

PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG DAN LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BOLA VOLI PUTRI PADA EKSTRAKULIKULER

Arviana Maulana Arif; Andi Ogo Darminto; Khalid Rijaluddin

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Bone

E-mail : arvianamaulana9@gmail.com

Abstrak:

Pengaruh Latihan Lompat Gawang dan Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putri Pada Ekstrakurikuler SMAN 20 Bone. Tahun Akademik 2021/2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler SMAN 20 Bone. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel *independent* yakni pengaruh latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler sman 20 bone dan variabel *dependent* peningkatan kemampuan melakukan *Smash* dalam permainan bola voli. Menggunakan bentuk desain penelitian *Two-Group Pretest-Posstest Design*. Populasi penelitian ini merupakan peserta bola voli putri yang tergabung di ekstrakurikuler Sunrawa SMAN 20 Bone, yang berjumlah 14 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan lompat gawang terhadap kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone, dengan t hitung 33,72 > t tabel 1,77, dan nilai signifikansi 0,00 < 0,05. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 20 Bone, dengan t hitung 33,72 > t tabel 1,77, dan nilai signifikansi 0,00 < 0,05. (3) Ada perbedaan yang signifikan latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone, dengan rata-rata 36,23 dan 32,31%. Latihan lompat gawang memberikan pengaruh besar daripada latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone.

Kata kunci: *Lompat gawang, Skipping, smash*

Abstract

The Influence of Hoop Jumping and Skipping Exercises on Women's Volleyball Smash Ability at SMAN 20 Bone Extracurriculars. Academic Year 2021/2022. This study aims to determine the effect of hurdles and skipping exercises on women's volleyball smash skills at SMAN 20 Bone extracurriculars. This study consisted of two variables, namely the independent variable, namely the effect of hurdles and skipping exercises on the ability to smash women's volleyball in the sman 20 bone extracurricular and the dependent variable increasing the ability to smash in volleyball games. Using a Two-Group Pretest-Posstest Design research design. The population of this study were female volleyball participants who joined the Sunrawa extracurricular at SMAN 20 Bone, with a total of 14 people. The results showed that (1) there was a significant effect of hurdles practice on the smash ability of female volleyball extracurricular participants at SMAN 20 Bone, with t count 33.72 > t table 1.77, and a significance value of 0.00 < 0.05. (2) There is a significant effect of skipping exercises on the smash ability of volleyball extracurricular participants at SMAN 20 Bone, with t count 33.72 > t table 1.77, and a significance value of 0.00 < 0.05. (3) There is a significant difference between hurdles and skipping exercises on the smash abilities of female volleyball extracurricular participants at SMAN 20 Bone, with an average of 36.23 and 32.31%. Hoop jumping exercises have a greater influence than skipping exercises on the smash abilities of female volleyball extracurricular participants at SMAN 20 Bone.

Keywords: *Hoop jump, Skipping, smash*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara yang dilakukan dalam kegiatan aktivitas fisik maupun psikis seorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan modern manusia saat ini. Selain sebagai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dan terjaga, kegiatan olahraga juga baik untuk mengembangkan bakat khususnya atlet untuk dapat berprestasi di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Salah satunya pada permainan olahraga bola voli.

Menurut Handhin, dkk (2018: 57) olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat dan memiliki perkembangan yang cukup pesat. Bola voli dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim berjumlah 6 orang. Dimana dalam permainan bola voli memiliki beberapa keterampilan teknik yang harus dikuasai oleh para pemain yang terdiri dari teknik servis, teknik *pass* bawah, teknik *pass* atas, teknik *Smash/spike*, dan teknik membendung. Menurut Syamsuryadin, dkk (2021: 193) Permainan bola voli akan berjalan dengan baik dan lancar apabila setiap pemain telah menguasai teknik dasar permainan bola voli tersebut. *Smash* merupakan salah satu teknik yang sering digunakan oleh pemain bola voli untuk melakukan serangan terhadap lawan dan mendapatkan poin untuk memenangkan suatu pertandingan, Putra (2015:2).

