



**PERBEDAAN HASIL LATIHAN SMASH SEMI BOLA
DILAMBUNGKAN SENDIRI DAN DENGAN TOSSER
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH SEMI PADA
EKSTRAKURIKULER SMA N 1
KRADENAN TAHUN 2015**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

oleh
Angga Jiwandhana Putra
6301411094

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Angga Jiwandhana Putra. 2015. Perbedaan Hasil Latihan *Smash* Semi Bola Dilambungkan Sendiri dan Dengan *Tosser* Terhadap Kemampuan *Smash* Semi Pada Ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan tahun 2015. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: **Dr. H. Nasuka, M.Kes** dan **Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.**

Kata kunci: Dilambungkan sendiri, Dengan *Tosser* dan *Smash* Semi

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1). Apakah ada perbedaan yang signifikan latihan *smash* semi bola dilambungkan sendiri 2). Apakah ada perbedaan yang signifikan latihan *smash* semi dengan *tosser* 3). Perbedaan manakah yang lebih baik antara latihan *smash* semi dengan cara bola dilambungkan sendiri dan dengan *tosser* terhadap kemampuan *smash* semi bola voli?. Penelitian ini memiliki tujuan untuk 1) Mengetahui perbedaan yang signifikan latihan *smash* semi dengan cara bola dilambungkan sendiri 2). Mengetahui perbedaan yang signifikan latihan *smash* semi dengan *tosser* 3). Perbedaan manakah yang lebih baik antara latihan *smash* semi dengan cara bola dilambungkan sendiri dan dengan *tosser* terhadap kemampuan *smash* semi bola voli.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah subjek 20 orang siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA 1 Kradenan tahun 2015. Instrumen tes menggunakan tes *smash* dari Robert E. Laveage dengan validitas : 0,828 dan reliabilitas 0,906. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik dan data hasil tes dihitung dengan menggunakan rumus uji t. Variabel bebas adalah latihan *smash* semi dilambungkan sendiri dan latihan *smash* semi dengan *tosser*, Variabel terikat adalah kemampuan *smash* semi bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan tahun 2015 .

Dari hasil penghitungan statistik tersebut diperoleh 1). Nilai t_{hitung} : 1.56 dengan taraf signifikansi 5 % dan db 9, nilai t_{tabel} : 2.262, jadi nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka analisa data dapat diperoleh $1.56 < 2.262$ sehingga H_0 diterima 2). Nilai t_{hitung} : 3.73 dengan taraf signifikansi 5 % dan db 9, nilai t_{tabel} : 2.262, jadi nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , maka analisa data dapat diperoleh $3.73 > 2.262$ sehingga H_0 ditolak, dan 3). Nilai t_{hitung} : 2.462 dengan taraf signifikansi 5 % dan db 9, nilai t_{tabel} : 2.262, jadi nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , maka analisa data dapat diperoleh $2.462 > 2.262$, sehingga H_0 ditolak.

Simpulan dalam penelitian ini adalah 1). Tidakada perbedaan *smash* semi dilambungkan sendiri hasil *pre-test* dan *post-test*, 2). Ada perbedaan *smash* semi dengan *tosser* hasil *pre-test* dan *post-test*, dan 3) *Smash* semi dengan *tosser* lebih baik dibandingkan dengan dilambungkan sendiri dalam hasil lathan *smash* dalam bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan tahun 2015. Oleh karena itu disarankan para pelatih bola voli pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan dan yang lebih baik dilakukan untuk melatih *smash* bola voli. Untuk para peneliti lain di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES dalam penelitian yang sejenis dapat di gunakan sebagai bahan pembanding.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Angga Jiwandhana Putra

NIM : 6301411094

Jurusan/Prodi : PKLO/PKLO S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Perbedaan Hasil Latihan *Smash* Semi Bola Dilambungkan Sendiri dan Dengan *Tosser* Terhadap Kemampuan *Smash* Semi Pada Ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan tahun 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Januari 2016

Yang menyatakan,

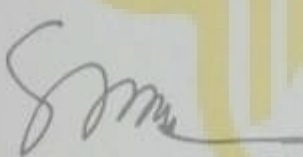


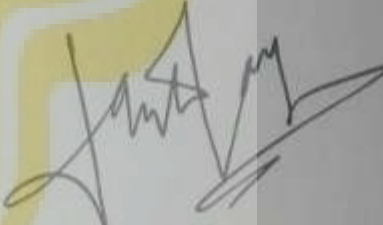
Angga Jiwandhana Putra
NIM. 6301411094

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Perbedaan Hasil Latihan *Smash* Semi Bola Dilambungkan Sendiri dan Dengan *Tosser* Terhadap Kemampuan *Smash* Semi pada Ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan tahun 2015", yang disusun oleh Angga Jiwandhana Putra, NIM.6301411094 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Semarang, Mei 2016

Pembimbing I


Pembimbing II


Dr. Nasuka, M.Kes.
NIP.195909161985111001

Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP.196701191992032001

UNNES
Mengetahui
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Kajur/Kaprodi PKLO


Soedjatmiko, M.Pd.
NIP. 197208151997021001


LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Angga Jiwandhana Putra dengan NIM 6301411094 program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1 Judul Perbedaan Hasil Latihan *Smash* Semi Bola Dilambungkan Sendiri dan Dengan *Tosser* Terhadap Kemampuan *Smash* Semi pada Ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 24 Mei 2016

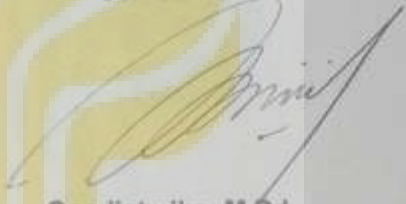

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

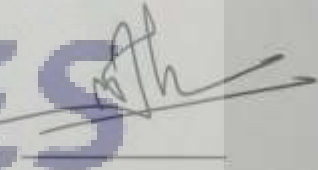


Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd.
NIP. 195103201984032001



Soedjatmiko, M.Pd
NIP. 197208151997021001

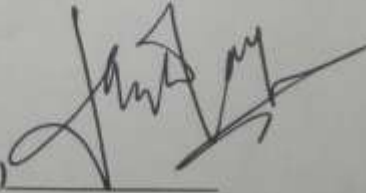
Dewan Penguji



Drs. Joko Hartono, M.Pd (Ketua)
NIP. 195611111984031001

Dr. Nasuka, M.Kes.
NIP. 195909161985111001

(Anggota)



Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes. (Anggota)
NIP. 196701191992032001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al-Insyirah,6-8)

Persembahan :

Untuk Ayahku (Jaswadi), Ibuku (Aida Agusrina) dan adikku (Adhellia Septi Jiwandharu, Amelia Novitasari), sahabat, keluarga besar jurusan PKLO UNNES, dan almamater FIK UNNES yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul : “Perbedaan Hasil Latihan *Smash* Semi Bola Dilambungkan Sendiri dan Dengan *Tosser* Terhadap Kemampuan *Smash* Semi Pada Ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan tahun 2015. Sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Shalawat serta salam kami sampaikan kepada junjungan kita Nabi Muhammad S.A.W, semoga kita semua mendapat safaatnya di yaumul akhir nanti.

