

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan yang sangat berguna untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran. Disamping meningkatkan kesegaran jasmani olahraga juga kebutuhan bagi setiap orang. Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan yang tidak dapat ditinggalkan.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang baik bagi kesehatan tubuh, membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak terutama jika dilakukan secara rutin karena dengan berolahraga tubuh kita menjadi sehat dan bugar. Berolahraga artinya melakukan gerak badan. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik, selain itu olahraga juga dapat membantu kita untuk mengendalikan berat badan, karena mampu mengurangi lemak dalam tubuh. UU tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga di Indonesia terbagi atas: olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan dan pendidikan olahraga. Olahraga prestasi di jelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Nasional Pasal 4 Ayat 12 yang berbunyi :

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Salah satu cabang olahraga yang sedang banyak diminati saat ini adalah bola voli, olahraga ini bisa dimainkan baik dari kalangan muda maupun tua. Pada awal penemuannya, permainan bola voli ini diberi nama *Mintonette*. Di Indonesia permainan bola voli masuk pertama kali pada saat penjajahan Belanda tahun 1928. Saat itu olahraga bola voli hanya dimainkan oleh para bangsawan dan orang Belanda. Bola voli kemudian diperkenalkan ke masyarakat Indonesia pada masa guru-guru pendidikan jasmani berasal dari Belanda. Setelah itu perkembangan olahraga bola voli juga berkembang pesat di Indonesia karena sering dimainkan oleh tentara. Kemudian lahirlah klub-klub bola voli di seluruh Indonesia. Pada tanggal 22 Januari 1955 lahir Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI).

Olahraga bolavoli juga menjadi salah satu kompetensi dasar dalam kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi dan dipertandingkan sampai ke tingkat nasional. Pendidikan formal di Indonesia terbagi menjadi tiga program pendidikan yaitu: program pendidikan intrakurikuler, program pendidikan ekstrakurikuler, dan program pendidikan ko-kurikuler (Gustaman, 2021:2).

Permainan bola voli merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis. Hal ini dilakukan melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, serta pembentukan watak.

Meskipun mata pelajaran pendidikan jasmani tidak diujikan dalam Ujian Nasional, namun pendidikan jasmani perlu dipahami dan dikuasai oleh siswa, mengingat pentingnya pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hanya diberikan 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan per minggu, diperkirakan belum mencapai tujuan dari pendidikan jasmani. Seperti halnya pembelajaran bola voli yang hanya dilaksanakan 3-4 kali per semester, dirasa sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Untuk itu perlu adanya jam tambahan khusus agar dapat meningkatkan keterampilan gerak anak.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Dalam ekstrakurikuler tersebut lebih ditekankan untuk berprestasi dengan peningkatan keterampilan siswa dan dengan latihan-latihan yang sesuai dengan olahraga yang diminati. Hal ini sangat penting agar pembinaan dan pembinaan olahraga di kalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Seiring berkembangnya permainan bola voli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bola voli untuk mencari pemain-pemain yang

handal dalam bermain bola voli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional yang memiliki nilai jual yang tinggi. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di sekolah juga diadakan pembinaan prestasi bola voli melalui ekstrakurikuler di luar jam belajar dalam ekstrakurikuler ini tentu saja siswa diarahkan agar berprestasi sebagai bekal terjun ke masyarakat.

Teknik *smash* dapat menghibur penonton saat pertandingan bola voli. Teknik *smash* juga yang digunakan untuk menyerang maupun mematikan lawannya. Dengan pukulan yang tepat, keras dan menukik akan sangat menyulitkan lawan untuk mengembalikannya. Tentu saja seorang atlet akan memiliki pukulan *smash* yang mematikan dengan berlatih sungguh-sungguh. Demikian pula melihat anak didik ekstrakurikuler di MTs Bahrul Ulum yang sebagian banyak merupakan pemula dalam bermain bola voli. Dalam latihan ekstrakurikuler di MTs Bahrul Ulum belum mempunyai *smasher* yang memiliki pukulan yang bagus. Di Kabupaten Rokan Hulu sendiri setiap tahun diadakan pertandingan bola voli antar sekolah, dan MTs Bahrul Ulum selalu ikut serta dalam pertandingan-pertandingan bola voli. Hal itu tentunya sangat bagus untuk dapat meningkatkan dan mengasah kemampuan siswa dan juga mencari bibit olahragawan bola voli. Karena pada tahun ajaran sebelumnya MTs Bahrul Ulum dalam hal bola voli mampu bersaing dengan sekolah yang lain.