Menurut Shodiq (2019: 30) lompat gawang adalah latihan yang berfungsi untuk membina atau melatih kekuatan tungkai, dan kecepatan gerak yang di butuhkan dalam permainan bola voli yang dibuat dengan berbagai ukuran antara lain 10,20,30,40,50,60,70 cm. Latihan lompat gawang sangat di perlukan dalam cabang olahraga bola voli, yaitu apabila memiliki power tungkai yang baik di harapkan dapat melakukan lompatan pada saat penyerangan (*Smash*), pertahanan (*block*), ataupun servis dengan baik. Loncatan berulang-ulang dalam lompat gawang merupakan latihan yang sangat berguna untuk cabang olahraga bola voli. latihan ini berfungsi sebagai rintangan, tantangan agar pemain terpacu untuk mengatasinya.

Menurut Pili, dkk (2019: 19) Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan adalah latihan *skipping* karena dengan latihan *skipping* sangat membantu dalam membina kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, dan membantu meningkatkan kualitas gerak pergelangan tangan.

Dari hasil observasi peneliti bahwa SMAN 20 Bone, memiliki ekstrakurikuler bernama Sunrawa sebagai penunjang dan penyaluran bakat para siswanya. Ekstrakurikuler Sunrawa menaungi beberapa cabang olahraga, salah satunya olahraga bola voli. Beberapa teknik bola voli telah dikuasai oleh pemain kecuali pada teknik *smash*, khususnya bagi kelompok putrinya. Dalam permainan bola voli

kelompok putrinya masih banyak mengalami kendala saat melakukan teknik *smash*. Sering kali kelompok putrinya dalam melakukan *smash* bola voli tidak mampu menyebrang dari net, dan bola tidak tepat sasaran pada daerah permainan bola voli atau keluar dari lapangan permainan bola voli. Hal tersebut di karenakan perkenaan bola dengan tangan maupun lompatan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target, serta kurangnya latihan kekuatan kaki dan koordinasi gerak. Berdasarkan uraian di atas hal yang diharapkan yaitu penulis dapat mengatasinya dengan akan mengatasi masalah yang dibahas diatas dengan tujuan agar kelompok bola voli putri yang tergabung di ekstrakurikuler Sunrawa SMAN 20 Bone dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli.

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah yang telah diajukan.

1. Apakah ada pengaruh latihan lompat gawang terhadap peningkatan *smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler SMAN 20 Bone?

H₀ : Tidak ada pengaruh latihan lompat gawang terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler SMAN 20 Bone.

H₁ : Ada pengaruh latihan lompat gawang terhadap peningkatan *smash* pada kemampuan *smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler SMAN 20 Bone.

2. Apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler SMAN 20 Bone?

H₀ : Tidak ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler SMAN 20 Bone.

H₁ : Ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler SMAN 20 Bone.

3. Seberapa besar pengaruh latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler SMAN 20 Bone?

Adapun tujuan pada penelitian ini Penelitian ini dilakukan untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Ada pun tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler SMAN 20 Bone

2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kemampuan *smash* bola voli putri pada ekstrakurikuler SMAN 20 Bone.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian yaitu eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah

“*Two-Group Pretest-Posstest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan Sugiyono (2007: 64). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli SMAN 20 BONE kecamatan Amali Kabupaten Bone dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2022 sampai dengan Agustus 2022. Adapun populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu populasinya adalah tim bola voli putri ekstrakurikuler SMAN 20 Bone yang berjumlah 14 orang dan untuk pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive* sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus dan dipilih yang memiliki kriteria tertentu. Kriteria tertentu tersebut secara garis besar siswi yang tergabung di ekstrakurikuler bola voli (Sunrawa) dan rajin dalam mengikuti latihan. Berdasarkan kriteria sampel yang sesuai dengan kriteria tersebut berjumlah 14 orang.