Dalam penyusunan skripsi ini tentunya melibatkan bantuan, dorongan, dan sumbangsih dari berbagai pihak. Atas dasar itu maka dengan segenap kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih secara tulus dan mendalam kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis;
3. Ketua jurusan PKLO FIK Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan penulisan skripsi;
4. **Dr. H. Nasuka, M.Kes** dan **Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes** selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, petunjuk, dan telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyusun skripsi;
5. Bapak dan Ibu dosen PKLO FIK Universitas Negeri Semarang yang telah mentransferkan pengetahuan dan ilmunya kepada penulis;

6. Kepala Sekolah SMA N 1 Kradenan dan pelatih ekstrakurikuler bola voli, yang telah memberikan izin penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi dan belum dapat saya sebut satu persatu.

Atas segala doa, bantuan, dan pengorbanan kepada penulis, semoga amal dan bantuan yang telah diberikan mendapat berkah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan berguna bagi pembaca pada umumnya.



Semarang, Januari 2016

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB 2: TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Permainan Bola Voli	8
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	12
2.1.2.1 <i>Service</i>	12
2.1.2.2 <i>Passing</i>	13
2.1.2.3 <i>Set-Up</i>	13
2.1.2.4 <i>Smash</i>	14
2.1.2.5 <i>Block</i>	14
2.1.3 Teknik Khusus	15
2.1.4 Teknik <i>Smash</i> Dalam Bola Voli	16
2.1.5 Tahap <i>Smash</i> Pada Bola Voli	19
2.1.6 Bola Dilambungkan Oleh <i>Tosser</i>	23
2.1.6.1 Syarat-Syarat Umpan	25
2.1.6.2 Macam-Macam Umpan	25
2.1.7 Latihan <i>Smash</i> Dilambungkan Sendiri	26
2.1.8 Latihan <i>Smash</i> Dengan <i>Tosser</i>	27
2.1.9 Kerangka Berfikir	28
2.2 Hipotesis	30
BAB 3: METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian Dan Desain Penelitian	32
3.2 Variabel Penelitian	32
3.3 Populasi, Sample, Dan Teknik Penarikan Sample	33
3.4 Instrument Penelitian	34
3.5 Prosedur Penelitian	36
3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	37
3.7 Teknik Analisis Data	38

BAB 4: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Deskripsi Data.....	43
4.1.1.1 Uji Normalitas	44
4.1.1.2 Uji Homogenitas	45
4.1.1.3 Uji Persamaan Dua Rata-Rata	
4.1.1.4 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok Eksperimen 1 Antara Data <i>Pre-Test</i> dan Data <i>Post-Test</i> (Uji Hipotesis 1)	46
4.1.1.5 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok Eksperimen 2 Antara Data <i>Pre-Test</i> dan Data <i>Post-Test</i> (Uji Hipotesis 2).....	47
4.1.1.6 Uji t Pihak Kanan (Hipotesis 3)	48
4.2 Uji Hipotesis.....	49
4.3 Pembahasan.....	51
BAB 5: PENUTUP	
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	55



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskriptif Data Penelitian.....	43
4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian.....	44
4.3 Uji Homogenitas.....	45
4.4 Uji Persamaan Dua Rata-Rata.....	46
4.5 Uji Hipotesis 1	46
4.6 Uji Hipotesis 2	47
4.7 Uji Hipotesis 3	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Urutan Teknik Gerakan <i>Smash</i>	42
2	Urutan Teknik Gerakan <i>Smash</i>	46
3	Urutan Teknik Gerakan <i>Smash</i>	47
4	Urutan Teknik Gerakan <i>Smash</i>	55
5	Urutan Teknik Gerakan <i>Smash</i>	57
6	Urutan Teknik Gerakan Umpan	58
7	Bagan Kerangka Berfikir	60
8	Alat Test <i>Smash</i>	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Usulan Topik.....	42
2 Usulan Dosbing.....	46
3 Surat Keputusan Pembimbing	47
4 Surat Ijin Penelitian	63
5 Surat Balsan Penelitian.....	65
6 Program Latihan	66
7 Populasi Atlet	67
8 Hasil Pre-Test.....	69
9 Analisis Data	70
10 t tabel	71
11 Dokumentasi.....	73



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan salah satu olahraga di dunia, yang paling berhasil populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan, dan seru. Pada saat ini bola voli merupakan gabungan dari elemen-elemen penting yang saling tumpang tindih, tapi interaksi dan gabungan tersebut menghasilkan permainan yang unik (PP. PBVSI, 2005:2)

Seiring berkembangnya permainan bola voli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bola voli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bola voli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta (PTN/PTS).

Tujuan diadakannya pembinaan ini adalah sebagai wadah penyaluran bakat anak-anak yang masih dalam usia muda atau pertumbuhan, yaitu pada anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) ataupun Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dengan memperkenalkan permainan bola voli sejak awal diharapkan anak mampu memahami, mempelajari, dan memainkan permainan bola voli dengan baik. Apalagi dimulai dari sekolah dasar yang mayoritas siswanya senang untuk bergerak ataupun bermain diharapkan dapat menjadikan siswa mudah untuk belajar bola voli.

Salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah.

Bola voli adalah permainan diatas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 180 cm, diatas garis selebar 5 cm. Ditengah-tengahnya dipasang jaring/jala yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah (untuk anak laki-laki). Untuk anak perempuan saja ukuranya berbeda, yakni 224 cm. Disana ada 6 orang pemain, tiga di bagian belakang dari pertengahan lapangan dan sisanya berada didepan (Bonnie Robinson, 1997:12)

Adapun untuk bermain bola voli dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik dasar bola voli antara lain adalah Servis, Pasing, dan *Smash* (Nuril Ahmadi, 2007:20)

Kemampuan teknik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar bermain bola voli, permainan bola voli tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan teknik-teknik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara kontinu dibawah pengawasan pelatih yang berkualitas. Namun tidak berarti bahwa prestasi bola voli hanya ditentukan oleh penguasaan teknik

dasar yang baik. Faktor-faktor lainnya juga banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi bola voli.

Selain teknik dasar dalam permainan bola voli dimaksud, seorang pemain harus pula menguasai teknik lanjutan bermain bola voli. Teknik lanjutan bermain bola voli adalah cara-cara bermain bola voli yang meliputi servis, menerima servis, mengumpan, *smash*, menerima *smash*, dan *block* atau menahan. Tanpa dikuasainya teknik tersebut, permainan bola voli tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna (Nurul Ahmadi, 2007:20)

Smash adalah salah satu teknik permainan bola voli. *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim (Nurul Ahmadi, 2007:31). Untuk dapat melakukan *smash* yang baik seorang pemain menguasai teknik *smash* dengan baik. Penguasaan *smash* tersebut dapat dilatih dengan cara atau metode tertentu. Latihan yang sungguh-sungguh dilaksanakan dengan giat dan terprogram dapat meningkatkan prestasi olahraga. Latihan yang sungguh-sungguh dilaksanakan dengan giat yang dimaksud adalah latihan secara progresif. Sedangkan latihan yang terprogram adalah latihan yang mengandung tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan karakteristik olahraga yang dibina dan waktu yang tersedia diatur dengan tepat dan jelas serta mempunyai alternatif strategi latihan yang sesuai dengan bentuk kegiatan dan materi yang diberikan. Dalam permainan bola voli memukul adalah sangat penting, dapat dikatakan bahwa kemampuan memukul merupakan ibu dari permainan bola voli, karena bola terbanyak dimainkan dengan cara dipukul menggunakan bagian-bagian tangan mulai dari permulaan permainan sampai membuat angka atau *poin*. Demikian juga dengan *smash*, *smash* dapat dilakukan dengan menggunakan tangan.