Sekolah perlu mengadakan latihan yang lebih intensif terutama teknik dalam permainan bola voli. Dari pengamatan yang dilakukan dalam

ekstrakurikuler di MTs Bahrul Ulum belum ada siswa yang memiliki akurasi *smash* yang bagus. Secara garis besar dalam permainan bola voli akurasi pukulan *smash* sangat penting dalam menempatkan bola yang hendak dituju. Melihat kondisi yang seperti itu perlu adanya latihan *smash* atau memukul bola dengan diulang-ulang agar memperoleh ketepatan dalam memukul bola. Hal ini perlu dipikirkan oleh pelatih agar menciptakan suatu latihan yang lebih *efektif* dan *efisien* untuk membentuk *smasher* yang handal. Dengan adanya latihan yang *efektif* dan *efisien* diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan *smash* agar dapat bersaing dengan sekolah lain dalam pertandingan antar sekolah.

Smash adalah pukulan bola yang keras dari atas kebawah dan menukik kedalam lapangan lawan. *Smash* atau pukulan keras disebut juga *spike* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam dan variasinya

Salah satu latihan *smash* yang baik adalah dengan latihan memukul bola digantung. Latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih atlet bola voli agar hasil *smash* dapat maksimal. Bola gantung dimaksud untuk mempermudah siswa/siswi dalam melakukan pembelajaran teknik dasar *smash* bola voli dan meningkatkan ketepatan *smash*. Dalam penelitian ini peneliti menciptakan alat peraga yang dibuat sendiri dan dirancang sebaik mungkin sebagai penerapan media belajar yang tepat, khususnya dalam meningkatkan ketepatan *smash* bola voli. Bola gantung ini digunakan untuk

latihan ketepatan *smash* bola voli. Tiangnya menggunakan tiang bola voli yang terbuat dari kayu, kemudian tali yang kokoh ditarik lurus untuk mengikat atau menggantungkan bola dan bola nya sendiri menggunakan bola voli. Ukuran panjang tali lurus menggantung bola 9 cm, tinggi bola untuk putra 2,43 cm sedangkan putri 2,24 cm. Tujuan dibuatnya media bola gantung ini yaitu untuk mempermudah siswa/siswi dalam pemahaman permulaan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli. Ukuran tinggi tiang atau bola gantung dari lantai dapat disesuaikan dengan kebutuhan pemakai. Biasanya untuk pemula digunakan dengan ukuran rendah.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 28 September 2021 di MTs Bahrul Ulum Rambah Tengah Hilir Pasir Pengaraian terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya kualitas *smash* pada siswa dapat dilihat dari faktor internal seperti kurangnya motivasi siswa dalam mengembangkan teknik bermain karena terlalu fokus pada kemenangan dalam permainan. Bola hasil pukulan siswa sering tidak tepat sasaran dan keluar dari garis lapangan bahkan tidak melewati net. Kemudian faktor eksternal seperti kurangnya pembinaan dari pihak sekolah tentang teknik bermain, kurangnya waktu praktek, tidak ada program latihan, jarang mengikuti pertandingan persahabatan diluar sekolah sehingga kurangnya jiwa bersaing dalam diri siswa yang menjadi penyebab siswa-siswa tersebut selalu gagal mendapatkan kemenangan saat bertanding.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan sebagai berikut :

1. Kurangnya motivasi siswa dalam mengembangkan teknik bermain karena terlalu fokus pada kemenangan dalam bermain.
2. Bola hasil pukulan siswa sering tidak tepat sasaran dan keluar dari garis lapangan bahkan tidak melewati net.
3. Kurangnya pembinaan dari pihak sekolah tentang teknik bermain, kurangnya waktu praktek, dan tidak ada program latihan.
4. Jarang mengikuti pertandingan persahabatan diluar sekolah sehingga kurangnya jiwa bersaing dalam diri siswa yang menjadi penyebab siswa-siswa tersebut selalu gagal mendapatkan kemenangan saat bertanding.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya, dan kemampuan, maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan diteliti. Berdasarkan uraian pada latar belakang dan hasil identifikasi masalah maka dalam penelitian ini hanya dibatasi latihan memukul bola digantung sebagai variabel X dan terhadap ketepatan pukulan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli MTs Bahrul Ulum Pasir Pengaraian sebagai variabel Y.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah yaitu: “apakah terdapat pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli MTs Bahrul Ulum Pasir Pengaraian”.

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli di MTs Bahrul Ulum Pasir Pengaraian.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan berguna bagi banyak pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritis sebagai berikut:

a) Bagi Peneliti

Sebagai salah satu syarat unntuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) bagi peneliti.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan rujukan peneliti berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan olahraga bola voli.

2. Manfaat Praktis Sebagai Berikut:

a) Pelatih

Sebagai salah satu referensi guru untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi serta kemampuan mengajar di sekolah.

b) Bagi Siswa

Sebagai masukan latihan agar dapat meningkatkan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli yang berguna untuk kehidupan sehari-hari dan masa yang akan datang.

c) Bagi Perpustakaan

Sebagai tambahan referensi dibidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

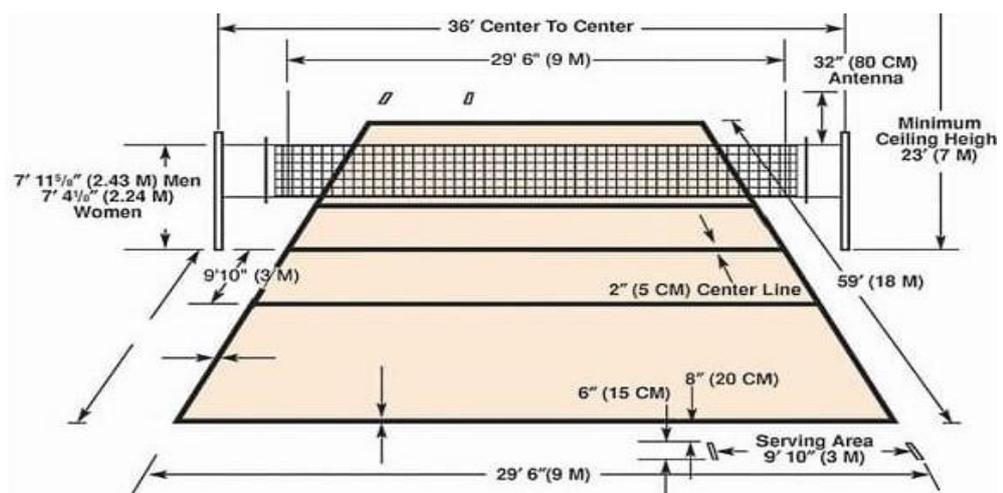
2.1.1 Hakikat Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, dimana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing-masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapatkan poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan, regu pertama yang mencapai angka 25 adalah regu yang menang. Tujuan dari orang yang memainkan voli adalah memberi kesempatan pada teman untuk menyerang musuh (Deritani,2017:4). Menurut Zuhermandi (2015:19) Permainan bola voli adalah olahraga permainan beregu dengan jumlah pemain dalam setiap regu yang sedang bermain 6 orang dan 6 orang lagi sebagai cadangan. Permainan bola voli mempunyai beberapa macam teknik dasar, antara lain: teknik *servis*, teknik *passing* bawah, teknik *passing* atas, teknik *smash*, teknik *block*.

Menurut Lubis & Agus (2017:60) permainan bola voli merupakan melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar lantai wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan, setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan *block*. Memantulkan bola merupakan salah satu karakteristik pemain bola voli yang dilakukan maksimal 3 kali, setelah itu bola bola harus

segera disebarkan ke wilayah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengelolah bola dengan tangan. Permainan bola voli ini tidak hanya dikenal dengan olahraga yang memerlukan banyak tenaga, tetapi juga sebagai kegiatan untuk rekreasi dan silaturahmi masyarakat baik di lingkungan sekolah, perkantoran, dan masyarakat luas.

Dari beberapa pendapat diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa permainan bola voli adalah salah satu cabang lahraga yang dimainkan oleh 2 regu saling berlawanan dimana masing-masing regu terdiri dari 6 pemain yang cara bermainnya menggunakan tangan dengan mem-voli bola diatas net yang bertujuan untuk menjatuhkan bola voli kedalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Adapun bentuk lapangan bola voli sebagai berikut :



Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli
Sumber: Rizki (2019)

2.1.2. Hakikat Latihan

Armade & Manurizal (2019:24) Latihan merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-

prinsip pelatihan secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang. Harsono (2017: 50) *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

Menurut Hamdani & Andy (2021:32) Latihan adalah suatu upaya dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Latihan suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang, secara kontinyu, dengan peningkatan beban secara periodic, dan berkelanjutan yang dilakukan berdasarkan jadwal, pola dan system serta metodik tertentu untuk mencapai tujuan yaitu meningkatkan prestasi olahraga.

Sedangkan menurut (Sinurat,2018:49) tujuan dari latihan (*training*) merupakan untuk membantu atlit meningkatkan keterampilan dan prestasinya smaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlit, yaitu latihan fisik, teknik, taktik, mental. Untuk mencapai peningkatan prestasi olahraga, diperlukan suatu proses latihan dan waktu. Latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan

dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang. Program latihan perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip dan dilaksanakan melalui tahapan, teratur, berkesinambungan, dan terus menerus tanpa berselang.

a. Tujuan Latihan

Menurut Harsono (2015:39) Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Keberhasilan dalam mencapai prestasi tertinggi bagi seorang siswa banyak dipengaruhi oleh kesiapan program latihan, kemampuan pelatih serta kemampuan fisik siswa. Semakin spesifik program latihan tersebut, semakin besar pengaruh yang dicapai dalam penampilan. Untuk mencapai tujuan latihan haruslah menganut prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan merupakan pedoman untuk menyusun program latihan yang terorganisir dengan baik. Untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik, serta efektifitas latihan dapat dicapai, maka dalam pelaksanaannya harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

1) Prinsip latihan sepanjang tahun

Karena sifat adaptasi siswa terhadap beban latihan yang diterima adalah labil dan sementara, maka untuk mencapai suatu prestasi maksimal, perlu ada latihan sepanjang tahun dan terus menerus secara teratur, terarah, dan

berkesinambungan. Agar dapat diketahui dengan jelas suatu latihan yang sistematis, perlu ada periode-periode latihan.

2) Prinsip beban lebih

Beban latihan yang diberikan pada siswa harus cukup berat dan diberikan berulang-ulang dengan intensitas yang cukup tinggi sehingga merangsang adaptasi fisik terhadap beban latihan. Kenaikan beban harus bertahap sedikit demi sedikit agar tidak terjadi *over training* dan proses adaptasi terhadap beban terjamin keteraturannya.

3) Prinsip perkembangan menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh memberikan kebebasan kepada siswa untuk melibatkan diri dalam berbagai aspek kegiatan agar ia memiliki dasar yang kokoh guna menunjang keterampilan khususnya kelak. Dengan melibatkan diri dalam berbagai aktivitas, siswa mengalami perkembangan yang komprehensif terutama dalam hal kondisi fisiknya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan gerak dan sebagainya.

4) Prinsip individual

Setiap orang berbeda-beda baik fisik, mental, potensi, karakteristik belajarnya, ataupun tingkat kemampuannya, karena perbedaan-perbedaan tersebut harus diperhatikan oleh pelatih agar di dalam memberikan beban dan dosis latihan, metode latihan, serta cara berkomunikasi dapat sesuai dengan keadaan dan karakter siswa sehingga tujuan prestasi dapat tercapai.

5) Prinsip interval

Prinsip interval sangat penting dalam merencanakan latihan, karena berguna dalam pemulihan fisik dan mental siswa. Dalam prinsip ini latihan-latihan yang dilakukan menggunakan interval berupa waktu istirahat. Istirahat dapat dilakukan dengan istirahat aktif maupun istirahat pasif. Perbandingan waktu kerja atau latihan dengan waktu istirahat dapat pula menjadi beban latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik.

6) Prinsip tekanan

Prinsip tekanan atau stress menuntut latihan harus menimbulkan kelelahan secara sungguh-sungguh baik kelelahan lokal maupun kelelahan total jasmani dan rohani. Hal ini penting untuk meningkatkan prestasi, beban yang berat berguna meningkatkan kemampuan organisme, situasi dan kondisi yang berat untuk menggembleng mental yang diperlukan dalam menghadapi pertandingan-pertandingan, meskipun demikian pemberian tekanan harus disesuaikan dengan kondisi siswa.

7) Prinsip kekhususan

Latihan harus mempunyai bentuk dan ciri yang khusus sesuai dengan sifat dan karakter masing-masing cabang olahraga.

2.1.3 Hakikat *Smash*

Menurut Zuhermandi (2015:20) *smash* merupakan taktik menyerang yang paling efektif untuk dilakukan karena dapat mematahkan perlawanan dan pertahanan lawan. Membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Spike adalah bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang

dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan voli. Sedangkan Menurut Ikbal (2020:46) *smash* merupakan teknik dasar yang sangat disukai oleh pemain atau atlet bola voli, karena teknik inilah yang sangat memiliki seni dalam permainan bola voli. Seorang pemain bola voli harus mampu melewati bola di atas net dengan lompatan setinggi-tingginya untuk dapat melewati blok dan masuk ke sasaran, yaitu daerah pertahanan lawan. Teknik dasar *smash* memiliki jenis yang berbeda, ditentukan dari bola sajian atau umpan yang dilakukan oleh *tosser*, yakni *smash* bola tinggi (*open spike*), *smash* bola semi (*semi spike*), *smash* bola cepat A dan B (*quick A dan B*), dan *smash* dari garis belakang (*back smash*).

Menurut Pratama (2019:129) *Smash* merupakan tehnik memukul bola dengan sangat keras dan terarah, teknik ini biasanya untuk menyerang dan mematikan lawan dengan melesatkan bola hingga jatuh tepat diatas daerah lawan yang kosong, pukulan yang dilakukan dengan sangat keras ini biasanya dilakukan bersamaan dengan gerakan lompatan yang cukup tinggi hingga tangan melebihi ketinggian net. Teknik ini biasanya dilakukan pada saat akan mematikan lawan dan dilakukan ditahap akhir penyerangan.

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

2.1.4 Hakikat Ketepatan

Menurut Widiastuti (2011:17) ketepatan sebagai keterampilan motoric merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusi tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.

Menurut Armade & Manurizal (2019:145) ketepatan merupakan orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran kesasaran yang lainnya. Sedangkan menurut Shandy (2021:142) ketepatan merupakan kemampuan tubuh manusia untuk mengendalikan suatu gerakan bebas mau menuju ke suatu sasaran, sasaran yang dimaksud yaitu baik sasaran berupa jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenal.

Sejauh gerakan yang dilakukan masih dalam batas koordinasi relatif sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki masa remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

2.1.5 Hakikat Latihan Memukul Bola di Gantung

Menurut Syauki (2020:43) Bola yang di gantung merupakan salah satu media penyampaian informasi kepada penerimanya dalam hal ini informasi posisi badan yang benar dan momentum perkenaan telapak tangan dengan bola. Latihan bola di gantung yang dimaksud adalah bola yang di

gantung pada seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain.

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



Gambar 2.2 Bola Gantung
Sumber:Shubert (2020)

Bentuk latihan bola digantung dengan ketinggian semakin meningkat testi berdiri tegak dibawah bola, menggunakan awalan 1 langkah, 2 langkah, 3 langkah, dan 4 langkah. Selanjutnya melakukan ancang-ancang (*run-up*) kemudian melompat tangan kanan memukul bola yang digantung dengan sikap melayang di udara. Kemudian mendarat menggunakan kedua kaki dengan ketinggian semakin meningkat dari 170 cm, 175 cm sampai 180 cm. Adapun awalan memukul dimulai dari bawah bola, 1 langkah, 2 langkah, 3 langkah dan 4 langkah.

2.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya, namun hasil penelitian terdahulu yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Ismoko (2006) dengan judul Pengaruh latihan plyometrik "*Huddle Hopping*" dan "*Dept Jumps*" terhadap loncatan atlet bolavoli pervas sleman. Bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan *Huddle Dopping* dan *Dept Jumps* terhadap tinggi loncatan atlet bolavoli. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen. Adapun hasil yang diperoleh: nilai t hitung kelompok I dan II adalah sebesar $2.212 >$ nilai t-tabel 2.10 dan nilai signifikansi sebesar $0.04 <$ taraf signifikansi 0.05. Nilai t hitung kelompok I dan kelompok III adalah sebesar $13.286 >$ nilai t-tabel 2.10 dan nilai signifikansi sebesar $0.000 <$ taraf signifikansi 0.005. Nilai t hitung kelompok II dan kelompok III adalah sebesar $11.047 >$ nilai t-tabel 2.10 dan nilai signifikansi sebesar $0.000 <$ taraf signifikansi 0.05, maka

dapat disimpulkan terdapat perbedaan tinggi lompatan yang signifikan antar kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

2. Astopo 2007 “Pengaruh Pembelajaran Bolavoli Suhadi terhadap Ketrampilan Bola voli Siswa Putri di SMP 3 Pleret Bantul”. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sampel yang digunakan adalah siswa putri kelas VII sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putri mengalami kenaikan ketrampilan bola voli. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji t antara data sebelum dan sesudah perlakuan dengan signifikansi (p) sebesar 0,0008.
3. Fathul, & Rejeki (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu Terhadap *Smash* Bola Voli”. Desain penelitian eksperimen *pre test post test* dengan sampel penelitian adalah atlet bola voli di Bintang Mars berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian untuk mengetahui perbedaan sebelum dan setelah menerima perlakuan adalah dengan instrument tes ketepatan melakukan *smash*. Data dianalisis dengan uji T sampel berpasangan. Hasil penelitian memberikan hasil rerata awal dan akhir adalah 7.80 dan nilai tes akhir *smash* rata-rata 15,90. Hasil uji beda menyatakan $t\text{-hitung} = 6.932 > t\text{-tabel} = 1,833$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil *post tes* dan *pre tes*.

2.3 Kerangka Konseptual

Syauki (2020:43) menyebutkan bola yang di gantung merupakan salah satu media penyampaian informasi kepada penerimanya dalam hal ini informasi posisi badan yang benar dan momentum perkenaan telapak tangan dengan bola. Latihan bola di gantung yang dimaksud adalah bola yang di gantung pada seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain.

Menurut Shandy (2021:142) ketepatan merupakan kemampuan tubuh manusia untuk mengendalikan suatu gerakan bebas mau menuju ke suatu sasaran, sasaran yang dimaksud yaitu baik sasaran berupa jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenal. Ikbal (2020:46) *smash* merupakan teknik dasar yang sangat disukai oleh pemain atau atlet bola voli, karena teknik inilah yang sangat memiliki seni dalam permainan bola voli.

Lubis & Agus (2017:60) menyebutkan permainan bola voli merupakan melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar lantai wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan, setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan *block*.



Tabel 2.1 Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2017:63) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan kajian teori hipotesis yang di ajukan adalah diduga latihan bola di gantung berpengaruh terhadap ketepatan *smash* pada permainan bola voli putra siswa ekstrakurikuler di MTs Bahrul Ulum.

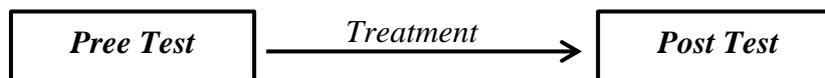
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2017:72) penelitian eksperimen adalah suatu jenis penelitian yang dimaksudkan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Eksperimen dalam penelitian ini lebih bersifat pra-eksperimental jenis *pre-test* dan *post test* dalam suatu kelompok.

Penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan sebab-akibat hanya dengan menggunakan satu kelompok subjek, sehingga tidak ada kontrol yang ketat terhadap variabel eksternal yaitu penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan pengaruh latihan bola di gantung terhadap ketepatan *smash* pada permainan bola voli karena dalam pelaksanaannya penelitian ini sebelum sampel diberikan perlakuan eksperimen, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) guna melihat kemampuan seberapa jauh hasil tolakan siswa, setelah itu baru diberikan perlakuan latihan bola di gantung. Setelah diperlakukan selesai, dilakukan tes akhir (*post-test*). Penelitian terdiri dari 2 variabel antara lain variabel bebas yaitu latihan bola di gantung, sedangkan variabel terikat yaitu ketepatan *smash* pada bola voli siswa ekstrakurikuler MTs Bahrul Ulum.



Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bola Voli MTs Bahrul Ulum Desa Pasir Utama mulai tanggal 25 Mei sampai 4 Juli 2022 pukul 16:00 Wib sampai selesai.

3.2.1 Populasi

Widodo (2017:69) mengatakan populasi adalah keseluruhan kelompok orang, kejadian atau hal minat yang ingin peneliti investigasi. Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler MTs Bahrul Ulum berjumlah 12 orang.

3.2.2 Sampel

Sampel adalah subkelompok atau sebagian dari populasi (Widodo, 2017: 69). Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli MTs Bahrul Ulum yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan pengambilan sampel jenuh yaitu pengambilan sampel apabila seluruh populasi dijadikan sampel (Widodo, 2017:69).

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang diinginkan. Sejalan dengan metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi: yaitu teknik yang digunakan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data tentang pelaksanaan latihan
2. Test dan Pengukuran: untuk mengetahui pengaruh latihan bola di gantung terhadap ketepatan *smash* dilakukan sebanyak 2 kali yaitu *pre-test* dan *post-test*
3. Teknik Kepustakaan: teknik kepustakaan ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang definisi, konsep dan teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti untuk dijadikan landasan teori dalam penelitian ini.

3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:102) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen ini memakai *pre-test* dan *post-test* dengan mengukur ketepatan *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Bahrul Ulum. Adapun Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini menurut Fenanlampir & Faruq (2015:200) yaitu:
Tujuan: Untuk mengukur ketepatan mengarahkan bola dengan cepat dalam *smash*

1). Perlengkapan:

- Dua lapangan bola voli
- Dua buah tiang panjang masing-masing setinggi 3,5 m
- Dua utas tali masing-masing 10 m
- Bola voli paling sedikit satu dan paling banyak 6 atau tidak terbatas
- *Stopwatch*
- Formulir tes dan alat tulis

2). Petugas:

- Seorang yang bertugas melambungkan bola untuk di *smash*
- Seorang sebagai pencatat waktu
- Seorang lagi yang bertugas mengawasi dimana jatuhnya bola sekaligus mencatat skornya

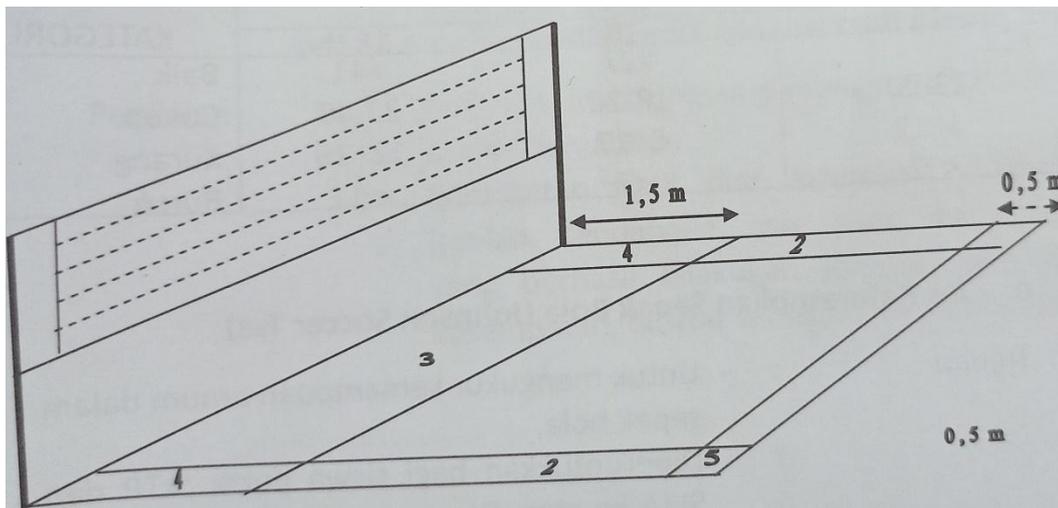
3). Pelaksanaan:

- Testi berada di daerah serang atau boleh juga bebas yang penting masih dalam lapangan permainan
- Bola dilambungkan ke dekat atas jaring menuju kearah testi, selanjutnya dengan atau tanpa awalan testi tersebut melompat dan men-*smash* bola melampaui net ke dalam lapangan seberang
- *Stopwatch* dihidupkan bersamaan dengan saat bola tersentuh oleh tangan smasher dan dimatikan tepat pada saat bola menyentuh lantai (waktu dicatat hingga seper sepuluh detik)
- Lima kali kesempatan diberikan kepada setiap testi

- Pemanasan sebelum melakukan tes diizinkan asal dilakukan dengan cara yang lazim, akan tetapi mencoba tes adalah dilarang
- Jika bersedia mesin pengumpan, maka hal tersebut akan lebih baik untuk melayani testi

4). Penilaian:

- Cocokkan hasil penilaian setiap butir tes dengan nilai table
- Jumlahkan kelima butir tes
- Cocokkan hasil penjumlahan dengan tabel norma
- Apabila memperoleh hasil penjumlahan antara 19 ke atas berarti tingkat keterampilannya baik.



Gambar 3.1 Tes *Smash*

Sumber: Fenanlampir & Faruq (2015:201)

a. Penerapan Latihan

Latihan dalam penelitian ini pada prinsipnya untuk meningkatkan ketepatan *smash* siswa ekstrakurikuler MTs Bahrul Ulum. Pelaksanaan program latihan dalam penelitian ini diberikan Metode bola di gantung

sebanyak 16 kali tatap muka. Dalam pemberian program latihan ini diharapkan agar siswa dapat melakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga latihan akan dapat berpengaruh pada ketepatan *smash* pada bola voli. Selanjutnya adapun tahapan dalam melaksanakan latihan Metode bola di gantung adalah sebagai berikut:

a) *Warming Up* (Pemanasan)

Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warming up*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemas, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh mendapat rangsangan, sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan baik. Di samping itu untuk menghindari kemungkinan cedera pada waktu latihan inti. Isi pemanasan meliputi peregangan secara statis dan dinamis.

b) Latihan Inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan yaitu latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash* pada bola voli, yaitu menggunakan Metode Latihan bola di gantung. Latihan ini dilakukan dengan gerakan *smash*, jumlah set setiap pertemuan adalah 1 dengan jumlah repetisi 12 kali untuk setiap pertemuan. Dilakukan dengan irama sedang, pemberian perlakuan dilakukan 3 kali seminggu dengan lama pemberian 16 kali tatap muka.

c) *Colling Down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelepasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

b. **Tes Akhir** (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan dilaksanakan, maka peneliti melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan Instrumen tes tolak peluru. Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan).

3.6 Persyaratan Analisis

3.6.1 Uji Normalitas

Sebelum data dianalisis lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan untuk analisis. Adapun pengujian yang dilakukan yaitu uji normalitas untuk setiap variabel data. Pada uji persyaratan analisis pertama yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan uji *liliefors* untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Dengan kriteria pengujian menggunakan ketentuan, jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, maka data berdistribusi normal, dan sebaliknya jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ berarti data tidak

berdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode lilliefors dengan langkah:

- a) Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya.
- b) Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada tabel.
- c) Mengubah nilai x pada nilai z dengan rumus.
- d) Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z
- e) Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut.
- f) Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi
- g) Menentukan luas maksimum (L_{maks}) dari langkah f.
- h) Menentukan luas tabel liliefors (L_{tabel}): $L_{tabel} = L_n (n-1)$.
- i) Kriteria kenormalan: jika $L_{maks} < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal (Sundayana, 2018: 83).

3.7 Teknik Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang diajukan data diolah dengan teknik analisis *t-test*. Rumus *t-test* dalam keadaan dua sampel merupakan sampel kecil (N kurang dari 30), sedangkan kedua sampel kecil itu satu sama lain mempunyai hubungan, Sudjiono (2010:305) menyatakan adalah sebagai berikut:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$MD = \text{Mean of difference}$ nilai rata-rata hitung dari beda/selisih variabel I dan skor variabel II, yang diperoleh rumus:

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$\sum D$ = jumlah beda/selisih antar skor variabel I (variabel X) dan skor variabel II (variabel Y), dan D dapat diperoleh dengan rumus:

$$D = X - Y$$

N = Number of cases = jumlah subjek yang kita teliti

SE_{MD} = Standar error (standar kesalahan) dari mean of diferens yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

SD_D = Deviasi standar dari perbedaan antara skor variabel I dan skor variabel II, yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

N = Number of cases