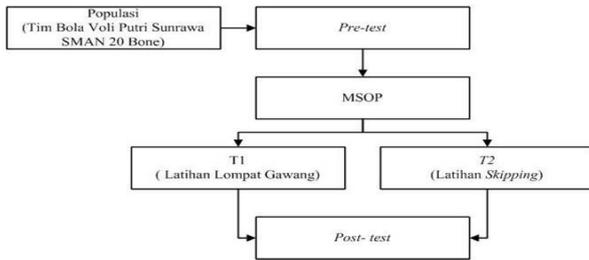
Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* tes kemampuan *Smash* untuk menentukan kelompok *treatment*, dengan cara diranking nilai *pretest*-nya. kemudian dipasangkan (*matched*) menggunakan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 7 peserta didik. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu dengan menggunakan ordinal pairing. Ordinal

pairing adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2017: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi latihan lompat gawang dan kelompok B diberi latihan *skipping*. Hasil pengelompokan berdasarkan ordinal pairing adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Teknik pembagian sampel dengan ordinal pairing

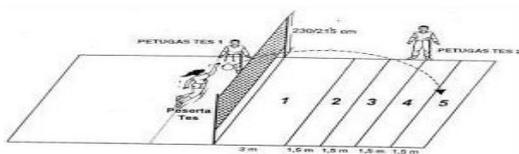
Dalam penelitian ini menggunakan dua jenis variable, yaitu variabel bebas (Independent variabel) dan variabel terikat (Dependent variabel). Dengan bentuk desain penelitian *Two-Group Pretest-Posstest Design* dengan membagi menjadi dua kelompok, yakni satu kelompok diberi perlakuan latihan dengan cara latihan lompat gawang dan kelompok lainnya diberi perlakuan latihan *skipping*. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subyek penelitian, Suharsimi Arikunto (2002: 272). Kelompok dalam penelitian ini diberi *Pretest* dan *Post-test*. Kelompok 1 diberi perlakuan (*Treatment*) latihan lompat gawang dan Kelompok 2 diberi perlakuan (*treatment*) latihan *skipping*.

Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian dalam Sugiyono

Menurut Arikunto (2006: 136) instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini akan diadakan dua kali tes yaitu sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Tes pertama dilakukan sebelum pemberian latihan lompat gawang dan latihan *skipping*, sedangkan tes kedua dilakukan setelah pemberian latihan lompat gawang dan latihan *skipping*. Dengan dilakukannya dua kali tes maka akan diketahui apakah latihan lompat gawang dan latihan *skipping* akan memberikan peningkatan kemampuan *Smash* pada ekstrakurikuler tim bola voli putri SMAN 20 Bone.



Gambar 3.2 Instrumen Tes *Smash*

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Dimana peneliti memberikan *pretest* terlebih dahulu kepada kelompok eksperimen untuk menilai kemampuan *Smash* bola voli sebelum diberikan perlakuan (*pretest*). Setelah itu, pemain yang bergabung

dalam kelompok eksperimen dibagi menjadi 2 kelompok. Masing-masing kelompok diberi perlakuan latihan lompat gawang dan latihan *skipping*.

Untuk data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistic menggunakan teknik analisis "*t-test*" dengan bantuan program aplikasi SPSS 2020.

1. Uji Prasyarat

Menganalisis sebuah data, peneliti harus memenuhi beberapa persyaratan. Salah satunya melakukan uji prasyarat, untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi syarat atau tidak guna menentukan langkah selanjutnya. Uji prasyarat tersebut meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan uji T.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang dianalisis. Uji normalitas dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dengan menggunakan bantuan SPSS. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$, maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas perlu dilakukan agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test*, dengan menggunakan bantuan program SPSS. jika

hasil analisis data menunjukkan nilai $p >$ dari 0,05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05, maka data tersebut tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji T dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai t hitung $<$ dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung $>$ besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Hadi, 1991: 34),

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Posttest} - \text{Mean Pretest}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pretest-Posttest Kemampuan Smash

Latihan Lompat Gawang

Pada penelitian ini, tindakan awal peneliti yaitu memberikan pretest sebelum postes. Tes awal (*pretes*) ini dilaksanakan untuk mengetahui bagaimana kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone sebelum diterapkannya latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *Smash* bola voli. Tes

awal (*pretes*) diikuti 14 peserta ekstrakurikuler bola voli putri sesuai dengan jumlah peserta voli putri yang dijadikan sampel penelitian. Dari 14 peserta dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing berjumlah 7 orang untuk latihan lompat gawang dan latihan *skipping* sehingga diperoleh data dari hasil *pretes* sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash* Bola Voli Latihan Lompat Gawang

Nama Peserta	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
Nur Aisyah	17	22	
Widia Amanda	16		
Nirwana	16		
Sri Suciangriani			
A. Zharatun Zahria Jamali			
Reski Ayuandira			
Mirda			

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa selisih skor tes awal (*pretes*) dengan skor akhir (*postes*) yaitu rata-rata selisih 5 poin dan 6 poin sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan setelah dilaksanakannya Latihan lompat gawang.

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone latihan lompat gawang, disajikan pada tabel 4.1 sebagai berikut:

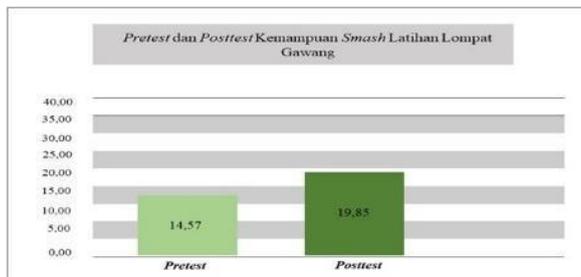
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Smash* Latihan Lompat Gawang

No	Kegiatan	Jumlah (ΣX)	Rata-Rata (\bar{X})	Simpangan Baku	Varians (s)
1	<i>Pretest</i>	102	14,57	1,81	3,28
2	<i>Posttest</i>	139	19,85	1,95	3,80
3	Peningkatan	37	5,28	0,14	0,52

Untuk mengetahui lebih jelas data hasil dari pelaksanaan *pretest* dan *posttest* yang di peroleh oleh peserta tim bola voli putri ekstrakurikuler SMAN 20 Bone dalam tes kemampuan *smash* bola voli setelah melakukan latihan lompat gawang selama 10 kali pertemuan, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Skor nilai rata-rata, simpangan baku dan varians

Diagram batang *pretest* dan *posttest* kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 20 Bone latihan lompat gawang dapat dilihat pada diagram dibawah:



Gambar 4.1 Diagram batang *pretest* dan *posttest* Kemampuan *Smash* latihan Lompat gawang

Berdasarkan gambar 4.1 diatas, menunjukkan bahwa *pretest* kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 20 Bone rata-rata sebesar 14,57 dan meningkat saat *posttest* dengan rata-rata sebesar 19,85 setelah melaksanakan latihan lompat gawang.

b. *Pretest -Posttest* Kemampuan *Smash* Latihan *Skipping*

Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone latihan *skipping*.

Tabel 4.4 Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash* Bola Voli Latihan *Skipping*

Nama Peserta	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
Septia Ainur Ridho	16	21	5
Jusni	16	21	5
Nila Kartika	15	19	4
Lutfiana Ulfa	14	19	5
Hanana Fitriana	13	18	5
Sabriana Salsa Nabila	13	17	4
Ayu Lestari	11	16	5

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone latihan *skipping*, disajikan pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 4.5 Deskriptif Statistik *Pretest* dan *posttest* *Smash* Latihan *Skipping*

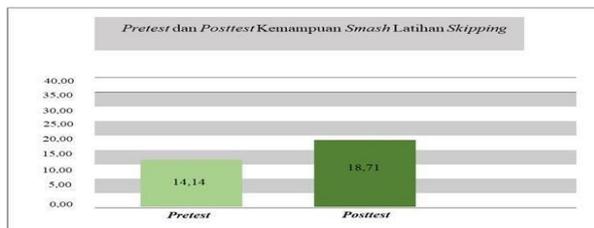
Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	7	7
<i>Jumlah</i>	98	131
<i>Mean</i>	14,14	18,71
<i>Median</i>	14,00	19,00
<i>Mode</i>	14,5	21,00
<i>Std. Deviation</i>	1,82	1,88
<i>Minimum</i>	11,00	16,00
<i>Maximum</i>	16,00	21,00

Untuk mengetahui lebih jelas data hasil dari pelaksanaan *pretest* dan *posttest* yang di peroleh oleh peserta tim bola voli putri ekstrakurikuler SMAN 20 Bone dalam tes kemampuan *smash* bola voli setelah melakukan latihan *skipping* selama 10 kali pertemuan, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Skor nilai rata-rata , simpangan baku dan varians

No	Kegiatan	Jumlah (ΣX)	Rata-Rata \bar{X}	Simpangan Baku	Varians (s)
1	Pretest	98	14,14	1,82	3,33
2	Posttest	131	18,71	1,88	3,57
3	Peningkatan	33	4,57	0,06	0,24

Diagram batang *pretest* dan *posttest* kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 20 Bone latihan *skipping* dapat dilihat pada diagram dibawah



Gambar 4.2 Diagram batang *pretest* dan *posttest* Kemampuan *Smash* latihan *Skipping*

Berdasarkan gambar 4.2 diatas, menunjukkan bahwa *pretest* kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 20 Bone menggunakan latihan *Skipping* rata-rata sebesar 14,14 dan meningkat saat *posttest* dengan rata-rata sebesar 18,71.

3. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak, dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* dengan pengolahan menggunakan bantuan program SPSS. Hasilnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Data	P	Sig.	Keterangan
Kemampuan <i>Smash</i>	Pretest 0,647	0,05	Normal
Latihan Lompat Gawang	Posttest 0,549	0,05	Normal
Kemampuan <i>Smash</i>	Pretest 0,529	0,05	Normal
Latihan <i>Skipping</i>	Posttest 0,567	0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa data *pretest-posttest* kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 20 Bone memiliki nilai p (Sig.) >0,05 , maka variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. Hasil uji homogenitas dapat dilihat:

Tabel 4.8 Hasil Uji Homogen

Data	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i> kemampuan <i>Smash</i> latihan lompat gawang dan Latihan <i>Skipping</i>	0,862	Homogen

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat data *pretest-posttest* kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 20 Bone bernilai sig. $P > 0,05$, sehingga data bersifat homogen.

4. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini, diuji menggunakan uji t, yaitu *paired sample t test*

($df+N-1$) untuk analisis hipotesis 1 dan 2, sedangkan independent samole test untuk analisis hipotesis 3 ($df= n-2$) dengan menggunakan bantuan SPSS. Hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan *smash* bola voli

Hipotesis yang pertama yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan lompat gawang terhadap kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan lompat gawang *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai $sig < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel sebagai berikut.

Tabel 4.9 Uji t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash* Setelah Latihan Lompat Gawang

Kemampuan <i>Smash</i>	Rata-rata	t hitung	t tabel	sig	%
<i>Pretest</i>	14,57	33,72	1,77	0,00	36,23
<i>Posttest</i>	19,85				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa t hitung 33,72 dan t tabel (df 13) 1,77 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,00. Oleh karena t hitung $33,72 >$ t tabel **1.77**, dan nilai

signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan lompat gawang kemampuan *Smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone”, **diterima**. Besarnya persentase peningkatan kemampuan *smash* setelah diberikan latihan lompat gawang yaitu sebesar 36,23%.

b. Pengaruh latihan *Skipping* terhadap kemampuan *Smash*

Hipotesis yang kedua yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone

Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone.

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai $sig < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4.10 Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Smash* setelah Latihan *Skipping*

Berdasarkan hasil analisis pada di atas, dapat dilihat bahwa t hitung 33,72 dan t tabel (df 13) 1,77 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,00. Oleh karena t hitung 33,72 $>$ t tabel 1,77, dan nilai signifikansi 0,00 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *Skipping* terhadap kemampuan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone”, **diterima**. Besarnya persentase peningkatan kemampuan *Smash* setelah diberikan latihan *skipping* yaitu sebesar 32,31%.

- c. Besar pengaruh latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *Smash*

Hipotesis yang ketiga yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh besar yang signifikan terhadap latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone

H_a : Ada pengaruh besar yang signifikan terhadap latihan lompat gawang dan latihan *Skipping* terhadap

kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai $sig < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4.11 Uji-t Perbedaan Kemampuan *Smash* Latihan *Lompat Gawang* dan *Latihan Skipping*

Kemampuan <i>Smash</i>	Rata-rata	t	t
		h	t
Latihan <i>Lompat Gawa</i>			
Latih			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa t hitung 33,72 dan t tabel (df 13) 1,77 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 33,72 $>$ t tabel 1,77, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh besar yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh besar yang signifikan terhadap latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone”, **diterima**. Latihan lompat gawang mempunyai persentase peningkatan lebih besar dari pada latihan *skipping*. Dapat disimpulkan bahwa latihan lompat gawang memberikan pengaruh lebih besar daripada latihan *skipping* terhadap

kemampuan *Smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone.

