



PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA GANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI PUTRI SMAN 2 SOLOK-SELATAN

Anggel Krisman¹, M.Sazeli Rifki, N. Widwa Pranoto³, Liza⁴

1Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

2Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

3Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

4Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

Email : anggelkrisman0@gmail.com

Received: artikel dikirim 4 April 2026 Revised: artikel revisi 8 mei 2026; Accepted: artikel diterima 10 mei 2026

Anggel Krisman. 2026.. *The Effect Of Hanging Ball Striking Exercise On Smash Accuracy In The Women's Volleyball Extracurricular At Sman 2 Solok Selatan*

Abstract: *The problem in this study is the lack of accuracy when hitting the volleyball, during matches many smash hits do not cross the net, the ball goes out, and the contact of the ball with the hand is incorrect. This study discusses the effect of hitting a hanging ball on smash accuracy in the women's volleyball extracurricular at SMAN 2 Solok Selatan. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of hanging ball exercise on smash accuracy in the women's volleyball extracurricular at SMAN 2 Solok Selatan.*

This study is a quasi-experiment with a quantitative pre-test and post-test design. The research was conducted at the volleyball court of SMAN 2 Solok Selatan. The population of this study consisted of 30 participants, while the sample comprised 15 female participants selected using total sampling technique. The data collection instrument employed was a basic smash ability test. On the volleyball court, target areas were assigned scores ranging from 1 to 5. The purpose of this test was to measure the players' ability to perform accurate smashes and to direct the ball precisely toward predetermined targets.

Based on the research findings, the data analysis techniques used included normality test, linearity test, and hypothesis testing (t-test) with the assistance of SPSS version 20. The results showed that the average pre-test score was 8.60, while the post-test average score reached 20.13. The hypothesis test results indicated a significance value of 0.00, which is less than 0.05. Therefore, it can be concluded that hanging ball striking exercises have a significant effect on smash accuracy in the women's volleyball extracurricular activity at SMAN 2 Solok Selatan.

Keywords: *hanging ball exercise, smash accuracy, volleyball*

Abstrak: *Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya ketepatan saat memukul bola voli, selama pertandingan banyak pukulan smash yang tidak melewati net, bola keluar, dan perkenaan bola dengan tangan tidak tepat. Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan memukul bola gantung terhadap ketepatan smash pada ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 2 Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan bola gantung terhadap ketepatan smash pada ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 2 Solok Selatan.*

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (quasi experiment) yang menggunakan rancangan pre-test dan post-test dengan pendekatan kuantitatif. Pelaksanaan penelitian dilakukan di lapangan bola voli SMAN 2 Solok Selatan. Populasi dalam studi ini berjumlah 30 orang peserta, sementara sampel yang digunakan sebanyak 15 orang peserta

putri yang dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data berupa tes kemampuan dasar smash. Di lapangan voli, area sasaran diberikan skor 1 hingga 5. Ujian ini bertujuan untuk mengukur kemampuan atlet dalam melakukan pukulan smash secara akurat serta mengarahkan bola tepat pada target yang telah ditentukan.

Berdasarkan temuan penelitian, teknik analisis data yang diterapkan meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis (menggunakan uji-t) dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test adalah 8,60, sedangkan nilai rata-rata post-test mencapai 20,13. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi 0,00 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan memukul bola gantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan smash pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 2 Solok Selatan.

Kata Kunci : latihan bola gantung, ketepatan smash, bola voli

How to Cite: Anggel Krisman, M. Sazeli Rifki, N. Widya Pranoto, Liza (2026). Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola voli Putri Sman 2 Solok-Selatan, 4(2), 1-3. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY>.



PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan salah satu bagian integral dari kehidupan manusia dan memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik serta mental. Di Indonesia, olahraga tidak hanya berfungsi dalam dunia pendidikan, kegiatan rekreasi, dan kebugaran tubuh, tetapi juga menjadi sarana untuk meraih prestasi. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Keolahragaan Nasional No. 11 Tahun 2022, terutama Pasal 11 dan 22, Yang mengemukakan bahwa dari olahraga prestasi yaitu olahraga yang dapat mengasah serta mengembangkan potensi atlet secara tersusun, metodis, dan terus-menerus dalam rangkaian kompetisi.

olahraga bola voli merupakan cabang aktivitas yang dilakukan oleh dua regu saling berhadapan dan dibatasi oleh sebuah jaring (Nasuka, 2019). Keterampilan Kemampuan dasar pada permainan bola voli terdiri atas servis, passing, serta setting smash atau spike, blok, dan dig. Di antara Dari seluruh teknik yang telah disebutkan, smash merupakan teknik yang paling menarik dan paling ampuh untuk meraih poin (Dearing, 2018).

Berdasarkan observasi di SMAN 2 Solok Selatan, ditemukan bahwa ketepatan smash pada ekstrakurikuler bola voli putri masih rendah. Banyak pemain melakukan smash yang tidak melewati net, keluar lapangan, atau tidak tepat sasaran. Wawancara dengan pelatih mengungkapkan bahwa dari 15 atlet putri, hanya 1 orang yang berkategori bagus, 6 orang rata-rata, dan 8 orang di bawah rata-rata. Maka dari itu, diperlukan Cara berlatih yang sesuai guna memperbaiki akurasi pukulan smash, salah satunya adalah Latihan dengan menggunakan bola yang digantung.

Latihan dengan bola gantung merupakan metode latihan sederhana yang memanfaatkan bola yang digantung sebagai alat untuk melakukan dan menerima pukulan. Bola tersebut diikatkan pada tiang dengan ketinggian yang dapat diatur sesuai kondisi lapangan. Latihan dengan pukulan smash menggunakan bola gantung secara mekanis terbukti dapat meningkatkan akurasi dan kecepatan pukulan (Putri et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan memukul bola gantung dari keserasian teknik smash pada kegiatan kegiatan olahraga tambahan bola voli putri di SMAN 2 Solok Selatan.

METODE

Dalam penelitian ini, pendekatan yang dipakai adalah kuantitatif dengan desain eksperimen kuasi. serta rancangan *pre-test* dan *post-test* (Sugiyono, 2020). Target populasi dari penelitian ini mencakup seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 2 Solok Selatan yang terdiri dari 30 orang, sedangkan sampel yang diambil sebanyak 15 orang menggunakan teknik *total sampling*. Adapun variabel penelitian ini meliputi variabel bebas, yaitu latihan memukul bola gantung, dan variabel terikat, yaitu ketepatan smash. Instrumen yang digunakan untuk mengukur adalah tes kemampuan dasar smash (Runesi, 2023).dimana peserta melakukan 5 kali smash ke arah sasaran bernomor 1-5, dengan skor akhir merupakan jumlah poin dari 5 kali smash, serta kategori penilaian meliputi: >21 (bagus sekali), 16-20 (bagus), 10-15 (rata-rata), 7-9 (di

bawah rata-rata), dan <6 (sangat kurang). Latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan bola digantung pada ketinggian yang ditingkatkan secara bertahap dari 124 cm hingga 150 cm, dan setiap sesi terdiri dari pemanasan (10 menit), latihan inti (20 menit, 10 repetisi, 3-5 set, recovery 1 menit), serta pendinginan (10 menit). Metode analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, serta uji hipotesis menggunakan uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*). Semua pengujian tersebut dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

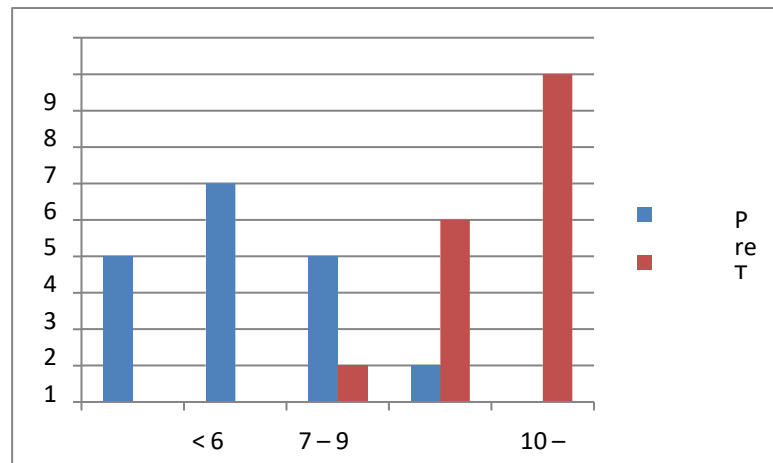
Data penelitian ini menggunakan data pre test dan post test dari ketepatan smash dari 15 peserta.

1. Data Pre-test dan Post-test Ketepatan Smash

Hasil pre-test menunjukkan skor tertinggi 16 dan terendah 0 dengan rata-rata 8,60. Hasil post-test menunjukkan skor tertinggi 24 dan terendah 13 dengan rata-rata 20,13.

Tabel 1. Distribusi Kebugaran Jasmani Lansia

Kelas Interval (Putri)	Pre-test (f)	Pre-test (%)	Post-test (f)	Post-test (%)	Rating
<6	4	27%	0	0%	Sangat Kurang
7 - 9	6	40%	0	0%	Dibawah rata-rata
10 - 15	4	27%	1	7%	Rata-rata
16-20	1	7%	5	33%	Bagus
>21	0	0%	9	60%	Bagus Sekali
Jumlah	15	100%	15	100%	



Gambar 1. Hasil Pre-test dan Post-test

Berdasarkan hasil *pre-test* terhadap 15 orang sampel, nilai tertinggi yang dicapai adalah 16 dan skor minimum yang dicapai adalah 0, dengan rerata hitungannya sebesar 8,60. Dari hasil tersebut, sebanyak 4 orang (27%) termasuk dalam kategori sangat kurang, 6 orang (40%) berada pada kategori di bawah rata-rata, 4 orang (27%) pada kategori rata-rata, 1 orang (7%) pada kategori bagus, dan tidak ada peserta (0%) yang mencapai kategori bagus sekali.

