



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SMASH POSISI TETAP DAN
BERPINDAH TEMPAT TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN
SMASH OPEN DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA
ATLET PUTRA USIA 14-17 TAHUN CLUB BOLAVOLI
REVOLOSI KARANGANYAR TAHUN 2024/2025**

Putri Rahma tiana¹, Risa Agus Teguh Wibowo², Hartini³

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)

Email : ¹putriputri rahma80@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Smash* Posisi Tetap Dan Berpindah Tempat Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli Pada Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Revolusi Karanganyar Tahun 2024/2025, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan *Smash* Posisi Tetap Dan Berpindah Tempat Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli Pada Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Revolusi Karanganyar Tahun 2024/2025. Sampel penelitian adalah Pada Klub Bolavoli Revolusi Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil tes dan pengukuran ketrampilan *smash open* dengan latihan Metode Latihan *Smash* Posisi Tetap Dan Berpindah sebagai variabel bebas serta hasil ketepatan *service* atas *floating* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui ketrampilan *smash open* menggunakan tes dan pengukuran ketrampilan *smash open* (Sugiyono, 2010:4). 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 menggunakan metode latihan *smash* posisi tetap dan metode Latihan *smash* posisi tetap terhadap hasil Peningkatan Ketrampilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli Pada Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Revolusi Karanganyar Tahun 2024/2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.627$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode Latihan *smash* posisi tetap lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan *smash* posisi berpindah terhadap hasil Peningkatan Ketrampilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli Pada Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Revolusi Karanganyar Tahun 2024/2025. Berdasarkan persentase hasil Peningkatan Ketrampilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode latihan *smash* posisi tetap) adalah 32.432% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode Latihan *smash* posisi berpindah) adalah 21.466%.

Kata Kunci: *Smash* Posisi Tetap, Berpindah Tempat, *Smash Open*, Bolavoli



Abstract

The purpose of the study was to determine the Differences in the Effects of Fixed Position and Moving Position Smash Training Methods on Improving Open Smash Skills in Volleyball Games in Boys Aged 14-17 Years of the Revolosi Karanganyar Volleyball Club in 2024/2025, and if there is a difference, then to find out which is better between the Fixed Position and Moving Position Smash Training Methods on Improving Open Smash Skills in Volleyball Games in Boys Aged 14-17 Years of the Revolosi Karanganyar Volleyball Club in 2024/2025. The research sample was at the Revolosi Karanganyar Volleyball Club with 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of the test and measurement of open smash skills with the Fixed and Moving Position Smash Training Method training as independent variables and the results of the accuracy of the service on floating dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine open smash skills used the test and measurement of open smash skills (Sugiyono, 2010:4). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula. The results of the data analysis resulted in the following conclusions: (1) There is a significant difference in the influence between using the fixed position smash training method and the fixed position smash training method on the results of improving open smash skills in volleyball games for boys aged 14-17 years at the Revolosi Karanganyar Volleyball Club in 2024/2025. This is proven by the results of the final test calculations for each group, namely $t_{count} = 3.627$ which is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The fixed position smash training method has a better effect than the moving position smash training method on the results of improving open smash skills in volleyball games for boys aged 14-17 years at the Revolosi Karanganyar Volleyball Club in 2024/2025. Based on the percentage of the results of improving open smash skills in volleyball games, it shows that group 1 (the group that received treatment using the fixed position smash training method) was 32.432% > group 2 (the group that received treatment using the moving position smash training method) was 21.466%.

Keywords: Fixed Position Smash, Moving Places, Open Smash, Volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga bolavoli mempunyai peranan yang sangat penting. Pada zaman modern saat ini bolavoli sangat digemari oleh anak-anak bahkan orang dewasa, dengan olahraga bolavoli yang baik untuk memperoleh prestasi maupun hanya untuk menjaga rekreasi dan menjaga kondisi fisik agar tetap sehat. Dengan berolahraga permainan bolavoli dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani dan juga dapat membentuk watak disiplin sehingga terbentuk menjadi manusia yang berkualitas. Cabang olahraga bolavoli yang diminati dikalangan anak-anak, dewasa maupun orang tua yang sering dimainkan di kampung-kampung bahkan di mainkan di gedung olahraga. Permainan bola voli 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 physical education*)



yang bernama William G. Morgandi 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 bola voli 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. PBVSI (2005:1), permainan bola voli 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 bola voli 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.

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 bola voli. dalam permainan bola voli ada beberapa teknik yang harus dikuasai sebelum bermain bola voli antara lain: teknik servis (*service*), teknik smash, teknik menghadang (*blocking*), teknik *passing* bawah, dan teknik *passing* atas.

Pengembangan teknik smash merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahraga bola voli. 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 bola voli yang memerlukan gerakan melompat, dapat diamati adanya macam-macam bentuk gerakan yang tidak selalu sama.