Pembahasan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan secara berkelompok, yaitu enam orang di setiap kelompoknya. Permainan bola voli dimainkan dengan sistem *rally point*, dengan jumlah angka yang harus dicapai sebesar 25 atau selisih 2 angka jika terjadi *deuce*. Terdapat berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli, jika ingin dapat bermain bola voli secara baik, teknik dasar tersebut diantaranya yaitu, *servis*, *passing*, *smash*, dan *block*.

Selain menguasai dengan baik teknik dasar dalam cabang olahraga bola voli, agar dapat mencapai prestasi yang baik, pemain bola voli juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula, diantaranya yaitu: daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, reaksi, daya ledak, koordinasi, ketepatan, keseimbangan, dan kekuatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat gawang dan latihan *skipping* dapat meningkatkan kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 20 Bone. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan lompat gawang dan latihan *skipping* dapat meningkatkan kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 20 Bone. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi

hitung pada uji t kelompok *pretest* dan *posttest* sebesar 0,00 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$).

Smash merupakan bagian paling menarik atau letak seninya dalam permainan bola voli.

Hal ini juga merupakan teknik yang paling sulit untuk dipelajari dari cabang olahraga bola voli. Untuk melakukan *smash*, *spiker* harus melompat ke udara dan dengan tajam memukul sebuah objek bergerak (bola) dan melewati sebuah rintangan (net) sehingga bola mendarat dalam suatu daerah yang dibatasi (lapangan).

Smash dilakukan begitu bola datang ke pengumpan dengan cukup enak, maka sebelum bola diumpankan *smasher* segera mengambil langkah awalan dan langsung melompat setinggi-tingginya dengan membawa lengan ke atas siap untuk memukul bola yang akan datang dari daerah lawan. Begitu bola datang kearah tangan *smasher*, *smasher* segera memukul bola tersebut secepat-cepatnya dengan lebih banyak menggunakan lecutan pergelangan tangan (lompatan *spiker* mendahului umpan).

1. Pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan smash

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *lompat gawang* terhadap kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 20 Bone. Besarnya peningkatan kemampuan *smash* setelah diberikan latihan *lompat gawang* yaitu sebesar 36.23%. Latihan lompat gawang

baik digunakan untuk latihan terutama pada saat berlatih tentang keterampilan pada suatu cabang olahraga.

2. Pengaruh latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 20 Bone. Besarnya peningkatan kemampuan *smash* setelah diberikan latihan *skipping* yaitu sebesar 32,31%.

3. Perbedaan latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash*

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone, seperti yang dipaparkan dalam tabel berikut.

Tabel 4.12 Perbedaan Hasil Latihan Lompat Gawang Dan Latihan *Skipping*

Kemampuan <i>Smash</i>	Pretest	Posttest	Rata-Rata
<i>Latihan Lompat Gawang</i>	14,57	19,85	36,23%
<i>Latihan Skipping</i>	14,14	18,71	32,31%

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan

lompat gawang terhadap kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone, dengan t hitung $33,72 > t$ tabel 1,77, dan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$. Besarnya peningkatan kemampuan *smash* setelah diberikan latihan lompat gawang yaitu sebesar 36,23%.

2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone, dengan t hitung $33,72 > t$ tabel 1,77, dan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$. Besarnya peningkatan kemampuan *smash* setelah diberikan latihan *skipping* yaitu sebesar 32,31%.

3. Ada pengaruh besar yang signifikan antara latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan voli putri di SMAN 20 Bone, dengan hasil rata-rata 36,23% dan 32,31%. Latihan lompat gawang memberikan pengaruh lebih besar dari pada latihan *skipping* terhadap kemampuan *smash* peserta ekstrakurikuler bola voli putri di SMAN 20 Bone.

SARAN

1. Bagi guru ekstrakurikuler bola voli di SMAN 20 Bone dan guru ekstrakurikuler bola voli di sekolah-sekolah yang lain, agar menggunakan metode latihan lompat

gawang dan latihan *skipping* ketika sedang menjalankan program latihan yang berkaitan dalam upaya peningkatan kemampuan *smash* bagi siswanya.

2. Bagi siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 20 Bone, agar terus berlatih dengan latihan lompat gawang dan latihan *skipping* dalam meningkatkan kemampuan *smash* bola, sehingga secara tidak langsung akan mendongkrak pula prestasi siswa yang bersangkutan, khususnya dalam cabang olahraga bola voli.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian-penelitian baru terhadap peningkatan kemampuan smash bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, H., Adnan, H. 2020. Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola voli Smk Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 267. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot>
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Datang, W., Pribadi, M., R. Hubungan Antara Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 Meter pada Mahasiswa Putra Program Studi Pendidikan Olahraga (STKIP) Kie Raha Ternate. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 10 (2), 2.
- <http://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/370/238>
- Hidayat, A., Iskandar, D. 2019. Efektivitas Underhand Servis Posisi Lurus dan Posisi Menyamping Terhadap Akurasi Servis Bawah. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4 (1), 64. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juar/article/download/452/309>
- Irfandi (Ed.), 2015. *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola dan Bola Voli (Studi Penelitian pada atlet Putra Putri di Banda Aceh*. Yogyakarta: Deepublish.
- Maryanto, W., Dwi, D, R, A, S,. 2019. Model Latihan Passing Menggunakan Rubber Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(3), 2. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpes/article/download/1132/644/>
- Pambudi, S. 2020. Teknik Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Loncatan *Smash* Dalam Permainan Bulu Tangkis. Buana Pendidikan: *Jurnal FKIP Unipa Surabaya*, 1 (29), 41-42. https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_buana_pendidikan/article/download/2268/1983
- Roziandy, M., Budiwanto, S . 2020. Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola voli Putri. *Indonesia Performance Journal*, 4 (1), 37. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/viewFile/5191/6712>
- Shodiq, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A . 2019. Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dalam Meningkatkan Tinggi Lompatan Spike Pada Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Man 2 Kota Bengkulu. *Kinestetik . Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1), 30.

<https://www.researchgate.net/publication/338822399>

Sugiyono. 2013. *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2015. *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suhandi, U. 2019. Meningkatkan Kemampuan Siswa Permainan Bola Volly Dalam Melakukan Servis Atas Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Driil Dan Bermain. *Jurnal Penelitian Guru FKIP Universitas Subang*, 2(1), 124.

<http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/JPG/article/view/457/401>

Supaeni. 2011. Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Skipping Dan Latihan Loncat Bangku Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Bagi Siswa Putra Kelas V Sd 1 Payaman Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus Tahun 2011. *Skripsi*. Semarang: Program Strata 1 Universitas Negeri Semarang.

<http://lib.unnes.ac.id/8032/1/10546.pdf>

Srianto, W. 2018. Pengembangan Model Latihan Teknik *Smash* Dalam Olahraga Bola Voli. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*. 4 (3), 437.

<https://media.neliti.com/media/publications/259105-pengembangan-model-latihan-teknik-smash-a5dea108.pdf>

Syamsuryadin., Fauzi., Hartanto, A., Yachsie, B, W, P, T, ,B., Arianto, C, A. 2021. Analisis Teknik Dasar Open *Smash* Pada Atlet Bola Voli Kabupaten Sleman. *Jurnal MensSana*, 6 (2), 193. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/267>

Pili, R, A., Wani, B., Wea, M, Y. 2019. Pengaruh Latihan Skipping terhadap

Kemampuan Lompatan *Smash* dalam Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Kelas XI SMAK Thomas Aquino Golewa. *Jurnal Ilmiah Citra Bakti*, 1(10), 5.

Prasetyadi, B. 2015. Pengaruh Bermain Bola Pantul Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola voli Putra Sma Negeri 2 Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2013/2014. *Skripsi*. Yogyakarta: Program Strata 1 Universitas Negeri Yogyakarta.

Putra, P, A. 2015. Peningkatan Kemampuan Akurasi *Smash* Bola Voli dengan Metode *Target Games* Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Kalasan Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: Program Strata 1 Universitas Negeri Yogyakarta.

Widiastuti. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA