



## PENGARUH LATIHAN *BENCH STEP* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH SEMI* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA CLUB HMBS

Muhammad Ismail<sup>1\*</sup>, Ebiharto Tunggul<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Tadulako

(Email: mail.jaket@gmail.com, Hp: +685240905674)

### Info Artikel

Riwayat Artikel:  
Diterima Mei 2020  
Disetujui Juni 2020  
Dipublikasikan Juni  
2020

### Keywords:

*Bench Step, bola voli,  
latihan, Smash*

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan bench step terhadap kemampuan smash semi dalam permainan bola voli pada klub bola voli putra HMBS. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pola M – S. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet klub bola voli putra HMBS yang berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa t-hitung 10.608 > t-tabel 2.201 pada taraf signifikan 5% dengan d.b 11 berarti ada pengaruh latihan bench step terhadap kemampuan smash semi dalam permainan bola voli pada klub bola voli putra HMBS. Simpulan dari hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan bench step terhadap kemampuan smash semi dalam permainan bola voli pada klub bola voli putra HMBS. Dari hasil penelitian, disarankan pada pelatih maupun atlet, guru penjas dan para pakar olahraga dalam meningkatkan kemampuan smash semi dapat melakukan latihan *bench step*.

### Abstract

*The purpose of this study was to study the effect of bench training on the ability to smash spring in volleyball games at the HMBS club. The research method used was an experimental method with an M-S pattern. The population in this study were all athletes of the men's volleyball club HMBS who were arrested by 12 people. Sampling uses a total sampling technique. Data analysis using t-test. The results showed that the t-count of 10.608 > t-table 2.201 at a significant level of 5% with d.b 11 meant that there was bench training on the ability to smash semi in volleyball games at the men's volleyball club HMBS. The conclusions of the results of the study are intended from bench practice exercises on the ability to smash semi in the volleyball game at the men's volleyball club HMBS. From the results of the study, support for coaches as well as athletes, physical education teachers and sports experts in improving the ability to smash semi can do bench step exercises*

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

## PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang dimasyarakat luas, baik diklub, kantor, desa dan sekolah. Hal ini disebabkan karena olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Seperti dikatakan oleh (Yunus 1992) bahwa olahraga bola voli dapat dilaksanakan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota maupun desa. Olahraga ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari.

Perkembangan bola voli dewasa ini sangat pesat, hal ini terlihat dari semakin banyaknya jumlah kejuaraan dari tingkat daerah sampai tingkat nasional. Dikatakan oleh (Yunus,1992) bahwa di Indonesia olahraga bola voli sudah dikenal dan dimainkan oleh semua lapisan masyarakat. Perkembangan yang pesat dapat dilihat dari semakin banyaknya perkumpulan bola voli dan seringnya dilaksanakan kejuaraan bola voli pada setiap hari besar nasional, ulang tahun instansi atau lembaga tertentu, dari tingkat terendah sampai tingkat yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang membuat olahraga bola voli berkembang pesat, diantaranya: olahraga bola voli mudah dilakukan, olahraga bola voli lapangannya tidak memerlukan tempat

yang luas dan olahraga bola voli dapat mendatangkan kesenangan bagi yang main.

Olahraga bola voli dewasa ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi melainkan sudah merupakan olahraga prestasi sehingga banyak orang yang berminat untuk mengikuti olahraga bola voli. Seperti dikatakan oleh (Suharno 1985) bahwa ciri-ciri olahraga bola voli abad 21 tidak hanya merupakan olahraga yang bersifat rekreasi, sekedar alat untuk meningkatkan kesegaran jasmani saja, melainkan sudah menuntut kualitas prestasi yang setinggi-tingginya.

Untuk mencapai prestasi olahraga bola voli yang lebih baik perlu dilakukan pembinaan sejak dini. Bagi olahragawan untuk mencapai prestasi yang baik, teknik dalam olahraga tersebut harus dikuasai dengan baik. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli yang sempurna adalah menjadi dasar untuk mengembangkan kualitas yang baik dalam permainan. Adapun teknik dasar bola voli menurut (Suharno 1985) adalah meliputi: (1) Service, (2) Pasing bawah, (3) Pasing atas, (4) Umpan (set up), (5) Smash, (6) Bendungan (block).

Pencapaian prestasi bola voli dapat dilakukan dengan latihan mengembangkan daya ledak tungkai yang akan menghasilkan loncatan yang maksimal. Pengembangan ini dapat dilakukan dengan latihan bench step (naik turun bangku),

loncat katak, latihan loncat antar kotak bertingkat dan lain-lain (Donald A. Chu 1992). Gerakan bench step dapat dilakukan dengan kedua kaki meloncat ke atas bangku dan turun kembali ke lantai secara berulang-ulang. Gerakan tersebut akan menunjang terhadap kemampuan dalam smash semi.

Berdasarkan uraian di atas bahwa pencapaian prestasi atlet bola voli dipengaruhi berbagai aspek dan faktor penunjang lainnya. Bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti “Pengaruh Latihan Bench Step Terhadap Kemampuan Smash Semi Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putra HMBS”. Alasan penulis mengambil penelitian ini adalah bahwa pada klub bola voli putra HMBS menurut informasi dari pelatih bahwa kemampuan melakukan smash belum maksimal, apalagi pada saat latihan dan pelaksanaan latihan smash para pemain masih kurang maksimal dalam melakukan smash semi. Selain itu peneliti ingin membuktikan secara ilmiah apakah benar dengan adanya latihan bench step dapat berpengaruh pada kemampuan *smash* semi, dengan mengadakan penelitian “Pengaruh Latihan Bench Step Terhadap Kemampuan Smash Semi Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putra HMBS”.

Tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan

bench step terhadap kemampuan smash semi dalam permainan bola voli pada klub bola voli putra HMBS”.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian kuantitatif atau bisa disebut dengan eksperimen. Metode eksperimen yang bersifat pra eksperimen dengan rancangan pretest dan posttest (Arikunto, 1996).

### **Populasi dan Sampel**

Sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang pemain klub bola voli putra HMBS. Karena populasinya kurang dari 100 orang atau hanya berjumlah 12 orang pemain maka semua populasi dijadikan sampel dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling (Arikunto, 1998).

### **Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal dan akhir penelitian atau sebelum dan sesudah treatment diberikan. Cara yang digunakan untuk mengukur keterampilan *smash* semi adalah:

- 1) Testee berada di luar daerah garis serang atau bebas di dalam lapangan permainan bola voli, kemudian pengumpan melambungkan bola ke arah testee.
- 2) *Testee* melakukan awalan dan bergerak meloncat ke arah bola dan memukul bola

melampaui atas jaring ke dalam lapangan di seberangnya. Dalam tes ini *testee* melakukan *smash* semi sebanyak 10 kali.

- 3) Penilaian kemampuan *smash* semi, dilihat dari jumlah bola yang tepat dipukul oleh *testee* dan masuk ke dalam lapangan pada saat *testee* melakukan pukulan *smash* semi sebanyak 10 kali (Kungkuh, 2011)

### Analisa Data

Adapun langkah-langkah untuk menghitung analisa data yakni:

- 1) statistik dengan pola *pretest and posttest design*.
- 2) Setelah semua data yang dibutuhkan terpenuhi, selanjutnya dapat dilakukan penghitungan statistik dengan menggunakan rumus *t-test*.

Untuk dapat dikatakan signifikan pada tingkat kesamaan 5%, maka nilai *t*-hitung haruslah sama atau lebih besar dari *t*-tabel. Derajat kebebasan (*d.b*) dari *t*-test ini adalah  $N-1$ .

## HASIL

### 1. Gambaran Kemampuan Smash Atlet Pada Club Bola Voli Putra HMBS.

Pada tes wal kemampuan *smash* semi dalam permainan bola voli pada klub bola voli putra HMBS sebelum diberi perlakuan dari 12 atlet diperoleh skor tertinggi adalah 5 sedangkan skor terendah adalah 2.

Sedangkan tes akhir kemampuan *smash* semi dalam permainan bola voli pada klub bola voli putra HMBS sesudah diberi perlakuan dari 12 atlet diperoleh skor tertinggi adalah 8 sedangkan skor terendah adalah 4.

### 2. Analisis Uji t test

Hasil keseluruhan tes awal adalah ( $\sum X_1 = 42$ ) sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir adalah ( $\sum X_2 = 68$ ), nilai beda dari tes awal ( $X_1$ ) dan tes akhir ( $X_2$ ) sebesar  $\sum d = -0,4$  dan nilai varians dari tes awal dan tes akhir adalah  $\sum d^2 = 5,68$ .

Dari perhitungan statistik diperoleh *t*-hitung = 10,608 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari  $d.b = (N-1) = (12-1) = 11$ , diperoleh nilai *t*-tabel = 2,201 hal ini berarti bahwa nilai *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel atau  $10,608 > 2,201$ .

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan ada pengaruh latihan bench step terhadap kemampuan *smash* semi dalam permainan bola voli pada klub bola voli putra HMBS.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata selisih kemampuan *smash* semi sebelum diberi perlakuan adalah 3,5, sedangkan setelah diberi perlakuan rata-rata kemampuan *smash* semi atlet menjadi 5,7 sehingga terjadi peningkatan sebesar 2,2.

Hasil perhitungan uji t dimana  $t_{hitung} = 10,608$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,201$ , karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $10,608 > 2,201$  pada taraf signifikansi 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = 12-1 = 11, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh latihan *bench step* terhadap kemampuan smash semi dalam permainan bola voli pada klub bola voli putra HMBS” diterima.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *bench step* terhadap kemampuan smash semi dalam permainan bola voli. Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan *bench step* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan smash semi dalam permainan bola voli. Materi latihan *bench step* dapat berpengaruh terhadap kemampuan smash semi dalam permainan bola voli, karena materi yang diberikan pada pelaksanaan penelitian memenuhi atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

Di samping sesuai dengan prinsip-prinsip latihan materi latihan yang diberikan dilaksanakan dengan penuh kesungguhan dan keseriusan, sehingga latihan dapat berjalan dengan maksimal.

Penguasaan teknik smash dalam permainan bola voli sangat mutlak

diperlukan untuk menunjang keberhasilan suatu regu dalam memenangkan pertandingan. Sebab smash merupakan cara termudah untuk memperoleh angka. Dalam permainan bola voli smash berguna sebagai alat penyerangan yang paling mematikan karena smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan. Oleh karena itu kemampuan smash perlu mendapatkan perhatian yang cukup dengan cara melatihnya sesering mungkin.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan *bench step* terhadap kemampuan smash semi dalam permainan bola voli pada klub bola voli putra HMBS. Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan bagi pelatih maupun guru yang mengembangkan kemampuan smash semi bagi atlet maupun guru sehingga dapat lebih memaksimalkan kemampuan atlet dalam bermain bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Chu, D.A. (1992). *Plyometri*. Semarang: Dahara Prize.
- Harsono. (1982). *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- Kungkuh, C. (2011). *Kontribusi Daya Ledak Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Straight Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putra Universitas Tadulako*. Skripsi Sarjana pada FKIP UNTAD Palu: tidak diterbitkan.
- Suharno. (1985). *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Yunus. M, (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.