Menurut Suharno HP (1981:37), menyatakan macam-macam teknik *smash*, yaitu : 1). *Smash normal*, 2). *Semi smash*, 3). *Push smash*, 4). *smash pool*, 5). *Smash cekis*.

Begitu pula dengan *smash* semi proses *smash* dimulai dari sikap permulaan, gerak pelaksanaan, dan gerak lanjutan sama dengan proses pelaksanaan *smash* secara umum. Menurut Suharno HP (1981 : 65), menyatakan bahwa : "Dalam melakukan *smash* semi, setelah *smasher* mengambil posisi untuk melakukan awalan ke depan maka kemudian *smasher* mengambil posisi untuk melakukan awalan kedepan, maka *smasher* mulailah melangkah ke arah depan. Bila semula *smasher* itu sendiri yang memberikan passing kepada *set-uper* maka setelah bola telah lepas dari tangan *smasher*, pada saat itu pula *smasher* harus telah mulai bergerak pelan-pelan dengan langkah yang tetap menuju kearah *set-uper*".

Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari :1). Langkah awalan, 2). Tolakan untuk meloncat, 3). Memukul bola saat melayang diudara, 4). Saat mendarat kembali setelah memukul bola (M.Yunus,1992:108). Bentuk variasi latihan *smash* dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain berlatih *smash* dengan cara bola dilambungkan menggunakan alat pelontar, bola dilambungkan sendiri, berlatih *smash* dengan cara bola dilambungkan pelatih, berlatih *smash* dengan cara bola digantung, dan berlatih *smash* dengan cara bola diumpam *tosser*.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat diajukan alasan pemilihan judul penelitian ini, sebagai berikut :

1. Adanya beberapa variasi bentuk latihan smash yang dapat meningkatkan hasil kemampuan smash dalam permainan bola voli.
2. Bahwa pelatih ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan menggunakan bentuk latihan smash dengan cara bola dilambungkan sendiri pada pemain.
3. Belum ada penelitian ilmiah yang meneliti tentang perbedaan smash dengan cara bola dilambungkan sendiri terhadap kemampuan smash bola voli pada ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan.
4. Smash merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada perbedaan yang signifikan latihan *smash* semi dilambungkan sendiri terhadap kemampuan *smash* semi pada pemain bola voli?
2. Apakah ada perbedaan yang signifikan latihan *smash* semi dengan *tosser* terhadap kemampuan *smash* semi pada pemain bola voli?
3. Bila ada perbedaan manakah yang lebih baik antara latihan *smash* semi dilambungkan sendiri dan dengan *tosser* terhadap kemampuan *smash* semi pada pemain bola voli?

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan, maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan diteliti. Berdasar uraian pada latar belakang dan hasil identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini hanya dibatasi latihan *smash* dilambungkan sendiri dan dengan *tosser* terhadap ketepatan kemampuan *smash* semi di SMA N 1 Kradenan.

1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu adanya beberapa latihan *smash* untuk meningkatkan kemampuan *smash semi* yang belum diketahui latihan mana yang lebih baik. Jenis latihan akan diteliti adalah latihan *smash* dengan cara dilambungkan sendiri dan dengan *toser*.

Dengan demikian masalah tersebut dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan yang signifikan latihan *smash* semi dengan cara bola dilambungkan sendiri terhadap kemampuan *smash* semi bola voli pada ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN tahun 2015?
2. Apakah ada perbedaan yang signifikan latihan *smash* semi dengan *tosser* terhadap kemampuan *smash* semi bola voli pada ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN tahun 2015?
3. Bila ada perbedaan manakah yang lebih baik antara latihan *smash* semi dengan cara bola dilambungkan sendiri dan dengan *tosser* terhadap kemampuan *smash* semi bola voli pada ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui :

1. Perbedaan yang signifikan latihan *smash* semi dengan cara bola dilambungkan sendiri terhadap kemampuan *smash* semi bola voli pada ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN tahun 2015.
2. Perbedaan yang signifikan latihan *smash* semi dengan *tosser* terhadap kemampuan *smash* semi bola voli pada ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN tahun 2015.

3. Perbedaan yang lebih baik antara latihan *smash* semi dengan cara bola dilambungkan sendiri dan dengan *tosser* terhadap kemampuan *smash* semi bola voli pada ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan segala sesuatu yang berguna dan bermanfaat antara lain:

1. Sumbangan bagi Pembina olahraga, guru olahraga untuk meningkatkan prestasi khususnya dalam latihan *smash semi* dan permainan bola voli pada umumnya.
2. Bahan pembandingan bagi peneliti, Di jadikan sebagai wahana untuk menerapkan ilmu yang selama ini telah diperoleh di bangku perkuliahan

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang. Permainan bola voli dimulai dari pukulan servis yang dilakukan oleh pemain kanan belakang posisi di daerah servis. Bola harus dipukul dengan satu tangan atau salah satu bagian dari lengan sesudah bola dilambungkan atau dilepas dari tangan dan sebelum menyentuh salah satu bagian dari badan atau permukaan lapangan.

Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 9 x 18 m, lapangan dibagi dua bagian yang sama besar oleh sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri (M.Yunus, 1992:6) Maksud dan tujuan para pemain adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati atas net dengan cara memvoli bola atau memainkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum bola menyentuh lantai, bola dapat dipantulkan dengan seluruh anggota badan. Masing-masing regu berhak memainkan bola sebanyak tiga kali sentuhan kecuali perkenaan satu pantulan blok tidak dihitung sebagai pantulan pertama untuk regunya (M.Yunus, 1992:1)

Permainan bola voli memiliki beberapa hal yang positif diantaranya adalah :

- 1) Lapangan permainan relatif kecil dan memungkinkan mengikutsertakan pemain dalam jumlah relatif besar.
- 2) Perlengkapan yang diperlukan sederhana dan tidak mahal.
- 3) Sifat permainan tidak berubah walaupun lapangan dipersempit atau jumlah pemain dikurangi.
- 4) Tidak terjadi pembebanan sepihak terhadap bagian-bagian tubuh tertentu.
- 5) Resiko cedera kecil sekali, karena sama sekali tidak terjadi persentuhan dengan pemain regu lawan.

Permainan bola voli menurut Suharno HP (1981:1) adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa. Permainan bola volley pada dasarnya berpegang pada dua prinsip ialah teknik dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan pemain memvolly bola dengan bagian badan pinggang keatas, hilir mudik di udara lewat diatas net agar dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan secepatnya untuk mencuri kemenangan secara seportif.

Awal mula permainan bola voli tidak ditentukan berapapun jumlah pemain dalam satu timnya, namun perkembangan zaman permainan bola voli mengalami beberapa kali perubahan terutama peraturan permainannya. Peraturan yang terbarusaat ini jumlah nilainya dalam satu set adalah 25, kecuali set kelima atau setterakhir hanya 15, dengan menggunakan sistem *rally point*. Artinya apabila regulawan mendapat giliran servis regu tersebut mendapat angka. Akibat suatu kesalahan adalah kehilangan *rally* dan regu yang memenangkan *rally* memenangkan satu angka dan berhak melakukan servis. Apabila dalam permainanbola voli tersebut kedua regu kedudukan angka sama 24-24, maka

permainan dilanjutkan sampai terdapat selisih dua angka Untuk set penentuan dimainkan hanya sampai dengan angka 15.

Menurut Nuril Ahmadi (2007 : 19) Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli.

Permainan baru bisa berlangsung lancar dan teratur, apabila para pemain menguasai unsur-unsur dasar permainan. Ini berlaku untuk setiap permainan dengan bola. Pada tahap awal permainan bola voli sudah memadai apabila pemain menguasai satu unsur dasar, yaitu passing atas. Kemudian ditambah dengan passing bawah dan *service*. Akhirnya dengan gerak smash dan block dimasuki bidang olahraga pertandingan (Durrwachter, 1982 : 3).

Menurut M. Yunus (1992 : 68), menyatakan bahwa :”Seni dalam permainan bola voli terlihat dari permainan yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang indah dan mempesona para penonton yang menyaksikan”. Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangatlah penting, mengingat hal-hal sebagai berikut :

1. Hukuman terhadap kesalahan teknik memantulkan dan memukul bola dalam peraturan permainan bola voli cukup dominan bila dibanding dengan cabang olahraga lain: membawa bola, menyenduk bola, mendorong bola, mengangkat bola dan pukulan ganda.
2. Permainan bola voli adalah permainan tempo yang sangat cepat, sehingga waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, dan bila tidak

menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

3. Regu yang saling bertanding dipisahkan oleh net sehingga tidak pernah terjadi kontak badan antara pemain yang saling berlawanan, hal ini memudahkan wasit mengawasi kesalahan teknik yang dilakukan para pemain.
4. Untuk mengembangkan taktik-taktik tinggi hanya dimungkinkan jika teknik dikuasai secara sempurna.

Pengertian teknik sendiri menurut M. Yunus (1992 : 68), adalah :”Cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal”.

Rangkaian latihan metodik diadakan terutama untuk mengajarkan teknik permainan bola voli, agar anak didik menguasai unsur-unsur dasar permainan. Disini perhatian anak didik diarahkan pada perincian teknik bola voli, agar permainan bisa dilakukan dengan lebih intensif. Kecepatan dalam mengendalikan bola sangat ditonjolkan, walau mungkin itu dirasakan sebagai menghambat kelancaran permainan. Rangkaian latihan yang mengandung lima unsur dasar : *passing atas*, *service*, *passing bawah*, *smash*, *blocking*. Dimulai dengan latihan-latihan yang sangat sederhana dulu kemudian dilanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan teknik-teknik yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai dengannya, (Durrwachter, 1982 : 5).

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dasar adalah : Proses gerak yang efektif dan rasional untuk menyelesaikan suatu tugas sebaik-baiknya dalam pertandingan . KONI (1993:14).

Selain itu teknik dasar juga diartikan : Proses gerak sebagai pondasi dengan tuntutan kondisi gerak sederhana dan mudah. Suharno HP, (1982:12) Teknik dasar bola voli harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu guna mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli . Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. (M. Yunus,1992:68).

Teknik dasar dalam permainan bola voli diantaranya adalah sebagai berikut :

2.1.2.1 Service

Menurut Beutelsthal (2011 : 8), *service* adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula *service* ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi kemudian *service* ini berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Sesuai pendapat M. Yunus (1992 : 69), karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik *service* yang dapat menyulitkan lawan bahkan kalau bisa dengan *service* itu dapat langsung membunuh lawan dan mendapatkan nilai.

Sejalan dengan kemajuan yang dialami oleh perkembangan permainan bola voli maka arti servis dalam permainan bola voli juga mengalami perubahan - perubahan. Pada zaman sekarang ini hendaknya para pembaca mengartikan servis ini tidak lagi sebagai tanda saat dimulainya permainan atau sekedar menyajikan bola tetapi hendaknya sebagai satu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan servis, (Suharno HP, 1981 : 40).

2.1.2.2 Passing

Menurut M. Yunus (1992 : 79), *passing* adalah mengoper bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu. Sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* berfungsi untuk menerima bola atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregunya. Tujuan utama *passing* adalah menyajikan bola sebaik mungkin untuk diberikan kepada pengumpan. *Passing* merupakan kunci utama untuk melakukan serangan kepihak lawan, *passing* yang baik akan memudahkan seorang pengumpan untuk menyajikan bola ke *smasher*, mengolah bola untuk di umpan baik kepada pemain depan ataupun pemain belakang.

2.1.2.3 Set-up

Menurut Suharno HP (1981 : 19), umpan adalah menyajikan bola kepadateman seregunya yang selanjutnya diharapkan akan dapat dipergunakan untuk menyerang kelapangan lawan. Dengan hasil sajian bola yang baik, akurat, dan ditempatkan pada posisi *block* yang lemah dapat memudahkan spiker untuk melakukan serangan secara sempurna.

Fungsi dan tujuan *set-up* itu sendiri adalah untuk melakukan serangan kepihak lawan, dengan penyajian bola yang baik, penempatan bola yang baik

dapat membuat lawan kesulitan dalam pengembalian dan melakukan serangan balik.

2.1.2.4 Smash

Menurut M. Yunus (1992 : 108) *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. *Smash* merupakan bentuk serangan dalam permainan bola voli. Karakteristik bola *spike* adalah menukik, tajam dan cepat (Amung Ma'mun & Toto Subroto, 2001 : 65). *Smash* berfungsi untuk melakukan serangan kedaerah lawan sehingga bola yang akan diseberangkan kedaerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola secara sempurna. Pukulan-pukulan keras dan tajam yang dilakukan suatu tim tersebut diharapkan mampu menghasilkan *point* sehingga kemungkinan untuk memenangkan pertandingan akan lebih besar. Seperti yang dikatakan oleh Beutelsthal (2011 :24), bahwa kalau pemain hendak memenangkan pertandingan voli, maka mau tak mau mereka harus menguasai *smash*, *smash* merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka.

2.1.2.5 Block

Menurut Amung Ma'mun & Toto Subroto (1982 : 53), bendungan atau *block* adalah usaha menghadang bola yang datang dari lawan, dilakukan didepan dekat net oleh seorang atau lebih pemain depan. Sedangkan menurut M. Yunus (1992 : 119), *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Bendungan atau *block* berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jarring sekaligus sebagai serangan balik kepihak lawan (Amung Ma'mun & Toto Subroto,2001 : 51). Untuk membentuk *block* yang baik, pemain harus dapat menaksir jatuhnya bola. Atau dengan kata lain :

meramalkan, kemana kira-kira lawan akan memukul bola. Pemain dengan tipe *block* dua orang atau *block* tiga orang selalu harus menghadap net. Mereka membentuk *block* dengan melangkah kesisi, masing-masing bersedia melakukan *take-off* pada saat yang bersamaan, (Beutelsthal, 2011 : 30).

Dari beberapa teknik dasar yang telah dijelaskan diatas, merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain untuk dapat bermain bola voli dengan baik, selain keberhasilan seorang pemain untuk menguasai teknik tersebut, keberhasilan ini juga ditentukan oleh bagaimana cara seorang pelatih untuk mengajarkan teknik-teknik dasar tersebut.

2.1.3 Teknik Khusus

Supaya permainan dapat berjalan dan berlangsung dengan baik dan lancar para pemain dituntut untuk menguasai unsur dasar yaitu teknik dasar bola voli. Selain teknik dasar dalam permainan bola voli dimaksud di atas seorang pemain itu harus juga memiliki kemampuan khusus. Tanpa memiliki kemampuan khusus atau teknik khusus, permainan bola voli tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna.

Kemampuan khusus atau teknik khusus permainan bola voli tidak lain adalah cara bermain bola voli. Bagaimana permainan itu dimulai, setelah permainan itu dimulai apa yang harus dilakukan. Setelah bola dikuasai tindakan apa yang harus dilakukan untuk membuat serangan hingga serangan itu mendapatkan hasil yakni nilai atau *point* buat regunya. Antara teknik dasar dan teknik khusus permainan bola voli sangat erat sekali hubungannya sehingga sukar mengatakan mana yang paling penting. Kedua teknik tersebut saling menunjang, jadi tidak mungkin pemain bola voli hanya mampu dan menguasai teknik dasar saja, sedangkan teknik khusus tidak dikuasai.

Adapun teknik khusus dalam permainan bola voli diantaranya adalah sebagaiberikut :

- a) Teknik servis
- b) Teknik menerima servis
- c) Teknik mengumpan
- d) Teknik *smash*
- e) Teknik menerima *smash*, dan
- f) Teknik memblock atau menahan.

Unsur-unsur teknik tersebut merupakan satu kesatuan yang sangat berhubungan dan perlu dilatih secara teratur dan kontinu di bawah bimbingan pelatih atau Pembina yang menjiwai akan tugas dan profesinya, dengan demikian akan terciptanya pemain bola voli yang berkualitas untuk mencapai prestasi yang optimal. Dengan berkembangnya olahraga bola voli diharapkan para pemain mempunyai keterampilan lebih di antara keterampilan khusus yang mereka miliki, misalnya seorang *Spike* harus dapat melakukan *smash* dan umpan, dan lebih lengkap lagi harus dapat melakukan *blocking*, demikian juga oleh pemain pada posisi dan fungsi yang lainnya. Dan kelima teknik lanjutan dalam permainan bola voli tersebut, hanya teknik *smash* yang menjadi bahan penelitian ini. Dengan demikian perlu adanya pembahasan yang lebih jelas dan lebih terperinci supaya dapat membantu memecahkan masalah yang ada.

2.1.4 Teknik *Smash* Dalam Bola Voli

Smash adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak yang terakhir dari gerak kerja serangan. Kegagalan melakukan *smash* bola ke lapangan pihak lawan akan memberi peluang kepada peluang pada pihak lawan untuk menyerang balik atau bola mati di lapangan sendiri atau keluar

meninggalkan lapangan permainan. Sebaliknya keberhasilan melakukan *smash* dapat menambah angka bagi regu penyerang atau kesempatan memindahkan bola kembali bila pihak lawan yang melaksanakan pukulan pemulaan atau *servis*. Maka sangat diharapkan bahwa pemain *spike* itu perlu mempunyai kemampuan yang baik tentang melakukan *smash*.

Smash dikatakan serangan yang paling akhir dan serangan paling banyak menghasilkan angka, maka pemain yang bertindak melakukan *smash* haruslah dapat menempatkan bola atau serangan pada posisi yang sulit dijangkau oleh pemain lawan sehingga pihak lawan tidak bisa menahan atau melakukan balasan serangan. Bila seorang pemain tidak bisa melakukan *smash* dengan baik maka banyak terjadi bola menyangkut di *net* maupun keluar dari lapangan pertandingan. Untuk itu perlu adanya penguasaan teknik yang sempurna bagi pemain agar dapat melakukan *smash* yang baik.

Adapun teknik *smash* yang dimaksud adalah sebagai berikut :

- a) Perhatian dipusatkan pada bola.
- b) Jangan ragu-ragu untuk melakukan *smash*, ambillah keputusan yang tepat.
- c) Tentukan ke mana *smash* akan diarahkan.
- d) Melompat dengan ketinggian secukupnya sesuai dengan keperluannya, bila perlu lebih tinggi lagi agar *smash*nya sempurna.
- e) Memukul bola saat lompatan tertinggi.
- f) Waktu *smash* net atau jaring jangan sampai tersentuh.
- g) Mata diarahkan ke bola

Dalam permainan bola voli ada berbagai macam *smash*. Adapun teknik *smash* pada cabang olahraga bola voli ada banyak macamnya, salah satunya adalah *smash* semi. *Smash* semi adalah jenis *smash* dalam bola voli yang dilakukan dengan langkah ke depan dimulai pelan–pelan sejak bola mulai mengarah ke pengumpan. Dan begitu bola diumpan oleh pengumpan, *smasher* segera meloncat dan memukul bola secepat–cepatnya di atas net; ketinggian umpan lebih kurang satu meter di atas net (M. Yunus, 1992:109). *Smash* yang dimaksud dilakukan dengan benar dapat menghasilkan pukulan yang keras dibandingkan *smash* yang lainnya, yang kesemuanya bertujuan untuk membuat angka atau *point*.

Cara Melakukan Gerak *Smash*

Smash dapat dianalisa bentuk dan gerakanya sebagai berikut berikut :

1) Sikap Permulaan

Berdiri serong lebih kurang 45 derajat dengan jarak 3 sampai 4 meter, darinet.

2) Gerak Pelaksanaan

Langkah kaki kiri kedepan dengan langkah biasa, kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan disamping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan), sambil menekuk lutut rendah, kedua lengan berada di belakang badan, segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas. Pada saat loncatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola setinggi–tingginya diatas net.

3) Gerak Lanjutan

Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net dan mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal. Lihat gambar 1. teknik gerakan *smash* dan posisi badan saat akan memukul bola di atas net.



Gambar 1
Urutan Teknik Gerakan *Smash*
Sumber : M. Yunus, 1992:113

Sebagai penunjang gerakan *smash* yang baik dan akurat maka perlu sekali seorang pelatih memilih bentuk variasi latihan *smash*. Diantara variasi bentuk latihan *smash* yang digunakan seorang pelatih adalah latihan *smash* dengan cara bola dilambungkan oleh pelatih, dilambungkan sendiri dan bola dilambungkan oleh *tosser*.

2.1.5 Tahapan *Smash* Pada Bola Voli

Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan kekuatan besar, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan berlawanan. Hal itu dapat dilihat dari kerasnya bola yang dihasilkan bahwa teknik *smash* datangnya bola lebih keras dan lebih menyulitkan bagi penerima bola. Semua sikap memukul bola ke daerah lawan kecuali servis dan blok adalah merupakan pukulan serangan. Ada tiga metode penyerangan yang semuanya menjadi efektif yaitu

melakukan tip : *spike*, pelan dan *smash*, keras. Teknik *smash* digunakan sebagai senjata untuk menyerang dan mengumpulkan angka dalam permainan bola voli. Mengingat pentingnya hal tersebut maka pelaksanaan teknik *smash* dalam pertandingan harus efektif. Ada beberapa macam *smash* menurut macam umpannya yaitu :

- a) *Smash* normal,
- b) *Smash* semi,
- c) *Smash* push,
- d) *Smash* pull,
- e) *Smash* pull jalan,
- f) *Smash* pull straight,
- g) *Smash* cekis,
- h) *Smash* langsung, dan
- i) *Smash* dari belakang.

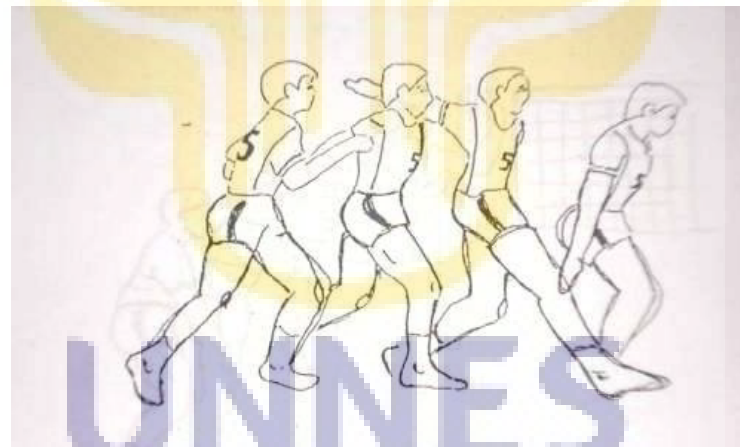
Dalam permainan bola voli *smash* didefinisikan tindakan memukul bola dengan melompat dan masuk ke lapangan lawan. Tindakan memukul bola (*smash*) ada beberapa tahap. Tahapan tersebut adalah:

- a) Tahap pertama : *Run up* (lari menghampiri)
- b) Tahap kedua : *Take off* (lepas landas)
- c) Tahap ketiga : *Hit* (memukul saat melayang di udara)
- d) Tahap keempat : *Landing* (mendarat)

Dari tahap-tahap tersebut dapat diartikan bahwa dalam melakukan *smash* terdapat beberapa tahap yaitu awalan, saat melompat, saat memukul bola dan saat mendarat. Uraian lebih jelas tahap-tahap tersebut ada di bawah ini :

a) Tahap Awalan

Awalan tergantung dari lintasan bola umpan, kira-kira 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola. Langkah terakhir paling menentukan pada waktu mulai meloncat sehingga *smasher* harus memperhatikan baik-baik posisi kaki yang akan meloncat dan berada di tanah lebih dahulu, kaki lain menyusul di sebelahnya. Arah yang diambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga atlet akan berada dibelakang bola pada saat akan meloncat. Tubuh saat itu berada pada posisi menghadap net. Kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat meloncat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh atlet.



Gambar 2
Urutan Teknik Gerakan Smash
Sumber : M. Yunus, 1992:113

b) Tahap loncatan

Untuk memukul *right hand* langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa kemudian diikuti kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kakikiri yang diletakkan samping kaki kanan (untuk pemukul *left hand* sebaliknya). Langkah pada waktu meloncat harus berlangsung dengan lancar

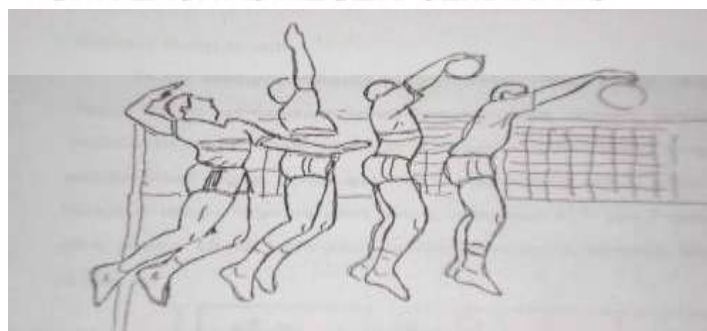
tanpa terputus-putus. Pada waktu meloncat kedua lengan yang menjulur digerakkan ke atas. Tubuh diteruskan, kaki yang digunakan untuk meloncat yang memberikan kekuatan pada saat meloncat. Lengan yang dipakai untuk memukul serta sisiba dan diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan.



Gambar 3
Urutan Teknik Gerakan *Smash*
Sumber : M. Yunus, 1992:113

c) Tahap saat memukul bola

Dalam gerakan memukul dapat disesuaikan dengan jenis *smash* yang ada, cara memukul pun terbagi dalam beberapa jenis pukulan yaitu *smash* depan, *smash* dengan putaran, *smash* dari pergrlrgan tangan, *smah* tipuan (Beutelsthal, 2011:26)



Gambar 4
Urutan Teknik Gerakan *Smash*
Sumber : M. Yunus, 1992:113

d) Tahap mendarat

Cara mendarat dalam setiap *smash* sama yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Atlet mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditebuk.



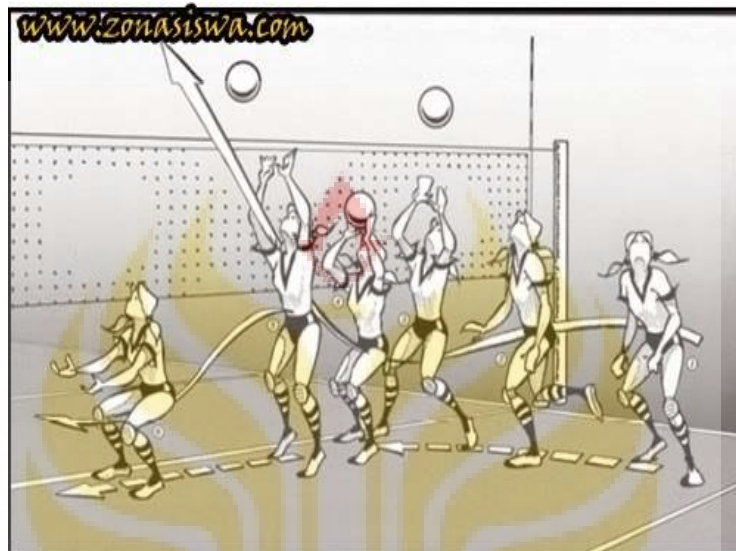
Gambar 5
Urutan Teknik Gerakan *Smash*
Sumber : M. Yunus, 1992:113

2.1.6 Bola Dilambungkan Oleh *Tosser*

Yang dimaksud dengan bola dilambungkan oleh *tosser* dalam pengertian ini adalah bola dilambungkan oleh *tosser* pada ketinggian kira-kira nol koma tiga sampai dua meter di atas net bola voli yang dilakukan pada posisi dekat net. Bola dilambungkan oleh *tosser* juga disebut mengumpan (umpan)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk *smash*. Teknik dasar mengumpan pada dasarnya sama dengan dengan teknik *passing*. Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan kurve jalannya bola. Teknik mengumpan dapat dilakukan baik dengan pass – atas maupun dengan pass–bawah. Namun jika ditinjau dari segi keuntungan pelaksanaannya tentu

akan menguntungkan jika teknik umpan itu dilakukan dengan teknik pass-atas. Menggumpkan dengan teknik pass-atas akan lebih menjamin ketepatan sasarnya jika dibandingkan dengan teknik pass-bawah.



Gambar 6
Urutan Teknik Gerakan Umpan
 Sumber : <http://rahmadlaia.blogspot.co.id>

Passing atas (set-up) adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan di atas depan kepala secara bersamaan. Cara melakukannya passing atas sebagai berikut.

- 1) Sikap badan berdiri, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut agak ditekuk, dan kedua tangan berada di atas depan dahi.
- 2) Badan agak condong ke depan, pandangan ke arah datangnya bola.
- 3) Jari-jari kedua tangan diregangkan.
- 4) Perkenaan bola pada ujung jari tangan.
- 5) Saat perkenaan, ikuti gerakan bola, kemudian dorong hingga bola melambung.
- 6) Gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya bola.

2.1.6.1 Syarat-Syarat Umpan

Umpan yang baik harus memenuhi beberapa persyaratan sebagai berikut:

- a) Bola harus melambung dengan tenang di daerah serang di lapangan sendiri.
- b) Bola harus berada di atas jaring dengan ketinggian yang cukup agar dapat *dismash* oleh *smasher*.
- c) Jarak umpan dengan net sesuai dengan tipe serangan yang diinginkan. Pada umpan yang normal jarak bola dengan net berkisar antara 20–25 cm.

2.1.6.2 Macam–Macam Umpan

- a) Menurut macamnya smash

1. Umpan normal

Dikatakan oleh Suharno HP (1982:30), bahwa teknik umpan normal sebagai dasar untuk mengembangkan teknik-teknik yang lain. Tinggi umpan normal 2 meter keatas dari tepi atas net dan berlaku dari segala posisi.

2. Umpan semi

Umpan semi digunakan dengan tujuan untuk membuat tempo permainan lebih cepat dan merupakan suatu variasi serangan untuk merusak pertahanan lawan. Tinggi umpan semi berkisar antara 1 meter sampai 1,99 meter diatas net.

3. Umpan *push* (umpan dorong)

Ketinggian bola diatas net lebih kurang 0,5–1,5 meter diatas net.

4. Umpan *pull (quick)*

Umpan ini juga bertujuan mengubah variasi serangan agar tempo permainan menjadi lebih cepat. Ketinggian umpan berkisar antara bola-bola persis diatas net sampai ketinggian 0,99 meter dan letak bola umpan lebih dekat ke pengumpan atau berada di atas pengumpan.

5. Umpan *pull Straight*

Umpan *pull straight* ini berfungsi sama dengan umpan lain, yaitu bertujuan mengubah tempo permainan agar menjadi lebih cepat dan bervariasi.

b) Menurut arah bola dari sisi pengumpan

- 1) Mengumpan ke depan dekat dan sejajar dengan net.
- 2) Mengumpan kebelakang dekat dan sejajar dengan net.
- 3) Umpan kedepan dengan meloncat
- 4) Umpan ke belakang dengan meloncat

2.1.7 Latihan *Smash* Dilambungkan Sendiri

Proses pelaksanaan latihan *smash* dengan cara bola dilambungkan sendiri adalah sebagai berikut :

- a. Pemain berdiri di antara tengah-tengah lebar lapangan dekat net (1,5 meter).
- b. Bola dilambungkan sendiri oleh pemain dengan jarak ketinggian 0,5–1,5 meter di atas net putra.
- c. Pemain *spike* melakukan *smash semi* dengan jangkauan tangan yang paling tinggi terhadap bola yang dilambungkan oleh *smasher*.
- d. Bola di-*smash* dengan menggunakan telapak tangan.

e. Latihan dilakukan berulang-ulang secara bergantian.

Setelah dianalisis ada beberapa kelebihan dan kekurangan dalam melakukan *smash* semi dengan cara dilambungkan sendir.

Kelebihan	Kekurangan
1. Dalam melakukan latihan <i>smash</i> semi dengan cara dilambungkan sendiri dapat melatih <i>timing</i> bola sat diudara.	1. Untuk melakukan <i>smash</i> ini memerlukan tenaga yang lebih besar.
2. Dapat digunakan sebagai latihan <i>jump servis</i>	2. Karena gerakannya yang sangat komplek, maka tidak mudah melakukannya.
3. Dapat melakukan sendiri tanpa bantuan oranglain atau <i>tosser</i>	

2.1.8 Latihan *Smash* Dengan *Tosser*

Proses pelaksanaan latihan *smash* dengan cara bola dilambungkan *tosser* adalah sebagai berikut :

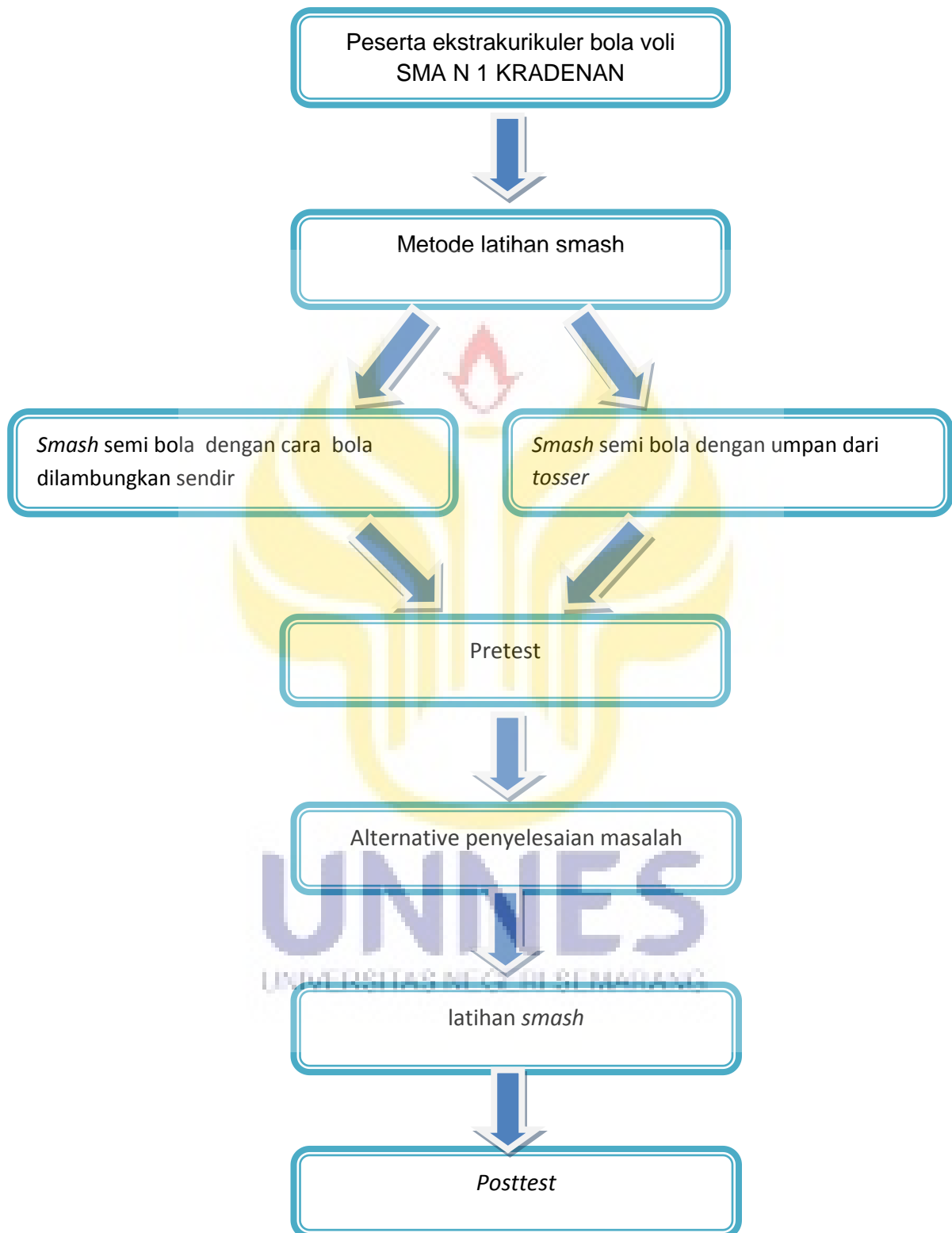
- a. Pemain *spike* berdiri di antara tengah-tengah lebar lapangan dekat net.
- b. Seorang *tosser* melambungkan bola dari arah samping pemain.
- c. Bola dilambungkan pada batas dengan jarak ketinggian 0,5–1,5 meter diatas net putra.
- d. Jarak antara *tosser* atau pelatih dan pemain adalah dua meter.
- e. Pemain *spike* melakukan *smash* dengan jangkauan tangan yang paling tinggi terhadap bola yang dilambungkan oleh seorang *tosser*.
- f. Bola di-*smash* dengan menggunakan telapak tangan.
- g. Latihan dilakukan berulang-ulang secara bergantian.

Setelah dianalisis ada beberapa kelebihan dan kekurangan dalam melakukan *smash* semi dengan dilambungkan oleh *tosser*.

Kelebihan	Kekurangan
1. <i>Smash</i> semi dengan cara dilambungkan oleh <i>tosser</i> lebih mudah dilakukan di bandingkan dengan <i>smash</i> semi dengan cara dilambungkan sendiri. 2. Loncatan yang dihasilkan dalam melakukan <i>smash</i> semi dengan dilambungkan oleh <i>tosser</i> akan lebih tinggi.	1. Kadang <i>timing</i> pada saat memukul bola tidak tepat karena umpan dari <i>tosser</i> yang kurang tepat.

2.1.9 KERANGKA BERPIKIR

Smash adalah salah satu teknik yang ada dalam bola voli. Teknik *smash* ini adalah teknik yang paling sulit dilakukan bagi para atlet pemula. Diperlukan adanya ketepatan, koordinasi, dan kekuatan untuk menghasilkan pukulan *smash* yang bagus. Untuk mendapatkan teknik *smash* yang benar dan hasil pukulan yang baik perlu adanya latihan. Latihan secara kontinyu dan terus menerus akan memperoleh hasil teknik *smash* yang benar serta pukulan yang baik. Berikut adalah kerangka berfikir dalam penelitian ini:



Gambar 7
Bagan Kerangka Berfikir

Penelitian ini diawali dengan adanya permasalahan yang muncul dari pelaksanaan teknik latihan *smash* yang digunakan pada ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN yaitu dengan cara latihan *smash* dengan bola dilambungkan sendiri dan dengan *tosser* yang belum diketahui lebih baik mana antara latihan *smash* yang dilambungkan sendiri dan dengan *tosser* sehingga diperlukan alternatif penyelesaian masalah. Adapun penyelesaian masalah adalah dengan mengadakan latihan *smash* dengan pemberian program latihan *smash* yang bertahap, kemudian dilakukan *post-test*. Dari hasil *post-test* data akan diolah guna mengetahui perbedaan latihan *smash* dengan cara dilambungkan sendiri dan dengan *tosser* terhadap kemampuan *smash* semi pada ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN tahun 2015.

2.2 HIPOTESIS

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 110) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dari uraian tersebut maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut adalah :

1. Ada perbedaan latihan *smash* semi dilambungkan sendiri terhadap kemampuan *smash* semi dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan tahun 2015.
2. Ada perbedaan latihan *smash* semi dengan *tosser* terhadap kemampuan *smash* semi dalam permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan tahun 2015
3. *Smash* semi dengan *tosser* lebih baik dibanding *smash* semi dilambungkan sendiri terhadap hasil *smash* semi dalam kemampuan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 1 Kradenan tahun 2015.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Tidak ada perbedaan yang berarti latihan *smash semi* dengan cara bola dilambungkan sendiri terhadap kemampuan *smash* bola voli pada ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN tahun 2015
2. Ada perbedaan yang berarti latihan *smash* dengan *tosser* terhadap kemampuan *smash semi* bola voli pada ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN tahun 2015
3. *Smash semi* dengan *tosser* lebih baik disbanding *smash semi* dilambungkan sendiri terhadap kemampuan *smash semi* bola voli pada ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN tahun 2015

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Untuk para pemain bola voli ekstrakurikuler SMA N 1 KRADENAN, hendaknya dapat menguasai latihan *smash semi* dengan *tosser* dengan baik dalam permainan bola voli, tanpa mengabaikan latihan *smash semi* dilambungkan sendiri sebagai variasi latihan dalam permainan bola voli.
- 2) Untuk peneliti lanjutan, hendaknya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan *smash* pada permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Ketrampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Beutelsthal, Dieter. 2011. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : CV. Pioner Jaya.
- Durrwachter, Gerhard. 1982. *Bola Volley Belajar dan Berlatih sambil Bermain*. Jakarta : PT. Gramedia
- <http://rahmadlaia.blogspot.co.id/2015/02/sejarah-permainan-bola-volly-di.html>
(accessed 08/07/2015)
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta. Era Pustaka Utama.
- Poerwadarminta, WJS. 1993. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud
- PP. PBVSI. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
- Robinson, Bonnie. 1997. *Bolavoli Bimbingan, Petunjuk, dan Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Prize.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika* Bandung: Tarsito
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi
- Suharno HP. 1981. *Metode Melatih Permainan Bola Volley* Yogyakarta: IKIP Negeri Yogyakarta
- 1982. *Dasar – dasar Bola Volly*. Yogyakarta: IKIP Negeri Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :Rineka Cipta.