

## PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP HASIL *SMASH* BOLAVOLI KLUB GASIK KABUPATEN BENGKALIS

Zulki Iza Mahendra<sup>1</sup>, Rezki<sup>2</sup>

Email: <sup>1</sup>[zulkiizamahendra@student.uir.ac.id](mailto:zulkiizamahendra@student.uir.ac.id), <sup>2</sup>[rezki@edu.uir.ac.id](mailto:rezki@edu.uir.ac.id)

Universitas Islam Riau

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Variasi *Smash* terhadap Atlet Klub Gasik Kabupaten Bengkalis. Adapun bentuk penelitian ini yaitu *Eksperimen*, Populasi penelitian ini Atlet Klub Gasik Kabupaten Bengkalis yang berjumlah 14 Atlet. Teknik penelitian ini adalah *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan tes *smash* bolavoli kemudian dianalisis. Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisa statistik, karena tabel yang diperoleh angka-angka serta statistik dapat meringkas data yang besar kedalam bentuk yang lebih mudah diketahui. Hasil pada *pre test* nilai terendah yaitu 81,55 dan nilai tertinggi 134,53 sedangkan hasil pada *Post test* nilai terendah yaitu 67,51 dan nilai tertinggi 125,14. Maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Tidak terdapat pengaruh latihan variasi terhadap hasil *smash* bolavoli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis dengan jumlah sampel 14 orang yaitu t-hitung sebesar 0 dan t-tabel 2,15 berarti t-hitung < dari t-tabel sudah di hitung dari hasil penelitian. Hal ini disebabkan program latihan yang diterapkan tidak cocok kepada atlet karena Klub tersebut melakukan perekrutan untuk anggota baru, sebab atlet sebelumnya banyak yang sudah mempunyai kesibukan lain, maka dari itu hasil yang peneliti dapatkan tidak signifikan.

**Kata Kunci:** Latihan Variasi, *Smash* Bolavoli

## A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sumber prestasi bagi manusia untuk menuju masa depan dibidang olahraga maupun prestasi dibidang lainnya. Olahraga adalah faktor penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dalam rangka meningkatkan kualitas atau sumber daya manusia, maupun pembangunan kekuatan ekonomi, sosial budaya dan politik, dalam upaya peningkatan kreativitas dan kemampuan nasional, guna menyikapi dan mengatasi tantangan serta memanfaatkan peluang dalam kemajuan manuasia yang semakin global.

Olahraga adalah proses pembangunan bangsa dalam meningkatkan kualitas interaksi dan integrasi masyarakat indonesia yang sangat heterogen, sebagai upaya menyikapi perkembangan perbedaan manusia dalam rangka meningkatkan prestasi yang dapat meningkatkan semangat nasionalisme, dan harkat serta martabat bangsa indonesia.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian terpadu dan pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugara jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan seara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa, agar dapat menjadi pemain yang berprestasi khususnya dalam olahraga bolavoli, banyak hal yang harus diperhatikan oleh seorang pembina atau pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam meraih suatu prestasi bolavoli yang baik. Disamping pembinaan yang teratur khususnya pada atlet bolavoli Gasik Kabupaten Bengkalis, hendaknya pembinaan

tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental salah satunya dapat di tempuh melalui pendekatan seara ilmiah. Karena keempat faktor ini menjadi satu kesatuan yang saling berkaitan.

Untuk dapat bermain bolavoli, maka atlet harus menguasai beberapa jenis keterampilan bermain voli antara lain *service*, *passing*, *setting* dan *spiking*. Salah satu teknik dasar dalam bermain voli adalah *Smash*. Sehingga dapat dikatakan minat memiliki peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan suatu pembinaan olahraga bolavoli melalui ajang-ajang atau agenda turnamen.

Menurut (Siregar et al., 2020) Variasi dapat diartikan perbedaan memvariasikan berarti mengubah-ubah bentuk supaya lain dari yang ada atau biasa. Variasi mengajar adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses dalam interaksi dalam belajar mengajar yang ditunjukkan untuk mengatasi kebosanan siswa sehingga, dalam situasi belajar mengajar siswa senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan voli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis peneliti memilih sewaktu mereka latihan terdapat beberapa kelemahan pada saat melakukan *smash*, seperti bola yang *dismash* keluar dari lapangan dan bola yang *dismash* tidak keras dan tidak terarah. Hal ini disebabkan karena kurangnya power. Selain itu juga kurangnya penguasaan teknik *smash*, seperti sasaran memukul bola yang tidak tepat, dan kurangnya keseimbangan tubuh saat memukul bola juga dapat berpengaruh terhadap hasil *smash* bolavoli.

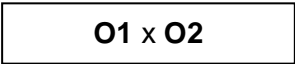
Teknik *smash* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik *smash* atlet. Dengan variasi latihan *smash* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. Dengan variasi latihan *smash* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif. Dengan pengembangan variasi latihan *smash* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan teknik-teknik baru khususnya dalam *smash*. dengan adanya pengembangan variasi latihan *smash* ini diharapkan dapat mengembangkan variasi-variasi *smash* dalam berlatih atau bertanding. Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet harus lebih kreatif dan inovatif dalam memainkan variasi *smash*. dari penjelasan diatas peneliti tertarik meneliti dengan Judul Pengaruh Latihan

Variasi Terhadap Hasil *Smash* Bolavoli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis.

**B. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan percobaan (*eksperimen*). Menurut (Arikunto, 2014) *Eksperimen* adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Sedangkan menurut (Sugiyono, 2021) *Eksperimen* adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment* / perlakuan) terhadap variabel independen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain (selain *variabel treatment*) yang mempengaruhi variabel independen. Agar kondisi dapat dikendalikan, maka dalam penelitian *eksperimen* menggunakan kelompok kontrol dan sering penelitian *eksperimen* dilakukan di laboratorium. Pada penelitian *ekspeimen* ini dilakukan dengan memberikan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis.

Penelitian ini tergolong *kuantitatif* dengan menggunakan teknik *eksperimen*. Percobaan dilakukan dengan rancangan dua kali penelitian, yaitu tes awal (*pree test*) yang dilakukan **O1** dan tes akhir (*post test*) yang ditandai dengan **O2**. Adapun pola rancangan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar Bentuk Desain Eksperimen

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**a. Deskripsi Data Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang terdapat pada bagian terdahulu yang telah diuraikan, variabel-variabel yang terdapat pada penelitian ini yakni latihan variasi yang dilambangkan dengan (X) sebagai variabel bebas, sedangkan hasil *smash* bolavoli yang dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terkait. Data dari variabel Y diukur dengan menggunakan tes *smash*. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 14 orang.

Peneliti akan menjelaskan secara rinci pembahasan pada masing-masing variabel serta hubungannya antara kedua variabel tersebut. Peneliti akan membagi pembahasan dalam 2 kelompok. 1) deskripsi hasil tes awal (*pree-tes*) *smash* bolavoli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis, 2) deskripsi hasil tes akhir (*post-tes*) *smash* bolavoli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis.

**a. Deskripsi Hasil Tes Data Awal (*Pree Tes*) *Smash* Bolavoli Atlet Klub Gasik Kabupaten Bengkalis**

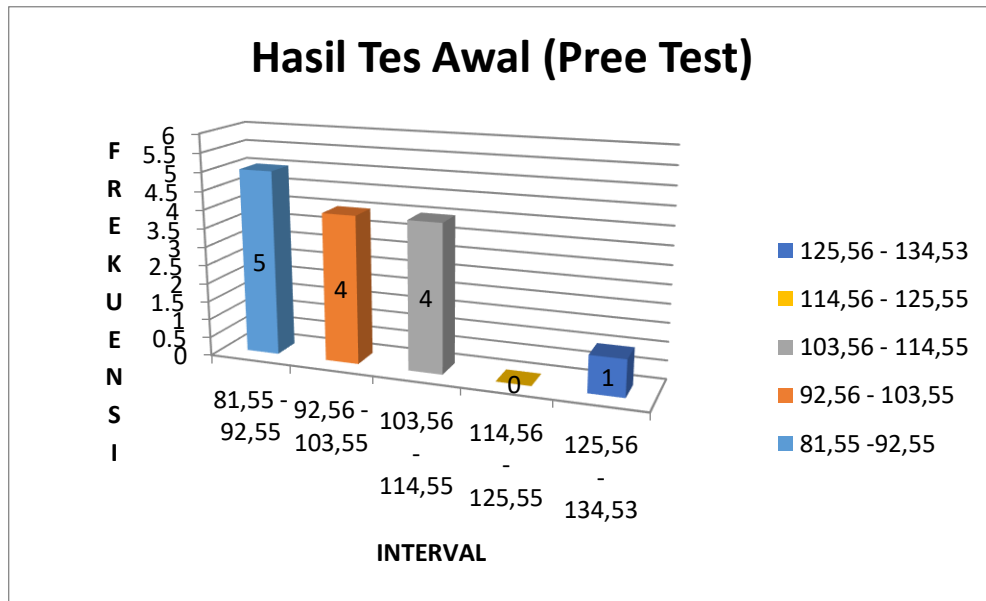
Setelah dilakukan tes kemampuan *smash* pada atlet Klub Gasik Kabupaten Bengkalis, diketahui hasil dari nilai terendah adalah 81,55 dan nilai tertinggi adalah 134,53. Range (selisih) 52,98, banyak kelas 5, interval 14. Mean (rata-rata) 77,78, dan Standar Deviasi adalah sebesar 8,73.

