by Subject Design* (Sutrisno Hadi, 1995 : 484). Penelitian dilakukan di Surakarta, tepatnya di Kampus JPOK FKIP UNS Surakarta. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa putra program studi Penkepor tahun 2006 yang berjumlah 32 mahasiswa, sehingga

penelitian ini merupakan penelitian populasi (Suharsimi Arikunto, 1999 : 120). Selanjutnya subyek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 16 mahasiswa. Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *smash* dengan bola diam dan latihan *smash* dengan bola bergerak, sedangkan variable terikatnya adalah kemampuan *smash*.

Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes keterampilan bola voli (Nurhasan, 1986 : 3.9). yang terdiri dari ketepatan dan kecepatan dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik dengan menggunakan uji t. Untuk memenuhi persyaratan asumsi dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dengan tujuan untuk mengetahui kesamaan kemampuan sebelum kelompok tersebut diberi perlakuan.

HASIL

Dari penelitian ini diperoleh gambaran kemampuan *smash* bola voli mahasiswa program studi Penkepor tahun 2006, hasil selengkapnya disajikan dalam tabel.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan antara Kelompok Latihan *Smash* Bola Diam dengan Kelompok Latihan *Smash* Bola Bergerak

Kelompok	N	M	M_d	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\ \%}$
1 (<i>Bola Diam</i>)	16	112.500	4.625	2.320	2.131
2 (<i>Bola Bergerak</i>)	16	107.875			

Dari tabel di atas nampak pada kelompok 1 latihan *smash* dengan bola diam, dengan N 16 nilai kemampuan *smash* yang dicapai rata-rata 112.500. Sedangkan pada kelompok 2 latihan *smash* dengan bola bergerak dengan N 16 nilai kemampuan *smash* yang dicapai rata-rata 107.875. Dan dari hasil uji t yang dilakukan diperoleh t_{hitung} sebesar 2.320 dengan db 14 dan taraf signifikansi 5 % nilai $t_{tabel} = 2.131$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil tes akhir antara kelompok latihan dengan *smash* bola diam dan kelompok latihan dengan *smash* bola bergerak ada perbedaan.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan *Smash* dalam Persen antara Kelompok Latihan *Smash* Bola Diam dengan Kelompok Latihan *Smash* Bola Bergerak

Kelompok	N	$M_{Pretest}$	$M_{Posttest}$	$M_{Different}$	Prosentase Peningkatan
<i>Latihan Bola Diam</i>	16	89.563	112.500	22.938	25.61 %
<i>Latihan Bola Bergerak</i>	16	89.188	107.875	18.688	20.95 %

Dari tabel diatas nampak pada kelompok latihan *smash* dengan bola diam dengan dengan N 16, perbedaan rerata (*mean different*) nilai keterampilan *smash* 22.938 dan prosentase peningkatan 25.61 %. Sedangkan pada kelompok latihan *smash* dengan bola bergerak dengan dengan N 16, perbedaan rerata (*mean different*) nilai keterampilan *smash* 18.688 dan prosentase peningkatan 20.95 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan *smash* pada kelompok latihan *smash* dengan bola diam lebih baik dari kelompok latihan *smash* dengan bola bergerak.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dilakukan kajian dan pembahasan bahwa dengan adanya perbedaan antara latihan *smash* dengan bola diam dan latihan *smash* dengan bola bergerak, ini menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan. Pengaruh latihan bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik latihan dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda. Bentuk latihan yang digunakan dan dilakukan secara berulang-ulang dapat berpengaruh terhadap proses pembentukan keterampilan gerak yang akan memberikan rangsangan kepada system syaraf, sehingga terjadi otomatisasi gerakan. Demikian pula halnya dengan gerakan *smash* yang dilakukan secara berulang-ulang dapat menyebabkan otomatisasi gerakan. Gerakan yang semula sukar dilakukan, makin lama makin dapat dilakukan dengan mudah sehingga hasil yang dicapai dapat meningkat. Oleh karena itulah latihan *smash* yang dilakukan dengan cara berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda pula.

Bila dilihat dari prosentase peningkatan kemampuan *smash*, maka kelompok latihan *smash* dengan bola diam lebih baik hasilnya, hal ini menunjukkan bahwa latihan ini memiliki kelebihan. Latihan *smash* dengan bola diam merupakan upaya untuk mengurangi tingkat kesulitan dalam latihan keterampilan teknik *smash* dan sekaligus dapat membentuk pola gerakan kemampuan *smash* mulai dasar, sehingga untuk tahap berikutnya kemampuan *smash* dapat dikuasai dengan baik.

Walaupun dari prosentase peningkatan kemampuan *smash* kelompok latihan *smash* dengan bola diam lebih baik, namun jika dilihat dari uji perbedaan kedua bentuk latihan memiliki perbedaan yang signifikan. Ini berarti kedua bentuk latihan dapat digunakan dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan *smash*.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari hasil latihan yang dilakukan, ternyata latihan *smash* dengan menggunakan bola diam dan latihan dengan menggunakan bola bergerak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *smash* ($t_{hitung} = 2.320 > t_{tabel} = 2.131$). Sedangkan jika ditinjau dari efektifitas peningkatan latihan, maka latihan *smash* dengan menggunakan bola diam lebih efektif jika dibandingkan dengan latihan menggunakan bola bergerak. Peningkatan hasil *smash*, kelompok yang mendapat perlakuan latihan *smash* dengan bola diam lebih besar dari pada kelompok yang mendapat perlakuan latihan *smash* dengan bola bergerak (Kelompok 1 = 25.61 % > Kelompok 2 = 20.95 %).

Disarankan dalam upaya meningkatkan kemampuan *smash* bola voli disamping mengatur giliran latihan dengan tepat sehingga kesempatan untuk melakukan latihan lebih banyak, pembina atau pelatih dapat pula memberikan latihan *smash* dengan bola diam dan bola bergerak secara bergantian dengan memberikan porsi yang lebih banyak latihan *smash* dengan bola di diam di awal latihan sehingga teknik dasar keterampilan *smash* dapat benar-benar dikuasai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Universitas Terbuka.
- Rusli Lutan & Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyanto. 1999. *Perkembangan dan Belajar Motorik* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharsimi Arikunto. 1999. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Parktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Riset. Jilid 4*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Yoyo Bahagia & Adang Suherman. 1999. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan