

# Pengaruh Latihan Menggunakan Papan Target Modifikasi Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli pada kstrakurikuler SMK Negeri 1 Simpang Katis

Sintia<sup>a</sup>, Erick Prayogo Walton<sup>b</sup>, Oktarina<sup>c</sup>

<sup>abc</sup> Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung

<sup>a</sup>sintyaeldehuk@gmail.com

<sup>b</sup>erickprayogo.walton@unmuhbabel.ac.id

<sup>c</sup>oktarina@unmuhbabel.ac.id

Received 2024-05-20, Accepted 2024-07-27, Available online 2024-08-17

DOI: 10.35438/sparta.v7i2.268

---

## Abstract

*The motivation for this study stems from the insufficient precision seen in smash volleyball games during the extracurricular activities at SMK Negeri 1 Simpang Katis, as well as the limited originality in utilising auxiliary media to enhance students' accuracy in smashing. During research, auxiliary media use a customised target board as a tool for conducting exercises. The objective of this research was to investigate the impact of training using a modified target board on the precision of volleyball smashes during extracurricular activities at SMK Negeri 1 Simpang Katis. This study is quantitative and employs the "pre-experimental design" research approach, specifically a one-group pre-test-post-test design. This research included the whole cohort of extracurricular participants at SMK Negeri 1 Simpang Katis, with a total of 20 individuals. The sample in this research included the whole population. This study employs the data analysis approach of normality testing and hypothesis testing. The resulting t-values from the hypothesis testing were 3.938 and 2.093, leading to the rejection of the null hypothesis ( $H_0$ ) and acceptance of the alternative hypothesis ( $H_a$ ). Therefore, it can be inferred that the use of a modified target board during training has a direct impact on the precision of volleyball smashes at SMK Negeri 1 Simpang Katis Extracurricular*

**Keywords:** Modified Target Board; Smash Accuracy; Volleyball

## Abstrak

Motivasi penelitian ini bermula dari kurang tepatnya ketelitian yang terlihat pada permainan smash bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Simpang Katis, serta masih terbatasnya orisinalitas dalam memanfaatkan media bantu untuk meningkatkan akurasi siswa dalam melakukan smash. Pada saat penelitian, media bantu menggunakan papan sasaran yang disesuaikan sebagai alat untuk melakukan latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan papan sasaran yang dimodifikasi terhadap ketepatan smash bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Simpang Katis. Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan pendekatan penelitian "pre-experimental design", khususnya one-group pre-test-post-test design. Penelitian ini melibatkan seluruh peserta ekstrakurikuler kohort di SMK Negeri 1 Simpang Katis yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini meliputi seluruh populasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis data yaitu uji normalitas dan uji hipotesis. Nilai t yang dihasilkan daripengujian hipotesis sebesar 3,938 dan 2,093 sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan papan sasaran yang dimodifikasi pada saat latihan mempunyai pengaruh langsung terhadap ketepatan smash bola voli di Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Simpang Katis.

**Kata Kunci:** Papan Target Modifikasi; Ketepatan Smash; Bola Voli

## 1. Pendahuluan

Bola voli adalah olahraga yang sangat dicari dan memiliki popularitas luas di seluruh dunia. Bola voli adalah olahraga yang sedang berkembang dengan basis penggemar yang cukup besar di Indonesia.

Antar desa maupun kompetisi profesional nasional seperti bola voli PROLIGA. Hal ini menunjukkan bahwa bola voli selain bersifat rekreasi, juga dapat berfungsi sebagai olahraga kompetitif dan aktivitas yang berorientasi pada karir.

Menguasai keterampilan dasar sangat penting bagi setiap pemain dalam permainan bola voli. Teknik dasar yang dilakukan meliputi passing bawah, passing atas, smash, block, serta servis bawah, servis tinggi, dan servis lompat. Kemahiran dalam metode dasar sangat penting untuk mencapai keunggulan dalam bola voli. Agar mahir memperoleh keterampilan-keterampilan dasar ini, perlu dilakukan praktik secara konsisten dan sungguh-sungguh, sehingga memudahkan penguasaannya.

Teknik smash bola voli memerlukan kemampuan yang mahir dan kondisi fisik yang prima. Untuk melakukan pukulan smash yang berhasil, seorang pemain harus memiliki keterampilan presisi yang tepat dan menjalani metode latihan tertentu. Dengan menguasai teknik-teknik ini, siswa dapat secara efektif menangani berbagai kondisi permainan. Pada perlombaan tertentu, siswa dapat menunjukkan ketelitian yang tinggi dalam melakukan pukulan dengan kekuatan yang kuat, disebut juga dengan akurasi smash.

Presisi dapat dikembangkan secara konsisten melalui latihan terus-menerus, baik dengan atau tanpa bola. Media pelatihan yang presisi juga dapat digunakan, seperti menggunakan media papan sasaran yang diubah. Dalam metode ini, siswa diminta untuk memukul papan sasaran yang telah dimodifikasi dengan akurat, karena papan tersebut telah dirancang agar sesuai dengan titik tumbukan tertentu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 3 Maret 2023 pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Simpang Katis terlihat bahwa smash siswa masih kurang memadai. Hal ini didukung dengan kurang presisinya mereka saat latihan sehingga menghasilkan smash yang lemah dan tidak terarah sehingga mudah dipertahankan. Dihalangi oleh musuh. Penempatan bola yang tidak tepat saat melakukan smash menyebabkan sebagian siswa masih mengosongkan lapangan. Kurangnya penggunaan media tambahan untuk meningkatkan ketepatan siswa dalam melakukan smash harus diatasi untuk mengoptimalkan kinerja mereka. Berdasarkan temuan observasi yang telah dilakukan, peneliti menemukan banyak permasalahan, antara lain sebagai berikut: (1) Seringnya pukulan smash Menjamurnya lapangan bola voli di berbagai wilayah masyarakat di Indonesia merupakan bukti tumbuh dan berkembangnya

lapangan bola voli di tanah air, karena lapangan tersebut digunakan sebagai sarana olah raga masyarakat setempat. Selain itu, semakin banyak pula pertandingan bola voli, baik turnamen anak-anak melampaui batas lapangan sehingga menyebabkan bola terjatuh tanpa tujuan. (2) Saat ini masih terdapat kekurangan dalam eksekusi pukulan smash sehingga menyebabkan penempatan bola kurang optimal dan tidak tepat. (3) Kurangnya keragaman metode latihan penggunaan media untuk meningkatkan presisi dalam smash.

Bagi mahasiswa dan peneliti, mencapai akurasi tinggi dalam pekerjaan mereka sangatlah penting. Untuk memastikan hal tersebut, perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan media yang aman dan menarik. Hal ini akan membuat proses pelatihan menjadi lebih menarik dan menghindarkan siswa dari rasa bosan dalam melakukan kegiatan pelatihan. Jika kemampuan smash siswa tinggi maka akan memudahkan kemampuan siswa dalam mencetak poin melalui smash, sehingga meningkatkan kemungkinan siswa memenangkan pertandingan dengan mudah.

Berdasarkan permasalahan diatas, penulis ingin melakukan penelitian tentang. "Pengaruh Latihan Menggunakan Papan Target Modifikasi Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Simpang Katis".

Sebagaimana dikemukakan oleh Firdaus dan Hidayat (2014), bola voli merupakan olahraga beregu yang setiap timnya berjumlah enam pemain. Bola dimainkan dengan cara dipantulkan sebanyak tiga kali, setelah itu dianggap mati. Bola dianggap dalam permainan ketika menyentuh lantai.

Menurut Pratama (2018), bola voli adalah suatu olahraga yang memukul bola secara bolak-balik melewati jaring dengan tujuan mendaratkannya di lapangan lawan untuk memenangkan permainan. Sebagaimana dikemukakan oleh Sukirno dan Waluyo (2012), bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan enam orang pemain. Tujuan permainan ini adalah agar satu tim mencapai 25 poin sebelum tim lainnya. Bola voli adalah olahraga rumit yang dapat memberikan tantangan bagi individu dengan tingkat keahlian yang berbeda-beda. Dalam olahraga bola voli, koordinasi gerakan yang andal sangat penting untuk melaksanakan semua tindakan yang diperlukan (Pratama., dkk, 2019).

Berdasarkan sudut pandang di atas, kesimpulan penulis adalah bahwa bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan enam orang. Tim-tim ini bertarung untuk mendapatkan 25 poin, dan tim yang mencapai angka ini terlebih dahulu dianggap sebagai pemenang permainan.

Metode dasar bermain bola voli dapat dipahami sebagai keterampilan memanipulasi bola secara efektif sesuai dengan hukum permainan yang

ditetapkan untuk mendapatkan hasil terbaik. Bola voli, meskipun relatif sederhana untuk diikuti, memerlukan pemahaman yang memadai tentang kemampuan dasar. Beberapa kemampuan mendasar dalam olahraga antara lain passing (operan bawah dan atas), smash (dengan banyak varian), pemblokiran (individu atau berpasangan), dan servis (servis bawah, servis tinggi, dan servis lompat) (Mutohir, 2013: 19).

Smash merupakan teknik fundamental yang unggul dan sangat sukses dalam melakukan serangan, sehingga kehadirannya memiliki arti yang besar. Kata "smash" berasal dari bahasa Inggris dan mengacu pada serangan yang kuat dan bertenaga yang menyerupai penurunan yang cepat dan kuat. (Becky, 2015:41). Menurut Martiani (2019), smash merupakan teknik menyerang dalam permainan bola voli yang sangat memikat hati para pemainnya dan selalu mendapat apresiasi dari penonton.

Menurut Firdaus dan Hidayat (2014), smash (spike) merupakan serangan utama yang digunakan untuk mencapai kesuksesan. Senada dengan hal tersebut, Mikanda (2014:117) menegaskan bahwa smash merupakan senjata krusial dalam memenangkan setiap set dalam permainan bola voli. Referensi "Sukirno & Waluyo, 2012:21" disediakan. Smash merupakan teknik pukulan yang kuat dan mematikan yang ditujukan kepada lawan. Taktik ini dirancang untuk mendapatkan poin dalam permainan bola voli.

Smash memiliki ciri-ciri terjun, tajam, dan cepat. Menurut Martiani (2019), smash mengacu pada pukulan kuat dimana tangan melakukan kontak penuh dengan bola pada titik tertingginya, sehingga bola naik dengan cepat dengan kecepatan tinggi. Jika bola dipukul pada titik yang lebih tinggi di atas net, bola mungkin akan didorong ke bawah dengan paksa. Untuk melakukan smash yang sukses, siswa harus hati-hati mempertimbangkan elemen-elemen kunci seperti inisiasi, propulsi, elevasi, tumbukan, dan touchdown.

Akurasi, sebagai keterampilan motorik dasar, merupakan aspek penting dari kebugaran jasmani yang diperlukan anak untuk melakukan tugas sehari-hari. Presisi dapat diwujudkan dalam bentuk gerakan yang tepat atau presisi dari temuan yang diperoleh (Rosita & Fachrezzy, 2019). Seperti yang diungkapkan oleh Ningsih dkk. (2020:921), akurasi mengacu pada kapasitas individu untuk secara efektif membimbing dirinya sendiri menuju tujuan tertentu. Berdasarkan pemahaman beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa akurasi mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan gerakan yang diarahkan pada suatu benda atau sasaran tertentu sesuai dengan tujuannya.

Alat papan yang dijelaskan oleh Suwarno dan Insanisty (2021) dirancang untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan bermain bola voli.

Fungsi utama dari alat bantu papan ini adalah untuk meningkatkan fokus dan meningkatkan

penguasaan bola, terutama saat menggunakan bola dan sasaran.

2) Meningkatkan lingkungan pelatihan untuk memberikan pengalaman yang lebih menarik bagi siswa. 3) Selain itu, modifikasi alat dipandang sebagai sumber daya yang dapat membantu instruktur dalam melakukan kegiatan belajar mengajar, terutama ketika dihadapkan pada kendala di lingkungan sekolah atau kebutuhan siswa yang spesifik. (Rosdiani, 2020:75). Media berfungsi sebagai medium atau instrumen untuk memperlancar proses belajar mengajar.

Nurwandi (2023:5) mendefinisikan alat bantu pembelajaran, disebut juga media pembelajaran, sebagai alat dan sumber daya, termasuk perangkat keras dan perangkat lunak, yang digunakan pendidik untuk meningkatkan dan memperlancar kegiatan pembelajaran, yang pada akhirnya berupaya mencapai tujuan pendidikan.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Penelitian eksperimental adalah jenis penelitian kuantitatif yang berupaya menentukan dampak variabel independen (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam lingkungan terkontrol. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan desain analitik Pra-Eksperimental yang disebut sebagai desain pretest-posttest satu kelompok. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Simpang Katis yang terletak di Jalan Raya Desa Terak KM. 9 Terak, Kecamatan Simpang Katis, Kabupaten Bangka Tengah, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Periode penelitian adalah 10 Februari hingga 9 Maret 2024 dan meliputi pretest,

12 perlakuan, dan posttest. Populasi adalah sekelompok objek atau individu secara menyeluruh dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang peneliti identifikasi dan selidiki untuk menarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Populasi tidak hanya mencakup jumlah numerik objek atau subjek yang diselidiki, tetapi juga mencakup semua karakteristik atau sifat yang dimiliki subjek atau benda tersebut. Penelitian ini melibatkan seluruh kohort yang terdiri dari 17 siswa ekstrakurikuler MI Al Ikhlas Pangkalpinang. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih berdasarkan kriteria dan ciri tertentu, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2016). Sampel mewakili sebagian dari populasi yang akan dianalisis. Peneliti menggunakan metode sampling jenuh dalam penyelidikan ini. Sampling jenuh adalah suatu metode pengambilan sampel yang memasukkan setiap individu dalam populasi (Winarno, 2013).

Penelitian ini melibatkan seluruh siswa peserta program ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Simpang Katis. Besar sampel pada penelitian ini terdiri dari 20 orang. Penelitian ini menggunakan tes sebagai cara untuk mengumpulkan data. Tes adalah suatu alat atau peralatan yang digunakan untuk

memperoleh data atau informasi tentang seseorang atau suatu benda. Alat yang digunakan untuk mengukur akurasi smash mampu menguji smash diagonal dan frontal (Syafurudin, 2004 dalam jurnal Sovensi, 2018: 5). Smash yang digunakan dalam penelitian ini adalah smash terbuka standar.

Proses smash diawali dengan postur awal, dilanjutkan dengan pelaksanaan dan kelanjutannya, serupa dengan proses pelaksanaan smash secara keseluruhan. Pemain melakukan serangkaian 15 pukulan diagonal berturut-turut diikuti oleh 15 pukulan frontal berturut-turut. Jumlah sentuhan diakumulasikan setelah 30 pukulan. Analisis data adalah suatu prosedur sistematis yang mencakup penelitian, pengklasifikasian, penyusunan, penafsiran, dan verifikasi data untuk memperoleh wawasan sosial, akademis, dan ilmiah dari suatu kejadian tertentu (Siyoto & Sodik, 2015).

Analisis data atau prosedur pengolahan data merupakan tahapan penting dalam penelitian. Data yang dikumpulkan dari penelitian ini kemudian diserahkan untuk analisis data, dan temuannya diperoleh dengan menggunakan statistik parametrik. Peneliti melakukan dua kali uji analisis data, yang pertama adalah uji normalitas data. Uji normalitas data dilakukan untuk melihat apakah data yang diberikan memenuhi distribusi normal. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov, dan uji t berpasangan digunakan sebagai uji hipotesis.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil deskripsi data ketepatan Pretest 0,081 Normal smash bola voli saat pretest diperoleh nilai Mean 17,1, Median 17,5, sdt. Deviation 3,477, Minimum 10, dan Maximum 22.

Berdasarkan hasil histogram ketepatan smash bola voli pada saat pretest yang telah disajikan dapat dijelaskan bahwa dari 20 sampel yang termasuk dalam interval nilai antara interval nilai 10-12 ada 3 orang (15%), interval nilai 13-15 ada 2 orang (17%), interval nilai antara 16-18 ada 6 orang (30%), 19-21 ada 8 orang (40%) dan interval nilai antara 22-24 ada 1 orang (5%).

Berdasarkan hasil deskripsi data ketepatan smash bola voli *pretest* diperoleh nilai Mean 19,8, Median 20, sdt. Deviation 2,764, Minimum 15, dan Maximum 25.

Tabel 4

Presentase Data Pretest			
Interval	Kategori	F	Presentase
24-26	Sangat Baik	2	10%
21-23	Baik	7	25%
18-20	Cukup	16	45%
15-17	Kurang	20	20%

Jumlah 100%

Berdasarkan hasil histogram ketepatan smash bola voli pada saat pretest yang telah disajikan dapat dijelaskan bahwa dari 20 sampel yang termasuk dalam interval nilai antara 15-17 ada 4 orang (20%), interval nilai antara 18-20 ada 9 orang (45%), interval nilai 21-23 ada 5 orang (25%), dan interval nilai 24-26 ada 2 orang (10%).

### 4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan papan sasaran yang dimodifikasi terhadap akurasi smash bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Simpang Katis. Data dianalisis menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui normalitas. Hasil penelitian menunjukkan nilai dihitung pretest sebesar 0,081 dengan nilai dtabel sebesar 0,294. Begitu pula dengan nilai dihitung posttest sebesar 0,121 dengan nilai dtabel sebesar 0,294. Oleh karena itu, data ditemukan berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka uji hipotesis yang sesuai untuk diterapkan adalah uji t berpasangan.

Uji statistik dilakukan dengan menggunakan prosedur uji-t untuk membandingkan data pretest dan posttest. Temuan tersebut menghasilkan nilai thitung sebesar 3,938 lebih besar dari nilai ttabel sebesar 2,093. Oleh karena itu, dapat dinyatakan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hasil temuan menunjukkan adanya disparitas antara nilai pretest dan posttest sehingga mendukung hipotesis bahwa "keakuratan smash bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Simpang Katis dipengaruhi oleh latihan menggunakan papan sasaran yang dimodifikasi". Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan papan sasaran yang disesuaikan pada saat latihan dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan smash bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Simpang Katis.

### 5. Ucapan Terima Kasih

Sepanjang penulisan skripsi saya, saya mendapat bantuan besar dari lembaga lain. Oleh karena itu, kami menyampaikan apresiasi kepada Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung dan SMK Negeri 1 Simpang Katis atas upaya kolaborasinya dalam memfasilitasi proses studi, sehingga keberhasilan pelaksanaannya.

### Daftar Pustaka

- Becky, M. 2015. Meningkatkan Pemebelajaran Smash Pada Permainan Bola Voli Menggunakan Modifikasi Alat.
- Dini Rosdiani. 2020. Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.

- Firdaus, H., & Taufik Hidayat. 2014. Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part-Mhethod) dan Pembelajaran Metode Keseluruhan (Whole-method) Terhadap Kemampuan Siswa dalam Melakukan Smash Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 2.
- Martiani, S. 2019. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. (3) 74–80.
- Mikanda. 2014. Upaya Meningkatkan Kemampuan Smash Melalui Modifikasi Media Pembelajaran pada Siswa Kelas VIII C SMPN 9 Kota Singkawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*.
- Mutohir, T. C. 2013. Permainan Bola Voli (Konsep Teknik Strategi dan Modifikasi). Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Ningsih, T. G., Witarsyah, Sin, T. H., & Setiawan, Y. 2020. Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Patriot*. 1(2) 916–927.
- Nurwandi, D. 2023. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Papan Kayu Terhadap Peningkatan Passing Bawah Bola Voli (Eksperimen Pada Siswi Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 12 Kota Tasikmalaya).
- Pratama, E. P. 2018. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. 1(1), 135–140.
- Pratama, E.P., Dei, A.A.O., Perdana, I.G.P.N.A., Santika, I.W., Adnyana, I. C. 2019. Pelatihan Drill Smash 12 Reptisi 3 Set Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA NEGERI 2 Mengiwi Tahun Ajaran 2017/2018. 5(2), 128–135.
- Rosita, T., & Fachrezzy, F. 2019. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Pengaruh Keseimbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal*. 4(2), 117–126.
- Siyoto, S., & Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sovens, E. 2018. Ketepatan Smash Pemain Bola Voli Siswa SMA Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan Dan Extensi Togok. *Jurnal Gelanggang Olahraga*.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno, & Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Press Unsri.
- Suwarno, & Insanisty, B. 2021. Penerapan Papan Pantul Untuk Meningkatkan Keaktifan Siswa dan Keterampilan Teknik Dasar Pasing Bawah Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 11(2).
- Winarno, M. 2013. *Metodologi Penelitian Dlam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).