



Pengaruh Latihan Variasi *Smash* terhadap Peningkatan Teknik Dasar *Smash* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli

The Effect of Smash Variation Training on Improving Basic Smash Techniques in Volleyball Extracurricular Students

**Mochamad Ulil Albab¹, Riga Mardhika², Yandika Fefrian Rosmi³,
Eka Kurnia Darisman⁴**

¹Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jalan Dukuh
Menanggal XII Surabaya, Jawa Timur, 60234, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan variasi *smash* dalam permainan bola voli, sehingga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA ITP Surabaya dapat menguasai teknik dasar dengan lebih baik dan optimal. Penelitian ini melibatkan populasi siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA ITP Surabaya, yang berjumlah 10 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, sedangkan desain penelitian yang diterapkan adalah *one group pretest-posttest design*. Hasil uji perbandingan antara nilai *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa nilai *p-value* (sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, *H0* ditolak dan *H1* diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dalam tes ketepatan *smash*. Hal ini menunjukkan bahwa latihan variasi *smash* berpengaruh terhadap peningkatan teknik dasar *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA ITP Surabaya. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *smash* secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan dasar dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, penelitian ini mendukung hipotesis bahwa latihan yang bervariasi dan sistematis dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA ITP Surabaya.

Kata kunci: bola voli, teknik dasar voli, latihan *smash*

Abstract

This study aims to improve smash variations in volleyball, enabling extracurricular volleyball students at SMA ITP Surabaya to master basic techniques more effectively and optimally. The research involved a population of 10 students participating in the volleyball extracurricular program at SMA ITP Surabaya. The sampling technique used was purposive sampling, while the research design applied was one-group pretest-posttest design. The comparison test results between pretest and posttest scores showed that the p-value (sig. 2-tailed) was 0.000, which is smaller than 0.05. This indicates that H0 is rejected and H1 is accepted, meaning there is a significant difference between the pretest and posttest results in the smash accuracy test. This finding demonstrates that smash variation training positively impacts the improvement of basic smash techniques among extracurricular volleyball students at SMA ITP Surabaya. Based on these results, it can be concluded that varied and systematic smash training significantly contributes to enhancing fundamental volleyball skills. Therefore, this study supports the hypothesis that structured variation training can improve the mastery of basic smash techniques in extracurricular volleyball students at SMA ITP Surabaya.

Keywords: volleyball, volleyball basic technique, smash

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak diminati oleh berbagai kalangan, termasuk siswa di lingkungan sekolah. Bola voli tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga mengajarkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, dan strategi permainan yang baik (Pranopik, 2017). Untuk menjadi pemain bola voli yang kompetitif dalam Alhakim dkk. (2020), diperlukan penguasaan teknik dasar seperti passing, servis, *smash*, dan *blocking*. Tanpa penguasaan teknik yang baik, seorang pemain akan kesulitan mencapai performa optimal. Oleh karena itu, latihan teknik dasar yang dilakukan secara rutin dan sungguh-sungguh menjadi faktor utama dalam meningkatkan keterampilan bermain bola voli (Fathul & Rejeki, 2021).

Smash merupakan salah satu Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dipelajari dan dikuasai. Teknik pukulan keras yang bertujuan untuk menempatkan bola di area lawan dengan cepat dan sulit untuk dikembalikan. Teknik ini menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan dalam pertandingan karena efektif dalam mencetak poin (Asmawi, 2020).

Meskipun *smash* merupakan teknik yang dominan dalam bola voli, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan *smash* dengan baik dan akurat. Kesalahan yang sering terjadi meliputi posisi tubuh yang kurang tepat, koordinasi gerakan yang kurang maksimal, serta ketidakseimbangan dalam melompat dan memukul bola (Budi Prasetyo dkk, 2023). Oleh karena itu, dibutuhkan metode latihan yang bervariasi agar siswa dapat meningkatkan keterampilan *smash* secara efektif (Sovenski, 2018).

Salah satu metode yang dapat diterapkan dalam pembelajaran teknik *smash* adalah latihan variasi *smash*. Latihan variasi ini bertujuan untuk meningkatkan koordinasi gerakan, kecepatan pukulan, serta ketepatan arah bola (Mahendra, 2020). Dengan latihan yang sistematis dan bervariasi, diharapkan siswa dapat memperbaiki teknik dasar *smash*, sehingga dapat meningkatkan performa mereka dalam permainan bola voli (Aulia, 2021).

Di lingkungan sekolah, ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan di luar kurikulum utama untuk memperluas wawasan dan keterampilan siswa. Menurut Kurikulum 1994 yang dikeluarkan oleh Departemen

Pendidikan dan Kebudayaan, kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperkaya nilai-nilai pendidikan, membentuk karakter, serta menerapkan ilmu yang telah dipelajari dalam berbagai mata Pelajaran (Kurniawan dkk, 2021). Dalam bidang olahraga, ekstrakurikuler berfungsi sebagai wadah pengembangan bakat dan pembinaan atlet yang memiliki potensi. Selain itu, kegiatan ini juga mengajarkan nilai-nilai penting seperti disiplin, keberanian, kerja sama, serta meningkatkan keterampilan dan rasa percaya diri siswa (Wardana dkk., 2024).

Ekstrakurikuler bola voli di sekolah merupakan wadah yang tepat untuk membina dan mengembangkan keterampilan siswa dalam bermain bola voli. Selain sebagai sarana pengembangan bakat, ekstrakurikuler juga berperan dalam membentuk karakter sportif dan meningkatkan minat siswa dalam olahraga (Hardiansyah dkk., 2024). Namun, untuk mencapai hasil yang optimal, diperlukan pendekatan pelatihan yang lebih efektif, salah satunya dengan menerapkan latihan variasi secara rutin dan terstruktur (Veron dkk., 2023).

METODE

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design*. Dimana dalam penelitian ini cuma ada satu kelompok saja karena keterbatasan peserta atau siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA ITP Surabaya yang berjumlah 13 siswa.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA ITP Surabaya yang berjumlah 13 siswa. Sampel adalah bagian dari populasi, jadi sampel merupakan suatu perwakilan dari populasi, dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 10 siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA ITP. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposif sampling* dimana dalam pengambilan sampel ini peneliti menggunakan kebijakan sebagai bahan pengambilan sampel penelitian, kebijakan tersebut sebagai berikut: berjenis kelamin laki - laki, sehat jasmani dan rohani, siswa ekstrakurikuler aktif, dan bersedia mengikuti penelitian sampai selesai.

Teknik pengumpulan data adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Disamping itu teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena

tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Heriyudanta dkk., 2021). Pelaksanaan dan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran merupakan metode untuk memperoleh data yang objektif. Data yang akurat dapat mempermudah kita memberikan penilaian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes, tes *smash* bola voli bertujuan untuk mengetahui ketepatan *smash* dalam permainan bola voli.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 21 yaitu dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Dalam hal ini akan menyajikan deskripsi data, pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian. Tujuan dari analisis yaitu untuk menguji hipotesis yang disajikan diterima atau ditolak. Hipotesis yang penulis kemukakan dalam penelitian ini akan dibuktikan kebenarannya dan ketidak benarannya dari analisis yang dipertanggung jawabkan secara ilmiah, oleh karena itu data yang telah peneliti sajikan perlu dianalisis agar dapat memberi gambaran secara konkrit. Pada penelitian eksperimental ini, untuk menganalisis data penelitian menggunakan bantuan SPSS 21.0 untuk mengetahui hasil dari Uji Normalitas, Uji homogenitas dan Uji T.

Sebelum dilakukan uji perbandingan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *shapiro-wilk*, hal ini dikarenakan jumlah sampel masing-masing kelompok data kurang dari 50 sampel ($n < 50$).

Tabel 1. Uji Normalitas

Nilai	Statistic	Sig.	$\alpha = 5\%$	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	0,834	0,146	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,819	0,263	0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai *pretest* dengan nilai *sig.* sebesar 0,146, nilai *posttest* dengan nilai *sig.* sebesar 0,263. Nilai tersebut lebih besar dari nilai *alpha* (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa kedua nilai *pretest* dan *posttest* hasilnya berdistribusi normal.

Kemudian dilakukan uji homogenitas dengan hasil pada tabel dibawah ini,

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Nilai	Sig.	$\alpha = 5\%$	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	0,337	0,05	Homogen
<i>Posttest</i>	0,412	0,05	Homogen

Berdasarkan hasil tabel 2, diperoleh nilai *pretest* dengan nilai sig. sebesar 0,337, nilai *posstest* dengan nilai sig. sebesar 0,412. Dikarenakan nilai *sig* lebih besar dari $\alpha = 5\%$ atau 0,05 maka diketahui bahwa nilai *pretest* dan *posstest* memiliki varians yang sama (homogen).

Kemudian dengan bantuan aplikasi program SPSS versi 21.0 didapat hasil *output* untuk uji hipotesis sebagai berikut

Tabel 3. Hasil *Paired Sample Test*

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
<i>Pre-Posttest Ketepatan Passing</i>	3.200	1.686	.57294	-3.2958	1.2673	2.583	9	.000

Dari tabel 3, mengenai uji perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa nilai *p-value sig 2 tailed* sebesar 0,000 lebih kecil dari ($< 0,05$) yang menyatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dalam melakukan tes ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurukuler bola voli di SMA ITP Surabaya, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan variasi *smash* berpengaruh terhadap peningkatan teknik dasar *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA ITP Surabaya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan di atas mengenai uji perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* dalam melakukan tes ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurukuler bola voli di SMA ITP Surabaya. Dapat diketahui nilai *p-value sig 2 tailed* sebesar 0,000 lebih kecil dari ($< 0,05$) yang menyatakan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dalam melakukan tes ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurukuler bola voli di SMA ITP Surabaya,

sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi berpengaruh terhadap peningkatan teknik dasar pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA ITP Surabaya.

Hal itu sejalan dengan penelitian yang relevan dimana penelitian yang dilakukan oleh Agusdi dkk, (2021), dimana alat bantu yang digunakan sebagai media untuk berlatih *smash* juga memberikan pengaruh cukup signifikan terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli. Ditambahkan juga hasil dari Islam & Setiakarnawijaya (2019) dimana peneliti menambahkan metode latihan dan *drill* baru dalam upayanya meningkatkan ketepatan *smash* pada klub bola voli Taruna, Semarang. Dan hasil dari artikel tersebut dapat disimpulkan bahwa metode latihan dan *drill* yang baru ternyata dapat memberikan pengaruh terhadap ketepatan *smash* para pemain di klub tersebut.

Faktor lain yang dapat menjadi penentu keberhasilan mempelajari teknik dasar *smash* adalah adanya motivasi dari atlet (Prasetyo dkk., 2022). Hal ini juga tertuang dalam penelitian yang dilakukan oleh Wibisono dkk (2018) yang menyatakan bahwa adanya andil dari motivasi berprestasi yang dimiliki oleh untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain voli. Kepercayaan diri pun muncul jika mereka mampu menguasai Teknik dasar, dan hal tersebut dapat memberikan pengaruh ketika menghadapi pertandingan (Darisman & Muhyi, 2020). Hal ini dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya yang merupakan pengembangan dari penelitian ini dan yang terdahulu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan variasi *smash* terhadap peningkatan teknik dasar *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli, dapat disimpulkan bahwa metode latihan yang bervariasi terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *smash*. Latihan variasi memungkinkan siswa untuk mengembangkan koordinasi gerakan, kecepatan pukulan, serta ketepatan dalam menempatkan bola, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan performa dalam permainan bola voli.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan latihan variasi *smash*, terdapat peningkatan yang signifikan dalam teknik dasar *smash* siswa, baik dari segi akurasi, kekuatan, maupun efisiensi gerakan. Hal ini membuktikan bahwa latihan yang terstruktur dan sistematis mampu membantu siswa dalam menguasai

teknik *smash* dengan lebih baik. Selain itu, latihan ini juga memberikan dampak positif terhadap motivasi siswa dalam berlatih dan bermain bola voli.

Dengan demikian, penerapan latihan variasi *smash* dapat menjadi alternatif metode pembelajaran yang efektif bagi pelatih dan guru ekstrakurikuler dalam membina siswa. Agar hasil yang dicapai lebih optimal, latihan ini perlu dilakukan secara rutin dan dikombinasikan dengan metode pelatihan lainnya yang mendukung peningkatan keterampilan bermain bola voli. Selain itu, faktor pendukung seperti kondisi fisik, mental, dan strategi permainan juga perlu diperhatikan untuk membantu siswa mencapai performa terbaiknya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana yang telah memberikan pendampingan dan bimbingan hingga terselesaikannya penelitian ini dengan baik dan lancar.

REFERENSI

- Agusdi, Hernawan, & Yasep Setiakarmawijaya. (2021). Volleyball Smash Skill Training Model For Beginner Athletes. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(04), 223–236. <https://doi.org/10.21009/Gjik.124.02>
- Asmawi, M. (2020). *Training Model Smash Volleyball With Drill Approach*. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid>
- Aulia, Y. (N.D.). *Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3c Pesisir Selatan*.
- Budi Prasetyo, G., Setyawan, R., Hendrawan, K. T., Pradana, R. W., Andrianto, J. R., & Jasmani, P. P. (2023). Pelatihan Goal Setting Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Bola Voli Kab. Jombang Goal Setting Training To Increase Achievement Motivation In Jombang Volleyball Athletes. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(6).
- Darisman, E.K. & Muhyi, M. (2020). Pengaruh Percaya Diri Terhadap Menurunnya Tingkat Kecemasan Menghadapi Pertandingan Tim Bolabasket Putri Unipa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 20–24. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V5i1.767>
- Fathul, M., & Rejeki, H. S. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Smash Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1). <https://doi.org/10.26418/Jilo.V4i1.49363>
- Hardiansyah, S., Blegur, J., & Padang, N. (2024). Physical Education Teacher Skills In Preparing Hots Lesson Plans And Their Contribution To Teaching Performance. *Edu Sportivo: Indonesian Journal Of Physical Education*, 5(2), 160–172. [https://doi.org/10.25299/Es:Ijope.2024.Vol5\(2\).17042](https://doi.org/10.25299/Es:Ijope.2024.Vol5(2).17042)

- Heriyudanta, M., Tria, W., Putri, A., & Ponorogo, I. (2021). Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian. *Jurnal Review Pendidikan Dasar*, 7(2). [Http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Pd](http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Pd)
- Iza Mahendra, Z., & Islam Riau, U. (N.D.). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil Smash Bolavoli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis*. 9.
- Kurniawan, R., Atiq, A., & Puspa Hidasari, F. (N.D.). *Keterampilan Dasar Bermain Futsal Dan Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 6 Pontianak*.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Prasetyo, R., Bayu, W. I., & Darisman, E. K. (2022). Psychological Characteristics Of Athletes In Regional Training Center. *Journal Sport Area*, 7(2), 310–319. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).7323](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).7323)
- Rachman Alhakim, A., Dwi Pradipta, G., Isna Nurdin, M., & Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P. (N.D.). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Klub Taruna Merah Putih Semarang*. [Http://Jurnal.Unipasby.Ac.Id/Index.Php/Stand/About/Submissions](http://Jurnal.Unipasby.Ac.Id/Index.Php/Stand/About/Submissions)
- Sovens, E. (2018). Ketepatan Smash Pemain Bolavoli Siswa Sma Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan Dan Extensi Togok. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 2(1), 129–139. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.406>
- Veron, J. S., Usra, M., & Victorian, A. R. (2023). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Menggiring Bola. *Sriwijaya Journal Of Sport*, 2(3), 154–163. <https://doi.org/10.55379/sjs.v2i3.761>
- Wakhid Hujjatul Islam, R., & Setiakarnawijaya, Y. (2019). Model Of Volleyball Smash Skills Exercise Model For High School Beginners Athletes. *Journal Of Physical Education*, 8(3), 134–138. [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Peshr](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Peshr)
- Wardana, W., Kurniawan, M. R., Yuwono, R., & Wijayanti, C. (2024). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Islam Nudia Semarang. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 5(2), 398–405. <https://Journal.Unnes.Ac.Id/Journals/Inapes>
- Wibisono, R., Cahyo Kartiko, D., & Hartoto, S. (2018). Efforts To Improve The Motivation Of Learning And Learning Outcomes Passing Down Volleyball Through Coopera-Tive Learning Model. *Journal Of Physical Education*, 5(2), 39–45. [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Jpehs](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Jpehs)