

PENGARUH LATIHAN MEDIA BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN *SMASH* ATLET BOLA VOLI BUNGO INDAH KABUPATEN BUNGO

Dedi Irawan^{1*}, Muhammad Sazeli Rifki², Nugroho Susanto³, Ilham⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia.

*Corresponding Author. E-mail: di5247319@gmail.com

Received: artikel dikirim 1 Agustus 2025; Revised: artikel revisi 15 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 31 Agustus 2025

Abstract: Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya akurasi ketepatan *smash* pada bola voli dan masih kurangnya latihan menggunakan media dalam melatih ketepatan *Smash*. “Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan media bola gantung terhadap ketepatan smash atlet Bungo Indah Kabupaten Bungo. Jenis penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest design dengan metode kuantitatif quasi eksperimen. Populasi penelitian sebanyak 32 atlet dan sampel penelitian sebanyak 15 orang dengan rentang usia 16-18 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling.” Alat yang digunakan untuk mengukur ketepatan smash adalah Stenley Test. Sedangkan untuk menguji data digunakan Paired Samples T-test dengan ambang batas signifikansi $\alpha = 0,05$. Nilai t hitung sebesar $6,21 > t$ tabel 1,753 yang berarti hasil penelitian signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan media bola gantung berpengaruh signifikan terhadap ketepatan smash atlet Bungo Indah Kabupaten Bungo.

Kata Kunci: Bola Voli, Latihan Menggunakan Media Gantung, Ketepatan Smash

The Effect Of Hanging Ball Media Training On Smash Accuracy Of Bungo Indah Volleyball Athletes, Bungo District

Abstract : The problem in this study is the lack of accuracy of smash precision in volleyball and the lack of training using media in training Smash precision. “The purpose of this study was to determine the effect of hanging ball media training on the accuracy of smash athletes in Bungo Indah, Bungo Regency. This type of research uses a one group pretest-posttest design with a quantitative quasi-experimental method. The population of the study was 32 athletes and the sample of the study was 15 people with an age range of 16-18 years. The sampling technique used in this study was purposive sampling.” The tool used to measure smash precision is the Stenley Test. While to test the data, the Paired Samples T-test was used with a significance threshold of $\alpha = 0.05$. The calculated t value of $6.21 > t$ table 1.753, which means that the results of the study are significant, so it can be concluded that hanging ball media training has a significant effect on the accuracy of smash athletes in Bungo Indah, Bungo Regency.

Keywords: Volleyball, Training Using Hanging Media, Smash Accuracy



How to Cite: Irawan Dedi & Rifki. M. Z, dkk. Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan *Smash* Bola Voli Atlet Bungo Indah Kabupaten Bungo, 3(5), 145-150. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Dalam kehidupan, olahraga sangatlah penting. Orang-orang tidak dapat menjalani kehidupan modern mereka tanpa berpartisipasi dalam olahraga, baik untuk menjaga kesehatan fisik mereka maupun untuk meningkatkan performa mereka. Salah satu olahraga yang paling terkenal adalah bola voli. Bola voli merupakan olahraga yang sangat terkenal di daerah tersebut. (Zulhermandi, Saputra, and Wakidi 2015). Permainan bola voli ini sangat menarik karena bisa dimainkan di semua jenis lapangan baik rumput, pasir atau lapangan buatan dan dapat dimainkan di dalam ruangan (Rusli Lutan & Adang Suherman. 2016: 35).

Untuk mencapainya suatu prestasi perlunya dilakukan kerjasama, terarah dari semua aspek yang berhubungan untuk peningkatan prestasi tersebut. Terutama teknik yang bagus antara lain servis, passing bawah, passing atas, umpan, *smash*, dan block, yang mana harus di kuasai oleh setiap atlet komponen tersebut saling berkaitan agar mencapai suatu tujuan atlet yang sempurna (Togar Sari, Destriana, and Aryanti 2024). Jika salah satu komponen tidak dipenuhi atlet maka atlet tersebut tidak maksimal prestasinya atau sangat sulit menggapai tujuan prestasinya. Oleh karena itu, para ilmuwan menyimpulkan bahwa salah satu unsur teknis sangat krusial bagi keberhasilan seorang atlet, khususnya dalam hal *smash* (Arsil 2019).

Teknik *smash* memerlukan latihan terus-menerus dan pengulangan teknik dasar dari tingkat yang sederhana hingga penguasaan yang tuntas serta didukung sarana dan prasarana yang memadai baik dari kondisi lingkungan, fisik, geografis dan sosial budaya yang menguntungkan (Hidayat, D. H. & dkk 2023). Teknik *smash* di permainan bola voli sangat banyak digunakan dalam melakukan serangan untuk mendapatkan poin (Alnedral, A., & Sari, D. P. 2020).