**Tabel 1. Destribusi Frekuensi *Pree Test***

No	Interval	F	FR
1	81,55-92,55	5	38%
2	92,56-103,55	4	30%
3	103,56-114,55	4	30%
4	114,56-125,55	0	0%
5	125,56-134,53	1	2%
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tes dan pengukuran 14 testee. Terdapat 5 orang atau 38% dari responden rentang 81,55-92,55. Terdapat 4 orang atau 30% responden rentang 92,56-103,55. Terdapat 4 orang atau 30% responden rentang 103,56-114,55. Terdapat 0 orang atau 0% responden rentang 114,56-125,55. Dan terdapat 1 orang

atau 2% responde rentang 125,56-134,53.



**Grafik 1 : Grafik distribusi frekuensi Tes Awal (pree test) smash Bolavoli Atlet Klub Gasik Kabupaten Bengkalis**

**Deskripsi Hasil Tes Data Akhir (Post Test) Smash Bolavoli Atlet Klub Gasik Kabupaten Bengkalis**

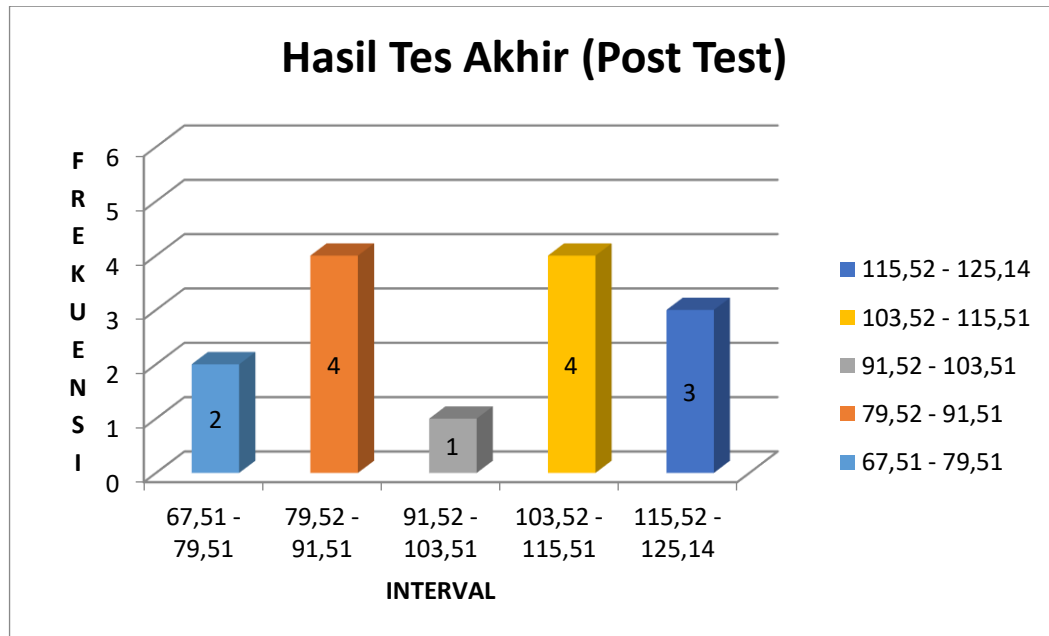
Setelah dilakukan tes kemampuan *smash* pada atlet Bolavoli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis, diketahui nilai terendah 67,51, Nilai tertinggi 125,14. Range 57,63. Banyak kelas 5.Interval 14. Mean (rata-rata) 67,87. Dan standar deviasi adalah 16,99.

**Tabel 2. Destribusi Frekuensi Post test**

No	Interval	F	FR
1	67,51-79,51	2	26%
2	79,52-91,51	4	12%
3	91,52-103,51	1	0%
4	103,52-115,51	4	12%
5	115,52-125,14	3	50%
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tes dan pengukuran dari 14 testee. Terdapat 2 orang atau 26% dari responden rentang 67,51-79,51. 4 orang atau 12% dari responden rentang

79,52-91,51. 1 orang atau 0% dari rentang responden 91,52-103,51. 4 orang atau 12% dari rentang responden 103,52-115,51. 3 orang atau 50% dari rentang responden 115,52-125,14.



**Grafik 2 :Grafik distribusi frekuensi Tes Akhir (post test) *smash* Bolavoli Atlet Klub Gasik Kabupaten Bengkalis**

Sesuai dengan yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran dalam penelitian ini melalui tes awal dan akhir, terlebih dahulu dan dianalisis secara kuantitatif.Selanjutnya data-data tersebut diuji dengan menggunakan T-Test untuk sampel sejenis. Sampel sejenisnya dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama. Kemudian nilai t hitung yang diperoleh dari hasil uji t, dibandingkan dengan nilai t tabel dengan d.f N-1.Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan terdapat dari pengaruh yang signifikan dari perbedaan antara hasil tes awal dengan tes akhir.Tapi, jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , artinya tidak ada pengaruh yang signifikan dari perbedaan antara tes awal dengan tes akhir.Berikut data yang diperoleh dari analisis hasil uji t.

**Tabel 3. Hasil Analisis Data**

Mean		T hitung	Df (N-1)	T tabel	Kesimpulan
Tes awal	Tes akhir				

77,78	69,48	0	13	2,15	Tidak ada pengaruh yang signifikan
-------	-------	---	----	------	------------------------------------

Saat *pree test* dilakukan didapat hasil *test smash* bolavoli atlet klub Gasik Kabupaten Bengkalis dengan mean 77,78, sedangkan setelah melakukan latihan variasi terhadap hasil *smash* diterapkan dan dilanjutkan dengan *post test* didapat nilai mean 69,48. Data tersebut menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan variasi terhadap hasil *smash* atletdi klub Gasik Kabupaten Bengkalis. Untuk menguji kebenaran dari hipotesis, selanjutnya adalah membandingkan besarnya  $t_{hitung}$  yang telah diperoleh dengan  $t_{tabel}$ . Terlebih dahulu mencari derajat kebebasan (df) dengan rumus :

$$df = N - 1$$

$$df = 14 - 1 = 13$$

Setelah diperoleh derajat kebebasan (df) sebesar 13 selanjutnya adalah mengkonsultasikan df dengan tabel nilai “t” pada taraf signifikan 5% / 0,05 maka diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,15 yang berarti  $t_{hitung} >$  dari  $t_{tabel}$  , dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir. Dengan demikian hipotesis yang diajukan terbukti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi terhadap hasil *smash* bolavoli pada atlet Klub Gasik Kabupaten Bengkalis.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat dijelaskan bahwa hanya terdapat beberapa dari 14 atlet yang mempunyai Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil *Smash* Bolavoli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis. Hal ini ditunjukkan dari nilai  $t_{hitung} <$  dari pada  $t_{tabel}$  ( $0 < 2,15$ ).

Hal ini disebabkan program latihan yang diterapkan tidak cocok kepada atlet karena Klub tersebut melakukan perekrutan untuk anggota baru, sebab atlet sebelumnya banyak yang sudah mempunyai kesibukan lain, maka dari itu hasil yang peneliti dapatkan tidak signifikan.

Kondisi fisik seorang atlet memiliki peranan yang sangat penting, dengan



tujuan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan *funksional* dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik. Terdapat beberapa pendapat dari beberapa ahli yang mendefenisikan tentang variasi latihan *smash* bolavoli.

Menurut Juita (2017) menjelaskan metode latihan variasi adalah suatu teknik penyajian latihan yang menggunakan bentuk latihan yang beraneka ragam dengan tujuan agar tidak timbul kebosanan dalam melakukan latihan. Latihan variasi merupakan suatu kehiatan pelatih dalam kontek interaksi melatih yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan atlet, sehingga dalam situasi latih atlet senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu seorang pelatih harus mampu menciptakan variasi-variasi dalam melatih altetnya. Dengan adanya variasi-variasi dalam menyampaikan materi, maka atlet yang akandilatih tertarik untuk mengikuti latihan sebab atlet merasa tertantang utuk mengikuti latihan variasi tersebut.

Menurut Sukendro (2021) Penguasaan teknik dasar permainan Bolavoli harus benar-benar diperhatikan dan dilaksanakan, sebab penguasaan teknik dasar permainan Bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental. Salah satu teknik dasar yang paling utama dalam permainan Bolavoli ini adalah teknik dasar *smash* karena teknik ini merupakan cara yang paling efektif dalam memasukkan bola ke daerah lawan. Beberapa faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan *smash* adalah timing dan ketepatan, meliputi: ketepatan saat melakukan awalan, ketepatan saat meloncat, ketepatan saat memukul bola dan mendarat. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik–teknik dasar *Smash*. Prestasi tertinggi dalam dunia olahraga terutama bola voli, anak harus terus berlatih melalui suatu program yang tersusun secara sistematis yang dapat dilaksanakan secara teratur dan berulang. Menurut Bompa (2015) latihan yaitu aktifitas atau kegiatan seseorang dalam melakukan olahraga yang dilaksanakan secara sistematis dan progresif untuk mencapai tujuan tertentu.

Disaat peneliti melakukan penelitian ini banyak sekali peneliti mendapatkan kendala atau rintangan baik itu berupa materi, cuaca, dan kurangnya kemauan atlet dalam melakukan latihan-latihan yang telah disusun serta yang lain-lainnya. Namun berkat bantuan dari teman-teman, dan pelatih di klub Gasik Kabupaten Bengkalis, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh yang kuat (tidak signifikan) antara lain latihan variasi terhadap hasil *smash* bolavoli yaitu  $t_{hitung}$  0 sedangkan  $t_{tabel}$  2,15 dalam arti  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$  maka dapat diartikan bahwa tidak adanya pengaruh.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa tidak adanya pengaruh yang tidak signifikan antara lain pengaruh latihan variasi terhadap hasil *smash* bolavoli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis karena sudah dibuktikan dari hasil penelitian.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan diatas yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Tidak terdapat pengaruh latihan variasi terhadap hasil *smash* bolavoli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis dengan jumlah sampel 14 orang yaitu t-hitung sebesar 0 dan t-tabel 2,15 berarti t-hitung < dari t-tabel sudah di hitung dari hasil penelitian. Hal ini disebabkan program latihan yang diterapkan tidak cocok kepada atlet karena Klub tersebut melakukan perekrutan untuk anggota baru, sebab atlet sebelumnya banyak yang sudah mempunyai kesibukan lain, maka dari itu hasil yang peneliti dapatkan tidak signifikan.

#### E. Saran

1. Bagi Atlet agar terus memperdalam latihan tentang *smash* dalam permainan bolavoli, khususnya variasi dalam latihan karena variasi adalah suatu program latihan supaya atlet lebih tertarik untuk mengikuti latihan sebab atlet merasa tertantang untuk mengikuti latihan variasi tersebut.

2. Lebih disiplin dan serius lagi dalam melakukan latihan yang diberikan oleh pelatih (pebimbing dalam latihan) agar latihan dalam jangka lama itu bermanfaat dan menunjukkan peningkatan.
3. Kepada pelatih agar mampu melihat kualitas anak didiknya dan mengerti karakter mereka satu dengan yang lainnya agar perlakuan kita juga tepat sesuai dengan karakter mereka dan proses latihan akan tercipta dengan lancar dan menyenangkan.
4. Kepada pihak Klub untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana demi tersalurnya bakat-bakat yang dimiliki oleh atlet. Sehingga atlet bisa mencapai target prestasi dan dapat mengharumkan nama klub tersebut.
5. Bagi peneliti selanjutnya: masih banyak kekurangan pada penelitian ini, oleh sebab itu penulis berharap ada yang melanjutkan penelitian ini supaya mendapatkan hasil yang lebih baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Arifianto, I., & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi Dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 78–88. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>
- Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Hermanzoni. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654–668.
- Isnaini, F., & Suranto. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/Mts*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Matjan, B. N. (2009). *Komponen-Komponen Latihan Dan Faktor-Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet*. 1(1), 63–70.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Diknas.

- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Rahma Yodi, R. M. (2018). *Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli*. 26–39.
- Samsudin. (2019). *Buku Ajar Model Pembelajaran Bola Voli*. Universitas Negeri Jakarta.
- Siregar, Y. I., Situmeang, R., & Ansari, F. (2020). *Pengembangan Variasi Pembelajaran Lompat Jauh Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unimed*. 4(2), 55–59.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian*. PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA cv.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (R. Elana (ed.)). Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.