



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN QUICK SMASH POSISI TETAP
DAN BERPINDAH TEMPAT TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN
QUICK SMASH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA ATLET
PUTRAUSIA15-17TAHUN KLUB BOLAVOLI AVOTAK
KARANGANYAR**

**Dwi Gunadi¹, Moh. Ikhwan Iskandar², Rustam Yulianto³, Putra Indra
Kasmara⁴**

¹²**Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)**

¹putraindrakasmara24@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *quick smash* posisi tetap dan berpindah tempat terhadap peningkatan ketrampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada putra usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Avotax Karanganyar, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *quick smash* posisi tetap dan berpindah tempat terhadap peningkatan ketrampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada putra usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Avotax Karanganyar. Sampel penelitian adalah Pada Klub Bolavoli Avotax Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil ketrampilan *quick smash* dengan latihan *quick smash* posisi tetap dan berpindah tempat sebagai variabel bebas serta hasil ketrampilan *quick smash* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketrampilan *quick smash* menggunakan tes ketrampilan *quick smash* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *quick smash* posisi tetap dan *quick smash* posisi berpindah terhadap peningkatan ketrampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Avotax Karanganyar. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4,197$ lebih kecil dari $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *quick smash* posisi tetap lebih baik pengaruhnya daripada metode *quick smash* posisi berpindah terhadap peningkatan ketrampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada putra usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Avotax Karanganyar Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *quick smash* posisi tetap) adalah 11,684% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *quick smash* posisi berpindah) adalah 7,097%.

Kata Kunci: Quick Smash, Bolavoli



Abstract

The purpose of the study was to determine the differences in the effects of fixed position and moving position quick smash training methods on improving quick smash skills in volleyball games in boys aged 15-17 years at the Avotax Karanganyar Volleyball Club, and if there is a difference, then to find out which is better between the fixed position and moving position quick smash training methods on improving quick smash skills in volleyball games in boys aged 15-17 years at the Avotax Karanganyar Volleyball Club. Research sample is At the Avotax Karanganyar Volleyball Club with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of quicksmash skills with fixed position and moving position quick smash exercises as independent variables and the results of quick smash skills as dependent variables. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine quick smash skills uses a quick smash skills test using test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula. The results of the data analysis, the conclusions obtained: (1) There is a significant difference in the influence between the fixed position quick smash method and the moving position quick smash method on improving quick smash skills in volleyball in boys aged 15- 17 years at the Avotax Karanganyar Volleyball Club. This is evidenced by the results of the final test calculation of each group, namely $t_{count} = 4.197$ which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The fixed position quick smash method training has a better effect than the changing position quick smash method on improving quick smash skills in volleyball in boys aged 15-17 years at the Avotax Karanganyar Volleyball Club in 2023. Based on the percentage of improvement in quick smash skills in volleyball, it shows that group 1 (the group that received treatment with the fixed position quick smash method) was 11.684% > group 2 (the group that received the changing position quick smash) was 7.097%.

Keywords: Quick Smash, Volleyball

PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang ini olahraga memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pada era modern sekarang ini manusia sangat membutuhkan olahraga baik untuk memperoleh prestasi maupun hanya untuk menjaga kondisi fisik agar tetap sehat. Dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani dan juga dapat membentuk watak disiplin sehingga terbentuk menjadi manusia yang berkualitas. Ada banyak sekali cabang olahraga yang diminati kalangan anak-anak, dewasa maupun orang tua antara lain ada badminton, lari, bola basket, bola voli dan masih banyak lagi. Salah satu cabang olahraga yang digemari disemua kalangan saat ini adalah bola voli, karena dapat dimainkan oleh semua kalangan dari anak-anak sampai orangtua.

Permainan bolavoli sudah dikenal di abad pertengahan, khususnya di negara-negara eropa. Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama *mintonette*. Olahraga *mintonette* ini pertama kali ditemukan oleh seorang instruktur pendidikan jasmani



(*director of phsyscal education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA (*Young Men's Christian Association*) pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). YMCA (*Young Men's Christian Association*) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus.

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, di mana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing-masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan (*rallypoint*), permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka. Ada banyak pengertian tentang permainan bola voli.

PBVS (2005:1), permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus dan pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan dari permainan bolavoli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan.

Feri kurniawan (2012 :119) mengemukakan "Permainan bolavoli adalah olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari pertandingan adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan mencegah dengan upaya agar bola yang sama (dilewatkan) tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri".

Teknik dasar merupakan hal yang penting dalam suatu cabang olahraga bola voli, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik. Keberhasilan melakukan teknik dasar akan menentukan pula keberhasilan dalam melakukan suatu permainan bolavoli. Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik yang harus dikuasai sebelum bermain bolavoli antara lain: teknik servis (*service*), teknik smash, teknik menghadang (*blocking*), teknik *passing* bawah, dan teknik *passing* atas.

Pengembangan teknik *quick* smash merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahraga bolavoli. Dalam setiap usaha



peningkatan latihan teknik *smash* harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaan program perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan lebih besar, sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Dengan beberapa gerakan bolavoli yang memerlukan gerakan meloncat, dapat diamati adanya macam-macam bentuk gerakan yang tidak selalu sama. Ada yang menggunakan tumpuan dua kaki bersama-sama dan ada yang menggunakan tumpuan satu kaki, ada yang arah gerakannya cenderung ke depan dan ada yang cenderung ke atas, ada yang bertujuan meloncat sejauh-jauhnya dan ada yang bertujuan meloncat setinggi-tingginya dan bahkan ada yang meloncat sejauh-jauhnya dan setinggi-tingginya. Gerakan meloncat merupakan gerakan yang dominan dari gerakan *quicksplash*. Oleh karenanya seorang atlet harus memiliki daya loncat yang baik. Disinilah mulai timbul pertanyaan yaitu siswa bolavoli yang memiliki karakteristik bagaimanakah yang memiliki daya loncat yang baik, sehingga mampu melakukan teknik permainan bolavoli khususnya *quick smash*. Apabila masalah tersebut dipertanyakan, mungkin seseorang akan merasa dengan mudah menjawab bahwa yang memiliki daya loncat yang baik adalah seseorang yang memiliki kaki dengan otot-otot yang kuat dan koordinasi mata-tangan yang baik, sehingga mampu melakukan teknik *smash* dengan baik.

Di samping itu untuk dapat melakukan pukulan *quick smash* yang keras dan tajam, secara akal sehat lengan yang kelihatan berotot memiliki pukulan yang keras dan tajam. Tetapi juga banyak dijumpai orang siswa yang lengannya kelihatan kurang berotot pukulan *smash* yang dilakukan lebih keras dan tajam. Kenyataan tersebut di atas menimbulkan pertanyaan-pertanyaan yang perlu diteliti. Untuk itu diperlukan pengkajian secara mendalam terhadap berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *quick smash* dalam permainan bolavoli. Berdasarkan uraian di atas, pengkajian akan diarahkan pada pokok permasalahan sebagai berikut: (1) Kajian metode Latihan *quick smash* posisi tetap dalam permainan bolavoli terhadap peningkatan *quicksmsas*, (2) Kajian metode *quick smash* berpindah tempat dalam permainan bolavoli terhadap peningkatan *quick smash*. Dari kedua kajian tersebut muncul berbagai masalah yang perlu diteliti mengenai seberapa besar sumbangan pengaruh latihan *quick smash* dan pengaruh latihan *quick smash* metode *smash* posisi tetap dan posisi berpindah tempat dengan peningkatan *quick smash* dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan observasi di lapangan bahwasanya di kecamatan Jaten Kabupaten Karanganyar ada klub bolavoli yang bernama Avotax, di kecamatan Jaten sendiri olahraganya sangat berkembang terutama olahraga bolavoli, mayoritas masyarakatnya menyukai permainan bolavoli dan setiap tahunnya kabupaten Karanganyar juga mengadakan ajang turnamen



antar klub bolavoli di Gor Raden Mas said Karanganyar yang di ikuti oleh setiap kecamatan yang memiliki klub bolavoli, maka untuk itu mengkaji permasalahan tersebut diperlukan penelitian yang lebih mendalam terhadap komponen latihan teknik khususnya *quick smash* metode tetap dan berpindah tempat terhadap peningkatan *quick smash* dalam permainan bolavoli.

Peningkatan *quick smash* dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 15-17 Tahun klub bolavoli avotax Karanganyar pada Tahun 2023 dinilai kurang baik dan hal ini salah satunya disebabkan oleh belum diketahuinya komponen-komponen latihan teknik yang mendukung terhadap ketrampilan *quick smash* yang mendukung prosesnya latihan *quick smash* yaitu *smash* posisi tetap dan berpindah tempat. Latihan *quick smash* posisi tetap merupakan latihan melakukan gerakan *smash* di posisi yang tidak berpindah tempat, hanya berada dalam posisi itu-itu saja. Latihan *smash* posisi tetap membutuhkan gerakan yang tepat dan akurat agar menghasilkan *quick smash* yang baik dan benar pada saat melakukan *smash*. Sedangkan Latihan *smash* posisi berpindah tempat yaitu, melakukan gerakan *smash* selalu berpindah posisi dari posisi 2 3 dan 4, Latihan ini bertujuan agar memudahkan pemain melakukan *quick smash* diberbagai macam posisi.

Metode latihan *quick smash* posisi tetap dan berpindah tempat yang dilatih dan dikembangkan dengan baik akan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan *quick smash* dalam permainan bolavoli. Karena latihan teknik *quick smash* yang dimiliki atlet putra usia 15-17 Tahun klub bolavoli avotax Karanganyar Tahun 2023 belum diketahui, maka untuk mengetahui peningkatan *quick smash* dapat dilihat dari besarnya pengaruh metode latihan metode *quick smash* posisi tetap dan berpindah tempat terhadap peningkatan *quick smash* dalam permainan bolavoli.

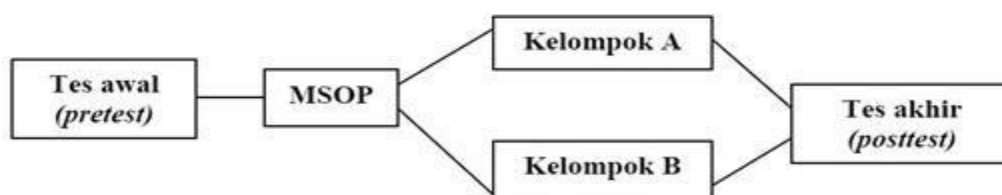
Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk memberikan latihan untuk meningkatkan *quick smash* di antaranya dengan metode latihan *quick smash* posisi tetap dan berpindah tempat dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 15-17 Tahun klub bolavoli avotax Karanganyar Tahun 2023. Sehubungan dengan latar belakang diatas itu maka diadakannya penelitian yang berjudul: “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Quick Smash* Posisi Tetap Dan Berpindah Tempat Terhadap Peningkatan *Quick Smash* Dalam Permainan Bolavoli pada atlet putra usia 15-17 Tahun klub bolavoli Avotax Karanganyar Tahun 2023”.



METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (suharsimi arikunto, 2006:160). Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Metode penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya menjaga agar memperoleh hasil yang sesuai dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test and post-test group. Suharsimi arikunto, (2010:124) mengatakan pre-test adalah 30 observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan post-test adalah observasi yang dilakukan sesudah eksperimen. Pre-test dapat memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi *pretest-posttest design*. Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



Gambar1.Rancanganpenelitian

Keterangan:

R	=Random
Pretest	=TesAwalQuickSmashBolavoli.
Msop	= <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i>
Ke1	=Kelompok1 (K_1)
Ke2	=Kelompok 2 (K_2)
Treatment A	=Latihansmashposisitetap
TreatmentB	=Latihansmashberpindahtempat
Posttest	=Tes Akhir QuickSmash Dalam Bolavoli.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli Avotax Jaten Karanganyar Tahun 2023. Waktu penelitian selama satu setengah bulan., dilaksanakan dari bulan april sampai dengan juni bulan 2023, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Populasi penelitian ini atlet putra usia 15-17 Tahun klub bolavoli Avotax Karanganyar Tahun 2023 berjumlah 38 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik *random* melalui undian. Dari 30 atlit yang dijadikan sampel penelitian,



selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *quick smash* metode *smash* posisi tetap. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *quick smash* dengan berpindah tempat. Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan.

Pengambilan data dilakukan dengan mengambil hasil ketrampilan *smash* normal dalam permainan bolavoli.

a. Tes Awal (*pretest*)

Tes awal dilakukan pada semua *testee* yang kemudian melakukan *quick smash* pembantu penelitian mencatat nilai hasil dari waktu *quick smash* yang telah dilaksanakan ke dalam tabel tes awal (*pretest*). Setelah tes awal dilakukan maka sampel di kelompokkan menjadi dua kelompok dan diberikan perlakuan latihan berupa latihan *smash* posisi tetap dan berpindah tempat. Frekuensi latihan dalam penelitian ini adalah 3 kali pertemuan dalam seminggu yaitu hari senin, jumat, dan sabtu setiap pertemuan 90 menit. Dengan demikian penelitian ini dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan selama kurang lebih dua bulan.

b. Pelaksanaan Tes Akhir

Tes akhir bertujuan untuk mengetahui hasil akhir *quick smash*, masing-masing *testee* melakukan 5 kali hasilnya dicatat ke dalam blangko *posttest*. Tes ini bertujuan untuk memperoleh data akhir sebagai hasil dari *treatment* dan merupakan fase akhir dari penelitian sehingga dapat diketahui perbedaan atau pengaruh hasil yang dicapai setelah menjalankan program latihan selama 18 kali pertemuan. Dari hasil ini dapat diketahui peningkatan ketepatan *quick smash* atlet setelah mendapatkan latihan *Smash* posisi tetap dan berpindah tempat.

HASIL PENELITIAN

Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan *quicksplash* dalam permainan bolavoli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	15	23	19.40	2.26
	Akhir	15	17	25	21.67	2.09



Kelompok2	Awal	15	15	30	20.67	3.72
	Akhir	15	18	32	22.13	3.29

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata kemampuan *quick smash* dalam permainan bolavoli sebesar 19.40, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli sebesar 21.67. Adapun rata-rata nilai kemampuan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 20.67, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai kemampuan *quick smash* dalam permainan bolavoli sebesar 22.13.

Tabel2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Datatesawal <i>Quicksmash</i>	0,965	Tinggi Sekali
Datatesakhir <i>Quick smash</i>	0,999	Tinggi Sekali

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B. (2010: 15) yaitu:

Tabel3. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1,00	0,90 – 1,00	0,95 – 1,00
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

Tabel4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L_{hitung}	$L_{tabel 5\%}$
K ₁	15	2.267	2.738	0.1629	0.220
K ₂	15	1.467	3.248	0.1438	0.220

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K₁) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1629$ dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K₁) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K₂) diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1438$, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikasi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K₂) termasuk



berdistribusi normal.

Tabel5.RangkumanHasilUjiHomogenitasData

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
K ₁	15	7,495	1,408	2,48
K ₂	15	10,552		

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 1,408$. Sedangkan dengan db = 14 lawan 14, angka $F_{tabel5\%} = 2,48$, yang ternyata nilai $F_{hitung} = 1,408$ lebih kecil dari pada $F_{tabel5\%} = 2,48$, karena $F_{hitung} < F_{tabel5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K₁) dan kelompok 2 (K₂) memiliki varians yang homogen.

Tabel6.RangkumanHasilUjiPerbedaanTes AwaldanTesAkhirpadaKelompok1 (K₁)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel5%}
TesAwal	15	19.400	2,435	2,145
Tes Akhir	15	21.667		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 2,435 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak, maka antara tesawal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel7.RangkumanHasilUjiPerbedaanTes AwaldanTesAkhirpadaKelompok2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel5%}
TesAwal	15	20.667	1,584	2,145
Tes Akhir	15	22.133		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 1,584 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak, maka antara tesawal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.



Tabel8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok1(K₁)dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel5%}
K ₁	15	19.400	4,197	2,145
K ₂	15	20.667		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 4,197 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok1(K₁)dan Kelompok 2 (K₂)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan(%)
Kelompok1	15	19.400	20.667	1.267	6.531%
Kelompok2	15	21.667	22.133	0.466	2.151%

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat Metode *Quick Smash Posisi Tetap*) = 2,435, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu Metode *Quick Smash Posisi Tetap*.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Quick Smash Posisi berpindah*) = 1,584, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $< t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu *Quick Smash Posisi berpindah*.

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes



akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 4,197, Sedangkan $t_{\text{tabel}} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $t < t_{\text{tabel}}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan Metode latihan yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode dengan Metode *Quick Smash* Posisi Tetap dan *Quick Smash* Posisi berpindah memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli sebesar 11,684%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli sebesar 7,097%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli yang lebih baik dari pada kelompok 2, karena Metode *Quick Smash* Posisi tetap sangat efektif untuk peningkatan kemampuan *Quicksmash* dalam permainan bolavoli. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu permainan sampai dikuasai dan posisi latihannya dengan tidak berpindah tempat atau dengan posisi yang tetap, sehingga menyebabkan peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli. Dengan peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli yang baik, maka akan mendukung peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli. Dengan peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode *Quick Smash* Posisi berpindah pemain mempelajari elemen pergerakan yang lebih banyak dipelajari dan latih dahulu sehingga menjadi tanggapan gerak yang dikuasai, lalu merangkai gerak yang telah dimiliki sebelumnya, dan lebih sudah dalam penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal



teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan metode *Quick Smash* Posisi berpindah dalam upaya peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli tidak meningkat secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *quick smash* posisi tetap dan *quick smash* posisi berpindah terhadap peningkatan ketrampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Avotax Karanganyar Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4,197$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan metode *quick smash* posisi tetap lebih baik pengaruhnya daripada metode *quick smash* posisi berpindah terhadap peningkatan ketrampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada putra usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Avotax Karanganyar Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Quicksmash* dalam permainan bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *quick smash* posisi tetap) adalah 11.684% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *quick smash* posisi berpindah) adalah 7,097%.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dengan Latihan Metode *Quick Smash* Posisi Tetap memiliki hasil yang lebih baik dari pada metode *Quick Smash* Posisi berpindah perlakuan dengan terhadap kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli.

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah, setiap Metode *Quick Smash* Posisi tetap memiliki efektifitas yang berbeda dalam peningkatan ketrampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada putra usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Avotax Karanganyar Tahun 2023. Oleh karena itu, dalam menerapkan Metode *Quick Smash* Posisi tetap yang bertujuan untuk mengembangkan atau peningkatan ketrampilan *quick smash* dalam permainan bolavoli pada putra usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Avotax Karanganyar Tahun 2023, harus menggunakan Metode latihan yang tepat dan sesuai dengan keadaan Pada Putra Usia 15-17 Tahun Klub Bolavoli Avotax Karanganyar Tahun 2023. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan Metode *Quick Smash*



Posisi tetap yang tepat, khususnya untuk peningkatan kemampuan *Quick smash* dalam permainan bolavoli.

DAFTARPUSTAKA

Ahmadi nuril. 2007. *Pedoman panduan olahraga*. Surakarta: era pustaka utama.

Amung ma'mun dan toto subruto. 2001. *Pendataan keterampilan taktis dalam pembelajaran bola voli*. Jakarta : depdiknas.

Arikunto suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian*. Jakarta.Pt. Rineka cipta.

Barbaral.Vera & bonniej.f. 2000. *Bolavoli tingkat pemula*. Jakarta: pt raja grafindo persada.

Beutelstahl dieter. 2003. *Belajar bermain bola volley*. Bandung: pionir.

Desmita.2012. *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: rosdakarya.

Dinata marta. 2004. *Belajar bolavoli*. Jakarta: cerdas jaya.

Djokopekikirianto. 2000. *Pendidikan kebugaran jasmani yang efektif dan aman*. Yogyakarta: fikuny.

Djokopekik.2002. *Dasar kepelatihan*.Yogyakarta: fik.uny.

Ismaryati.2008. *Tes dan pengukuran olahraga*.Cetakan2.Surakarta:lpp uns dan uns press.

Ismaryati.2009. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta:unspress.

Kuswana.2014. *Ergonomi kesehatan dan keselamatan kerja*. Bandung: pt.Remaja rosdakarya.

Mujahir.2004. *pendidikan jasmaniteori dan praktek*: jakarta. Erlangga

Mulyono biyaktoatmojo.2008. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani olahraga*. Surakarta: universitas sebelas maret press.

Riduwan.2005. *Skala pengukuran dan evaluasi penjas*, departemen pendidikan nasional direktorat pendidikan dasar dan menengah: jakarta

Rusli lutan, dkk. (2000) *dasar-dasar kepelatihan*. Dirjen pendidikan dasar dan menengah :depdikbud

Soedjarwo, soenardi, dan agus margono.2000. *Tp.Bolavoli II*. Surakarta: uns press.

Sudjana, 2002. *Desain dan analisis eksperimen*. Bandung: tarsito.

Sugiyono.2012. *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: alfabeta.



Sukadiyanto 2011. *Pedoman latihan olahraga*: uny yogyakarta.

Sukadiyanto.2010.*Analisis bio motor tubuh uny yogyakarta*.

Sutrisnohadi.2004. *Metodologi research 2*.Andi offeset.Yogyakarta. Sutrisno

hadi. 2006. *Analisis regresi*. Yogyakarta: andi offset.

Zaviera.2008. *Mengenali dan memahami tumbuh kembang anak*. Yogyakarta: kata hati