Dalam permainan bola voli dan klub Bungo indah menjadikan *smash* salah satu langkah dan hal penting untuk melakukan penyerangan ke pada tim lawan, akan tetapi seiringnya waktu dan mulai kalah pada turnamen yang diikuti dan terlihat atlet banyak melakukan *smash* kurang maksimal terlihat pada saat sesi latihan rutin dan waktu pertandingan salah satunya kurang tepatnya dalam melakukan *smash*. Oleh karena itu, salah satu hal yang benar-benar membantu seorang atlet mencapai tujuan mereka adalah metode *smash* ini.

Oleh karena itu teknik *smash* ini harus dilatih dengan baik, terprogram dalam sesi latihan, dan faktor pendukung lainnya. Karena *smash* ini merupakan bentuk serangan yang sering di pakai oleh atlet, dan sering menjadi paling utama pada saat pertandingan (Junaedi, J., & Wahyudi, A. 2022).

METODE

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi-eksperimental. Populasi penelitian ini hanya terdiri dari 32 pemain bola voli dari Kabupaten Bungo Indah. Sebanyak 15 atlet dipilih dengan menggunakan pendekatan purposive sample, yaitu berdasarkan karakteristik atlet yang berusia antara 16 dan 18 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *tes Stenley* (Nuril Ahmadi, 2015). Data dianalisis menggunakan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. DESKRIPSI DATA

Berdasarkan data yang di peroleh pada ketepatan *smash* dengan percobaan awal atau pre test

dengan 15 orang atlet putri di peroleh rata-rata nilai tertinggi yang telah di jumlahkan yaitu 8 dan yang terendah 2 dengan rata-rata nya yaitu 5,2 dan standar deviasi 1,97 dengan dilihat dari tabel berikut

No	Interval	F	Frekuensi Relatif(Fa)
1	<2	1	6,7%
2	3 sampai 4	4	26,7%
3	5 sampai 6	6	40,0%
4	7 sampai 8	4	26,7%
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan distribusi *Pre-test* ketepatan *Smash* teknik *smash* kelas interval < 2 sebanyak 1 orang (6,7%) ,di interval 3-4 sebanyak 4 orang (25,7%) dan kelas interval 5-6 sebanyak 6 orang (40%), di kelas interval 7-8 sebanyak 4 orang (26%).

Setelah diberikan perlakuan terhadap 15 orang sampel menggunakan latihan beban alat bola gantung sesuai dengan program latihan. Ketepatan smash terjadi peningkatan menjadi tertinggi 13 dan terendah 5 dengan rata-rata 8,27 dengan standar deviasi 2,23. Dapat dilihat dari data berikut

No	Interval	F	Frekuensi Relatif(Fa)
1	<5	2	13,3
2	6 sampai 7	3	20,0
3	8 sampai 9	7	46,7
4	10 sampai 11	2	13,3
5	12 sampai 13	1	6,7
	jumlah	15	100

Berdasarkan distribusi *Pre-test* ketepatan *Smash* teknik smash dengan interval < 5 sebanyak 2 orang (13,3%) ,di kelas interval 6-7 sebanyak 3 orang(20%) di kelas interval 8-9 sebanyak 7 orang (46,7%), di kelas interval 10-11 sebanyak 2 orang (13,3%) dan di kelas interval 12- 13 sebanyak 1 orang (6,7%),

B. Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian diselidiki menggunakan uji-t untuk sampel berpasangan atau uji-t untuk dua set data dari kelompok sampel berpasangan. Kenormalan dan homogenitas data diperiksa sebelum hipotesis diuji. Tujuan dari pemeriksaan normalitas adalah mencari tahu apakah data berasal dari populasi dengan distribusi normal, sedangkan tujuan dari pemeriksaan homogenitas adalah menentukan apakah data berasal dari populasi yang homogen.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dianalisis menggunakan uji Lilliefors dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan tersebut adalah sebagai berikut. Jika $L_{Hitung} > L_{tabel}$ = data tidak berdistribusi normal. Adapun uji normalitas yang di dapatkan dari *pretest* dan *post test* yaitu

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Ketepatan Smash (<i>Pre test</i>)	15	0,201	0,220	Normal
2	Ketepatan Smash (<i>Post test</i>)	15	0,167	0,220	Normal

Hasil pengecekan normalitas data *pre test* kelompok sampel yang diolah dengan alat bola gantung diperoleh “nilai Lo untuk ketepatan *Smash Pre test* yaitu = 0,201 dan ketepatan kolom *smash*. uji = 0,167 dengan $n = 15$, dan L_{tab} pada taraf uji signifikansi $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,220 lebih besar dari Lo . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data akurasi smash sebelum dan sesudah latihan menggunakan bola gantung sehingga berdistribusi normal.”

2. Uji Homogenitas Data

Uji ini dilakukan dengan uji-F pada level alfa $\alpha = 0,05$. Hasil dari uji keseragaman antara tes awal dan tes akhir adalah

No	Variabel	N	Fhit	Ftab	Distribusi
1	Ketepatan Smash	15	0,85	2,46	Homogen

Hasil pengujian homogenitas untuk data *pre-test* dan *post-test* pada kemampuan ketepatan smash dengan $F_{hitung} = 0,85$ dan $F_{tabel} = 2.46$. maka F_{tabel} lebih besar dari pada F_{hitung} sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data Homogen.

C. Pengujian Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji t dua kelompok data dari satu kelompok sampel (paired) atau uji t sampel berpasangan. Hasil data pretest dan posttest dari kelompok yang sama digunakan dalam penelitian ini. Pengaruh latihan menggunakan media gantung terhadap ketepatan smash pemain bola voli di Bungo Indah, Kabupaten Bungo.

	Rata-rata <i>Pre- test & post-test</i>	Dk= (N-1)	t_{hitung}	t_{tabel} $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
Ketepatan Smash	4,93	14	6,21	1,753	Signifikan

Latihan beban dengan media bola gantung (X) memberikan pengaruh terhadap ketepatan smash (Y) pemain bola voli Bungo Indah Kabupaten Bungo berdasarkan hasil penelitian uji-t. “Berdasarkan hasil analisis uji-t yang menunjukkan rata-rata ketepatan smash sebelum dan sesudah tes sebesar 6,21 dengan $t_{tabel} = 1,753$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa penggunaan media latihan bola gantung berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan smash atlet bola voli Bungo Indah Kabupaten Bungo.”

Pembahasan

Berdasarkan analisis data terkait “Dampak latihan media bola gantung terhadap akurasi pukulan pemain bola voli Bungo Indah di Kabupaten Bungo. Terdapat nilai hitung sebesar 6,21 > t_{tabel} 1,753 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan bola gantung dan akurasi pukulan bola pemain bola voli asal Bungo Indah Kabupaten Bungo.” Seperti yang ditunjukkan oleh program pelatihan, ini adalah proses berkelanjutan yang melibatkan kombinasi latihan yang tepat waktu dan penggunaan metode yang tepat. Untuk itu keterampilan akan dilatih agar pelatihan dapat mencapai tujuan yang sesuai. (Imam Almaturidi, Andi Fepriyanto, and Mas’odi 2020). Program latihan yang sesuai akan membawa perubahan yang berarti bagi atlet. Untuk mencapai hal tersebut, format pelatihan harus disusun dengan dukungan yang tepat sehingga variasi latihan dapat ditawarkan sesuai kebutuhan dan karakteristik.

Smash adalah bagian artistik yang paling menarik dalam permainan bola voli (Purnomo, Irvan Sir, and Atmam Amir 2022). Dalam bola voli, ini juga merupakan keterampilan yang paling sulit dikuasai. Agar bola jatuh di tempat tertentu (lapangan), pemukul harus melompat ke udara,

memukul benda yang bergerak (bola), dan kemudian dengan cepat melewati penghalang (jaring). (Manullang and Ngatimin 2023). Smash dilakukan pada saat bola sudah sampai dengan nyaman pada parasutnya, Pemukul kemudian mengambil langkah awal dan melompat setinggi mungkin dengan kedua tangan terangkat sebelum bola melewatinya. Persiapkan diri Anda untuk memukul bola saat waktunya tepat. Saat bola mencapai tangan pemukul, pemukul menggunakan gerakan pergelangan tangan tambahan untuk memukul bola secepat mungkin (pemukul melompat sebelum mengoper) (Mahfud et al. 2023).

Latihan ini menggunakan bola voli pada ketinggian yang sesuai untuk pemain, dengan bola digantung pada tali yang dikaitkan ke bagian atas tiang yang berputar (Sahabuddin 2020). Latihan ini dapat membantu Anda meningkatkan akurasi dan kecepatan pukulan (Imam Almaturidi et al. 2020). Dengan memulai langkah dan ketepatan yang dilakukan berulang kali dalam memukul bola, seseorang dapat melatih respons yang tepat saat memukul dan juga meningkatkan kemampuan untuk menjangkau bola serta melompat lebih tinggi. Selama latihan memukul, anak secara tidak langsung melakukan gerakan lompat yang mirip dengan saat mereka melakukan smash. (Agus, 2020).

Namun dalam pelaksanaan latihan beban menggunakan media gantung ini tidak semua atlet menunjukkan peningkatan ketepatan smash karena terdapat beberapa faktor yang terjadi sehingga tidak ada peningkatan kemampuan smash yaitu sebagian atlet ada yang kurang serius dalam melaksanakan latihan sehingga mengakibatkan tidak bertambahnya kemampuan tendangan atlet tersebut saat melaksanakan tes akhir, kurang seimbang otot-otot pendukung, dengan itu salah satu faktor terpenting untuk meningkatkan ketepatan smash yaitu faktor dari internal yaitu konsentrasi dan semangat yang berpengaruh dalam menghasilkan smash yang maksimal (Riskiana and Nugraheningsih 2023).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa “latihan media bola gantung berpengaruh terhadap ketepatan *smash* pemain bola voli Bungo Indah Kabupaten Bungo. Hal ini dapat disimpulkan dari nilai $t_{hitung} 6,21 > t_{tabel} 1,753$ yang menyatakan bahwa latihan media bola gantung berpengaruh signifikan terhadap ketepatan smash pemain bola voli Bungo Indah Kabupaten Bungo.”

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164-174
- Alnedral, A., & Sari, D. (2020). Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Open Jurnal Patriot, 2(3), 757-768. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.668>
- Arsil. (2019). Seri Bahan Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Universitas Negeri Padang. hal 7
- Hidayat, S., Darni, D., Umar, A., & Amra, F. (2023). Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMK Negeri 9 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(10), 102-108
- Imam Almaturidi, Andi Fepriyanto, and Mas'odi. 2020. “Peningkatan Teknik Dasar Smash Permainan Bolavoli Melalui Penggunaan Media Bola Gantung.” *Journal STAND: Sports Teaching and Development* 1(1):43–48. doi: 10.36456/j-stand.v1i1.2330.
- Junaedi, J., & Wahyudi, A. (2022). Perbedaan Model Latihan Bola Gantung dan Tenvol terhadap Efektivitas Peningkatan Pukulan Smash Open pada Atlet Puteri Kategori Pemula Klub Bola Voli Mitra Gabus Kabupaten Grobogan Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 516-524
- Mahfud, Rizky Mulyana, Khoirul Anwar, Fajar Hidayatullah, Program Studi, Pendidikan Olahraga, Sekolah Tinggi Keguruan, Ilmu Pendidikan, and PGRI Bangkalan. 2023. “Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Hanging Ball Training on Smash Accuracy in Volleyball Extracurriculars.” *Jambura Journal of Sports Coaching* 5(2):142–48.

- Manullang, Jujur Gunawan, and Ngatimin. 2023. "The Effect Of Hanging Ball Hitting Practice On Smash Results In Volleyball Games." *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* 3(2):229–35. doi: 10.52188/ijpess.v3i2.474.
- Nuril Ahmadi. 2015. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Purnomo, Deddy Hadi, Irvan Sir, and Atmam Amir. 2022. "Using a Hanging Ball For Primary School Students on Volleyball Down Passing." *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review* 1(3):363–70. doi: 10.51574/ijrer.v1i3.300.
- Rusli Lutan & Adang Suherman. 2016. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional , Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Riskiana, Rena, and Ginanjar Nugraheningsih. 2023. "The Influence of Modified Hanging Ball Device on Volleyball Spike Performance in the Ngestiboga PWD Team." *Education Achievement: Journal of Science and Research* 4(2):45–53. doi: 10.51178/jsr.v4i2.1448.
- Sahabuddin, Sahabuddin. 2020. "Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Dan Bola Lambung Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Sepaktakraw." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 3(2):105. doi: 10.26858/sportive.v3i2.17003.
- Togar Sari, Wahyu, Destriana Destriana, and Silvi Aryanti. 2024. "Hanging Ball Training on Top Serve Ability in Extracurricular Volleyball." *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* 12(2):115–26. doi: 10.32682/bravos.v12i2/11.
- Zulhermandi, Rachmat Saputra, and Wakidi. 2015. "Penerapan Media Bola Gantung Untuk Meningkatkan Aktivitas Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X B SMA Negeri 1 Nanga Pinoh." *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi* 2(1):18–29.