Seorang atlet harus memiliki daya lompat yang baik. Disinilah mulai timbul pertanyaan



yaitu siswa bola voli yang memiliki karakteristik bagaimanakah yang memiliki daya loncat yang baik, sehingga mampu melakukan teknik permainan bolavoli khususnya *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 *smash* yang keras dan tajam, secara akal sehat lengan yang kelihatan berotot memiliki pukulan yang keras dan tajam. Tetapi juga banyak dijumpai seorang siswa yang lengannya kelihatankurang berotot pukulan *smash* yg 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 *smash* dalam permainan bolavoli khususnya *smash open*. Berdasarkan uraian di atas, pengkajian akan diarahkan pada pokok permasalahan sebagai berikut: (1) Kajian metode Latihan *smash* posisi tetap dalam permainan bolavoli ketepatan *smash* normal, (2) Kajian metode *smash* berpindah tempat dalam permainan bolavoli peningkatan ketrampilan *smash normal*. Dari kedua kajian tersebut muncul berbagai masalah yang perlu diteliti mengenai seberapa besar sumbangan pengaruh latihan *smash open*, metode *smash* posisi tetap dan posisi berpindah tempat dengan peningkatan ketrampilan *smash open* dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan observasi di lapangan bahwasanya di kecamatan Nogosari olahraganya sangat berkembang terutama olahraga bolavoli, mayoritas masyarakatnya menyukai permainan bolavoli dan setiap tahunnya di kabupaten Boyolali juga mengadakan ajang turnamen antar klub bolavoli, 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 *smash* metode tetap dan berpindah tempat dengan peningkatan ketrampilan *smash open*.

Ketrampilan *smash open* dalam permainan bolavoli pada atlet putra usia 14-17 Tahun klub bolavoli Revolusi Karanganyar Tahun 2024/2025 dinilai kurang baik dan hal ini salah satunya disebabkan oleh belum diketahuinya komponen-komponen latihan teknik yang mendukung terhadap ketrampilan *smash open* yang mendukung prosesnya latihan *smash open* yaitu *smash* posisi tetap dan berpindah tempat. Latihan *smash* posisi tetap merupakan latihan melakukan gerakan *smash* diposisi yang tidak berpindah tempat, hanya berada dalam posisi itu-itu saja. Latihan *smash* posisi tetap membutuhkan gerakan yang tepat dan akurat agar



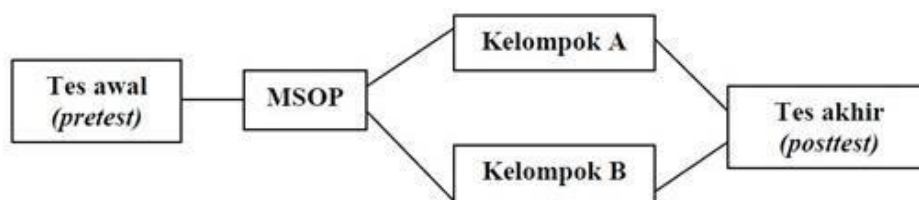
menghasilkan *smash* yang baik dan benar pada saat melakukan *smash open*. Sedangkan Latihan *smash* posisi berpindah tempat yaitu, melakukan gerakan *smash* selalu berpindah posisi dari posisi 2 3 dan 4, Latihan ini bertujuan agar memudahkan pemain melakukan *smash* diberbagai macam posisi.

Metode latihan *smash* posisi tetap dan berpindah tempat yang dilatih dan dikembangkan dengan baik akan memberi pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan ketrampilan *smash open* dalam permainan bolavoli. Karena latihan teknik *smash* yang dimiliki pada atlet putra usia 14-17 Tahun klub bolavoli Revolusi belum diketahui, maka untuk mengetahui ketrampilan *smash open* dapat dilihat dari besarnya pengaruh metode Latihan metode *smash* posisi tetap dan pindah tempat terhadap peningkatan ketrampilan *smash open* dalam permainan bolavoli.

METODE PENELITIAN

Tempat dilaksanakan penelitian ini di lapangan bolavoli klub Revolusi Karanganyar Tahun 2024/2025. Waktu penelitian selama satu setengah bulan. Dilaksanakan mulai tanggal 19 Desember 2024 sampai dengan 3 Februari 2025, dengan empat kali latihan dalam satu minggu yaitu hari Selasa, Kamis, Jumat dan Sabtu pada pukul 16.00 sampai dengan selesai. Pretest dilaksanakan pada 19 Desember 2024 serta postes dilaksanakan tanggal 28 Januari 2025

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test and post-test group. Peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi *pretest-posttest design*. Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



Gambar1. Rancangan penelitian

Keterangan:

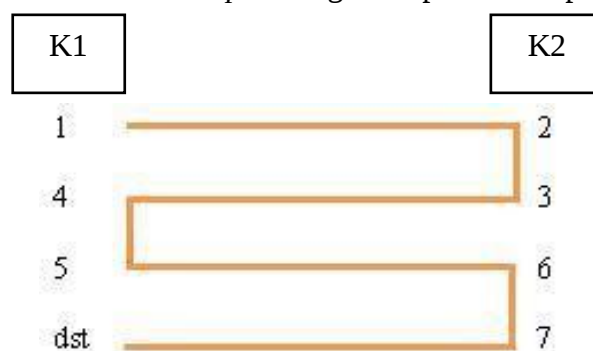
- | | |
|---------|---|
| R | =Random |
| Pretest | =Tes Awal Ketrampilan <i>Smash Open</i> Bolavoli. |
| Msop | = <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i> |
| Ke1 | =Kelompok 1 (K_1) |



Ke2	= Kelompok 2 (K ₂)
Treatment A	=Latihan <i>smash</i> posisi tetap
Treatment B	=Latihan <i>smash</i> berpindah tempat
Posttest	=Tes Akhir Ketrampilan <i>SmashOpen</i> Dalam Bolavoli.

Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 atlet usia 14-17 Tahun klub bolavoli Revolusi karangnyar. Menggunakan random sampling, Suharsimi arikunto (2010: 120) menyatakan: “Sampel random merupakan teknik pengambilan sampel dengan mencampur subjek-subjek di dalam populasi, sehingga semua subjek dianggap sama”. Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan (*chance*) dipilih menjadi sampel. Oleh karena hak setiap sampel sama, maka penelitian terlepas dari perasaan mengistimewakan satu atau beberapa subjek untuk dijadikan sampel. Setiap subjek yang terdaftar sebagai populasi diberi nomor urut mulai dari 1 sampai dengan banyaknya subjek. Di dalam pengambilan sampel biasanya peneliti sudah menentukan terlebih dahulu besarnya jumlah sampel yang paling baik.

Dari 30 atlit yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *smash open* metode metode *smash* posisi tetap Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *smash open* dengan berpindah tempat.



Gambar2. Bagan pengelompokan dengan ordinal pairing (Sutrisnohadi, 2015)

Data diambil pada saat *pre test* dan *post test* setelah pemberian perlakuan telah selesai diberikan oleh peneliti. Untuk memperoleh data penelitian, peneliti menggunakan tes *smash open*.

a. Tes Awal (*pretest*)

Tes awal dilakukan pada semua *testee* yang kemudian melakukan *smash open* pembantu penelitian mencatat nilai hasil dari waktu *smash open* 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 *smash open*, 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 *smash open* atlet setelah mendapatkan latihan *Smash* posisi tetap dan berpindah tempat.

Petunjuk Pelaksanaan Tes Ketrampilan Smash Open Pusat pengembangan kualitas jasmani, departemen pendidikan nasional (2013:16) Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan.

HASIL PENELITIAN

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

Tabel1. Deskripsi Data Hasil Tes Peningkatan Ketrampilan *Smash Open* Dalam Permainan Bolavoli pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok1	Awal	15	7	16	12.33	2.38
	Akhir	15	11	26	16.33	3.22
Kelompok2	Awal	15	8	16	12.73	2.63
	Akhir	15	12	19	15.47	2.13

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata peningkatan ketrampilan *smash open* dalam permainan bolavoli sebesar 12.33, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata peningkatan ketrampilan *smash open* dalam permainan bolavoli sebesar 16.33. Adapun rata-rata nilai peningkatan ketrampilan *smash open* dalam permainan bolavoli pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 12.73, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki



rata-rata nilai peningkatan peningkatan ketrampilan *smash* open dalam permainan bolavoli sebesar 15.47.

Tabel2.RingkasanHasilUjiReliabilitas Data TesAwal

HasilTes	Reliabilitas	Kategori
DatatesawalKetrampilanSmash	0.934	TinggiSekali
DatatesakhirKetrampilanSmash	0.990	TinggiSekali

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

Tabel3.RangeKategoriReliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
TinggiSekali	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
TidakSignifikan	0,00–0,39	0,00–0,39	0,00–0,49

Tabel4.RangkumanHasilUjiNormalitasData

Tes	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel5%}
Awal	15	4.000	3.485	0.1629	0.220
Akhir	15	2.733	3.081	0.1438	0.220

Tabel5.RangkumanHasilUjiHomogenitasData

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel5%}
K ₁	15	12.143	0.782	2,48
K ₂	15	9.495		

Tabel6.RangkumanHasilUjiPerbedaanTesAwaldanTesAkhirpada Kelompok1(K₁)

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel5%}
TesAwal	15	12.333	2.863	2,145
Tes Akhir	15	16.333		

Tabel7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel5\%}$
Tes Awal	15	12.733	2.531	2,145
Tes Akhir	15	15.467		

Tabel8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel5\%}$
K_1	15	12.333	3.627	2,145
K_2	15	12.733		

Tabel9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok1	15	12.333	12.733	12.333	32.432%
Kelompok2	15	16.333	15.467	12.733	21.466%

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat metode latihan *smash* posisi tetap) = 2.863, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t 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 ketrampilan *smash* open dalam permainan bolavoli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu menggunakan metode latihan *smash* posisi tetap.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode latihan *smash* posisi berpindah) = 2.531, 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 Ketrampilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu menggunakan metode latihan *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 sebesar 3.627, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $< t_{tabel}$, 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 (*treathment*) dengan metode 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 menggunakan metode latihan *smash* posisi tetap Dan latihan *smash* posisi berpindah memiliki pengaruh yang berbeda terhadap Peningkatan Ketrampilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan Peningkatan Ketrampilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase Peningkatan Ketrampilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli sebesar 32.432%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase Peningkatan Ketrampilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli sebesar 21.466%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki peningkatan ketrampilan *smash* open dalam permainan bolavoli yang lebih baik daripada kelompok 2, karena metode latihan *Latihan smash posisi tetap* sangat efektif untuk peningkatan ketrampilan *smash* open dalam permainan bolavoli. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar- benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan ketrampilan *smash* open dalam permainan bolavoli menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utamaterbentuknya peningkatan ketrampilan *smash* open dalam permainan bolavoli. Dengan peningkatan ketrampilan *smash* open dalam permainan bolavoli yang baik, maka akan mendukung peningkatan ketrampilan *smash* open dalam permainan bolavoli yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam metode Latihan *smash* posisi tetap 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 ketrampilan *smash* open 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 latihan *smash* posisi tetap dalam upaya peningkatan ketrampilan *smash* open dalam permainan bolavoli tidak meningkat secara optimal.



SIMPULAN

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

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode latihan *smash* posisi tetap dan metode Latihan *smash* posisi tetap terhadap hasil Peningkatan Ketramprilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli Pada Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Revolusi Karanganyar Tahun 2024/2025. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.627$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode Latihan *smash* posisi tetap lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan *smash* posisi berpindah terhadap hasil Peningkatan Ketramprilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli Pada Putra Usia 14-17 Tahun Klub Bolavoli Revolusi Karanganyar Tahun 2024/2025. Berdasarkan persentase hasil Peningkatan Ketramprilan *Smash* Open Dalam Permainan Bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode latihan *smash* posisi tetap) adalah 32.432% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode Latihan *smash* posisi berpindah) adalah 21.466%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadinuril.2007.*Pedoman panduan olahraga*. Surakarta: erapustakautama.
- Amung ma'mun dan toto subruto. 2011. *Pendataan keterampilan taktis dalam pembelajaran bola voli*. Jakarta : depdiknas.
- Arikunto Suharsimi.2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta. Pt. Rineka cipta.
- Barbaral.Vera & bonniej.f.2010. *Bolavoli tingkat pemula*. Jakarta: pt raja grafindo persada.
- Beutelstahl dieter.2008.*Belajar bermain bolavolley*. Bandung: pionir.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2013. *Petunjuk Tes Keterampilan BolaVoli*. Jakarta:Pusat Kesegaran Jasmani.
- Desmita.2012. *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung:rosdakarya. Dinata
- marta. 2014. *Belajar bolavoli*. Jakarta: cerdas jaya.
- Djokopekikirianto.2010. *Pendidikan kebugaran jasmani yang efektif dan aman*. Yogyakarta:fikuny.
- Djokopekik. 2012.*Dasar kepelatihan*.Yogyakarta: fik.uny.



- Kuswana.2014.*Ergonomi kesehatan dan keselamatan kerja*. Bandung:pt.Remajarosdakarya.
- Mujahir.2014.*pendidikan jasmani teori dan praktek*:jakarta.Erlangga
- Mulyono Biyakto Atmojo.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. (2010) *dasar-dasar kepelatihan*. Dirjen pendidikan dasar dan menengah :depdikbud
- Soedjarwo,soenardi,danagusmargono 2010.*Tp.Bolavoliii*.Surakarta:unspress.
- Sudjana, 2012. *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 biomotor tubuh*. uny yogyakarta.
- Sutrisnohadi.2015.*Metodologi research2*.Andioffset.Yogyakarta. Sutrisno
- hadi. 2006. *Analisis regresi*. Yogyakarta: andi offset.
- Zaviera.2008.*Mengenali dan memahami tumbuh kembang anak*.Yogyakarta:katahati