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan memukul bola gantung sebanyak 16 kali pertemuan, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang berarti. Rata - rerata skor mengalami kenaikan menjadi 20,13, dengan skor tertinggi 24 dan terendah 13. Pada tahap ini, tidak ada lagi peserta yang masuk ke dalam kategori sangat kurang maupun di bawah rata-rata (0%). Hanya tersisa 1 orang (7%) yang berada pada kategori rata-rata, sementara 5 orang (33%) mencapai kategori bagus, dan 9 orang (60%) berhasil meraih kategori bagus sekali.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini membuktikan dari aktivitas memukul bola, Penggunaan bola dalam posisi menggantung memberikan kontribusi yang penting terhadap peningkatan presisi pukulan smash.. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata dari 8,60 (kategori di bawah rata-rata) menjadi 20,13 (kategori bagus). Sebanyak 9 dari 15 sampel (60%) berhasil mencapai kategori "bagus sekali" pada post-test.

Peningkatan ini terjadi karena latihan bola gantung memungkinkan pengulangan gerakan smash secara terkontrol. Bola yang digantung pada ketinggian tertentu membantu pemain memahami posisi tubuh yang benar, timing lompatan, koordinasi gerak, dan momentum perkenaan tangan dengan bola secara berulang. Hal ini sejalan dengan konsep latihan bola gantung yang dijelaskan oleh Putri et al. (2021) bahwa bola yang digantung berfungsi sebagai media pembelajaran mekanik untuk meningkatkan ketepatan dan konsistensi gerak pukulan.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini tidak bertentangan dengan penemuan Limun (2024) yang menyatakan bahwa latihan bola gantung berpengaruh signifikan terhadap kemampuan smash atlet putri SMP Negeri 24 Bengkulu Tengah. Demikian pula Mahfud et al. (2023) melaporkan pengaruh signifikan dari latihan memukul bola yang disuspensikan terhadap keakuratan gerakan smash dalam kegiatan di luar jam pelajaran bola voli SMAN 1 Kamal.Sinurat (2023) juga membuktikan hal serupa pada siswa ekstrakurikuler MTs Bahrul Ulum.

Selain latihan bola gantung, terdapat beberapa faktor lain yang turut mempengaruhi ketepatan smash, antara lain: daya ledak otot tungkai (Siregar, 2023), kekuatan dan daya ledak otot lengan (Pratama & Widiastuti, 2022), koordinasi mata-tangan (Hidayat, 2021), tinggi badan, serta penguasaan teknik dasar (Dearing, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, latihan memukul bola gantung merupakan metode latihan yang efektif, sistematis, dan aplikatif dalam meningkatkan ketepatan smash pada ekstrakurikuler bola voli putri.

SIMPULAN

Mengacu pada hasil studi yang dilakukan dan pembahasan, Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa terjadi perubahan yang dipengaruhi berarti dari latihan memukul bola gantung terhadap ketepatan smash pada ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 2 Solok Selatan. Hal ini diperkuat dengan adanya peningkatan pada nilai rata-rata ketepatan smash dari 8,60 (pre-test) menjadi 20,13 (post-test), serta nilai signifikansi uji hipotesis sebesar $0,00 < 0,05$. Oleh karena itu, latihan bola gantung direkomendasikan sebagai bagian dari Rangkaian kegiatan latihan terjadwal sebagai upaya meningkatkan presisi pukulan smash.

DAFTAR PUSTAKA

- Dearing, J. (2018). Volleyball Fundamentals. Master the Basic and Compete with Confidence. Human Kinetics.
- Hidayat, R. (2021). Pengaruh koordinasi mata dan tangan terhadap ketepatan smash bola voli. Jurnal Pendidikan Olahraga.
- Limun, K. (2024). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Atlet Putri SMP Negeri 24 Bengkulu Tengah. *Gymnastics*, 5(1), 99–113.
- Mahfud, R. M., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2023). Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash pada Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 142–148.
- Nasuka. (2019). Pemain Bola Voli Prestasi. LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Pratama, R., & Widiastuti. (2022). Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan smash bola voli. *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Putri, S.A.R., Dlis, F., Samsudin, Fajar, M., & Wanto, S. (2021). The effect of smash training using hanging balls on the accuracy of open smash. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 135–139.
- Runesi, S. (2023). Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA EFATA SOE. *Jurnal Ilmiah*, 5(2), 35–43.
- Sinurat, R. (2023). Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli. *Jurnal Olahraga*, 8(1), 158–163.
- Siregar, M. (2023). Hubungan daya ledak otot tungkai dan tinggi badan terhadap ketepatan smash bola voli. *Jurnal Sport Science*.
- Sugiyono, P. D. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta.