

PENGARUH LATIHAN TARGET GAMES TERHADAP KETEPATAN SMASH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMP NEGERI PAGAR AYU

Andri Fadholi¹, Muhammad Supriyadi², Wawan Syafutra³

Universitas PGRI Silampari Jl. Mayor Toha, Air Kuti, Kec. Lubuk Linggau Tim. I, Kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan
31625

Indralinggau669@gmail.com¹, muhammadsupriyadi.030190@gmail.com², wawansyafutra.unpari@gmail.com³

Abstrak:Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target games terhadap ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri Pagar Ayu. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu (quasi eksperimen). Populasi adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri Pagar Ayu yang berjumlah 30 peserta. Sedangkan penarikan sampel dengan cara Ordinal Pairing untuk menentukan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan masing-masing kelompok berjumlah 15 peserta. Pengumpulan data menggunakan tes keterampilan bola voli. Analisis data menggunakan cara manual dengan langkah-langkah menyusun table distribusi, uji normalitas dan uji hipotesis T-Test, Two Sample Assuming Equal Variances. Hasil diperoleh nilai $\text{sig} \leq \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai rata-rata kelompok kontrol 1,33 dan nilai rata-rata kelompok eksperimen 10,00, maka pengaruh latihan target games terhadap ketepatan smash sebesar = 8,67. Dengan demikian H_a yaitu “ada pengaruh latihan target games terhadap ketepatan smash ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri Pagar Ayu”

Kata-kata kunci: Target games, ketepatan smash, bola voli.

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh masing-masing tim yang berjumlah 6 pemain yang dimainkan diatas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9m X 18m dengan bentangan net ditengah-tengah lapangan.

Teknik dasar dalam permainan bola voli ada 4 yaitu, servis, passing, block, dan smash. Menurut rahmani (2014: 116) smash merupakan teknik memukul bola dengan sangat keras dan terarah. Seorang pemain bola voli, harus mampu melewati bola diatas net, dengan lompatan setinggi-tingginya, untuk melewati blok dan masuk ke sasaran, yaitu daerah pertahanan lawan. Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai suatu gerakan yang kompleks yang terdiri atas, langkah awal, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat

melayang diudara, saat mendarat kembali setelah memukul bola (Hermansyah dan Permadi, 2018: 397)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ketepatan adalah pada sasaran, tujuan, dan yang dimaksud, sedangkan pengertian ketepatan sasaran dalam smash bola voli adalah terarahnya bola sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Menurut Andi, Sahputra dan Wakidi (2012: 9) ketepatan sasaran dalam smash bola voli adalah tepat pada sasaran yang ingin dituju atau diinginkan. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, ketepatan smash bola voli adalah pukulan atau serangan yang terarah sesuai dengan sasaran yang dituju atau diinginkan guna mendapatkan angka atau poin.

Ekstrakurikuler bola voli merupakan salah satu kegiatan diluar jam sekolah yang ada

di SMP Negeri Pagar Ayu yang dilatih oleh bapak Frengky. Tempat latihan ekstrakurikuler bola voli dilaksanakan di lapangan bola voli SMP Negeri Pagar Ayu yang beralamat di Desa Pagar Ayu Kecamatan Megang Sakti, Kabupaten Musi Rawas, Sumatera Selatan. Untuk saat ini tercatat ada 30 peserta ekstrakurikuler bola voli yang aktif mengikuti kegiatan latihan. Melihat fenomena diatas, terdapat permasalahan yang terjadi. Artinya antusias peserta dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler bola voli cukup tinggi, dengan jadwal latihan 3 kali dalam seminggu namun hasil yang diperoleh belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini tentunya menjadikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian, dengan harapan apa yang dilakukan oleh penulis nantinya dapat dijadikan bahan pertimbangan dan masukan bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan ketepatan smash bola voli di SMP Negeri Pagar Ayu.

METODE

Metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif, karena ada data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic (Sugiyono, 2019: 7). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu (quasi eksperimen). Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan).

Bentuk rancangan dalam penelitian ini adalah menggunakan One Grup Pretest dan Posttest Design (Sugiyono, 2019: 76). Hal ini dikarenakan pengetesan bertujuan untuk

mengetahui sejauh mana pengaruh latihan target games yakni variabel bebas (X), terhadap hasil ketepatan smash bola voli yakni variabel terikat (Y).

Pengumpulan data merupakan proses mengidentifikasi dan mengoleksi informasi yang dilakukan oleh peneliti (Winarno, 2013: 143). Berdasarkan pendapat tersebut, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes, yaitu setiap siswa melakukan dua kali tes (pretest dan posttest) kemampuan siswa dalam melakukan tes kemampuan ketepatan, yang digunakan untuk mengetahui treatment (perlakuan)

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisir data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih nama yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2019: 244). Teknik analisis data bertujuan untuk kebenaran hipotesis tersebut diterima atau tolak tergantung hasil pengolahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah setelah diberikan perlakuan latihan target games dapat meningkatkan kemampuan ketepatan smash pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri Pagar Ayu. Dari data yang diperoleh menunjukkan sampel berasal dari populasi yang

homogen(sama) menggunakan uji Barlet. Hal ini dibuktikan jika X^2 hitung $\leq X^2$ tabel, maka dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$, dan $dk = 1$, maka X^2 tabel $(0,95 \times 1) = 3,84$. Dengan X^2 hitung $= 2,772$, karena $2,772 \leq 3,84$, berarti sampel berasal dari populasi yang homogen(sama).

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis uji T-Test, Two-Sample Assuming Equal Variances, diperoleh nilai rata-rata kelompok kontrol 1,33 dan nilai rata-rata kelompok eksperimen 10,00, karena nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari nilai rata-rata kelompok kontrol, maka pengaruh latihan target terhadap ketepatan smash sebesar 8,67. Dengan demikian pernyataan H_0 yaitu “ada pengaruh latihan target games terhadap ketepatan smash ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri Pagar Ayu”.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, secara sistematis latihan target games memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan ketepatan smash bola voli pada pemain, dikarenakan latihan kelompok eksperimen dilakukan dengan cara penambahan beban progresif, latihan variasi dan dilakukan berulang-ulang. Latihan dilakukan secara teratur dengan frekuensi latihan 3 kali pertemuan dalam satu minggu, yaitu setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Untuk itu, prinsip progresif harus dilaksanakan agar kemampuan dan keterampilan atlet tetap terpelihara dengan baik dan siap setiap saat untuk bertanding (Emral, 2017: 37).

Penelitian sejenis pernah juga dilakukan oleh Chandra Riski Ramadan dan Fitria Puspa Hidasari dengan judul “pengaruh

latihan target games training terhadap akurasi servis pendek backhand”. Hasil penelitian terdapat peningkatan rata-rata dari pretest 22 dan posttest 30 dengan selisih angka -8, peningkatan jumlah nilai peserta juga meningkat dengan angka peningkatan 359 pretest dan 474 untuk posttest dengan selisih angka 1,11. Hasil perhitungan uji t-test dengan menggunakan SPSS versi 25 untuk meningkatkan akurasi servis pendek backhand bulu tangkis memiliki $\alpha 5\% > sig = 0,000$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pretest ke posttest karena metode latihan target games mempengaruhi peningkatan akurasi servis pendek backhand peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di SMP Negeri 7 Sungai Raya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh, bahwa latihan target games merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan ketepatan smash. Hal ini dapat dilihat dari bentuk perbedaan hasil kemampuan ketepatan smash kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan yang memiliki $\alpha 5\% > sig = 0,000$ H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai pengaruh sebesar 8,67, yang artinya ada pengaruh latihan target games terhadap ketepatan smash ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri Pagar Ayu.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Latihan target games ini dapat menjadi alternative bagi pelatih untuk membantu meningkatkan ketepatan smash bola voli.
- 2) Kepada pelatih yang ingin melakukan latihan target games ini pada saat latihan, disarankan untuk benar-benar melakukan persiapan dan perencanaan dalam menyusun program latihan yang lebih baik.
- 3) Kepada sekolah atau Universitas PGRI Silampari dalam kegiatan boal voli untuk dapat menggunakan latihan target games hanya difokuskan pada kemampuan ketepatan smash sehingga latihan tersebut mendapatkan hasil yang lebih baik.
- 4) Bagi penulis, selanjutnya sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, dan rekan-rekan olahragawan untuk menggunakan latihan target games untuk meningkatkan ketepatan smash bola voli.
- 5) Atlet dapat melaksanakan latihan dengan baik, sehingga sesuai dengan apa yang diharapkan dan menggunakan prinsip-prinsip latihan sebagai pedoman agar latihandapat mencapai tujuan dan target yang dicapai..

Sugiyono.(2019). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Emral.(2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Jawa Barat: Kencana

DAFTAR PUSTAKA

- Mikanda Rahmani (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*, Jakarta: Dunia Cerdas
- Hermansyah, H., & Permadi, A. G (2018).*Peningkatan Ketepatan Smash Bola Voli Dengan Metode Target Games Pada Siswa Kelas XI SMA Darul Hikmah Tahun Ajaran 2017/2018*.JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan), 2(1).
- Winarno.(2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.