

ANALISIS KETERAMPILAN SMASH PADA ATLET PUTRI BINAAN BOLA VOLI UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH

Chairani^{*1}, Irwandi², Salbani³
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Smash merupakan teknik yang memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan angka dibandingkan teknik lainnya. Selain itu, smash merupakan teknik yang lebih disukai atlet ataupun penonton saat menyaksikan pertandingan bola voli. Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa bagaimana keterampilan teknik smash pada atlet Putri Binaan Bola Voli Universitas Bina Bangsa Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Banda Aceh. Pengambilan sampel menggunakan total sampling dimana sampel yang digunakan adalah keseluruhan dari populasi. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap awalan berada pada kategori "sangat baik" sebesar 90% (18 atlet), pada kategori "Baik" sebesar 10% (2 Atlet). berdasarkan tahap lompatan berada pada kategori "sangat baik" sebesar 90% (18 atlet), pada kategori "Baik" sebesar 10% (2 Atlet). berdasarkan tahap memukul berada pada kategori "sangat baik" sebesar 85% (17 atlet), pada kategori "Baik" sebesar 15% (3 Atlet). berdasarkan tahap mendarat berada pada kategori "sangat baik" sebesar 85% (17 atlet), pada kategori "Baik" sebesar 15% (3 Atlet). Rata-rata dari hasil kriteria yang diperoleh adalah "Sangat Baik" sebesar 100% (20 Atlet). Dengan demikian berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan secara keseluruhan keterampilan smash Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berada pada kategori "Sangat Baik".

Kata Kunci: Analisis, Keterampilan Smash, Bola Volly.

Abstract

Smash is a technique that has a greater chance of getting points than other techniques. Apart from that, smashing is a technique that is preferred by athletes and spectators when watching volleyball matches. Smash is the act of hitting the ball downwards with full force, usually jumping upwards, into the opponent's half of the court. This research aims to analyze the smash technique skills of female volleyball athletes at Bina Bangsa University, Banda Aceh. This research uses quantitative descriptive. The population in this study were 20 female volleyball athletes at Bina Bangsa University, Banda Aceh. Sampling uses total sampling where the sample used is the entire

[*chairani@gmail.com](mailto:chairani@gmail.com)

population. Data analysis uses descriptive percentages. The research results show that the Smash skills of Female Volleyball Athletes at Bina Bangsa Getsempena University Banda Aceh based on the initial stage are in the "very good" category at 90% (18 athletes), in the "Good" category at 10% (2 Athletes). based on the jump stage, it was in the "very good" category at 90% (18 athletes), in the "Good" category at 10% (2 athletes). based on the hitting stage, it is in the "very good" category at 85% (17 athletes), in the "Good" category at 15% (3 athletes). based on the landing stage it was in the "very good" category at 85% (17 athletes), in the "Good" category at 15% (3 Athletes). The average of the criteria results obtained was "Very Good" at 100% (20 Athletes). Thus, based on these results, it can be said that the overall smash skill of Female Volleyball Athletes at Bina Bangsa Getsempena University, Banda Aceh is in the "Very Good" category.

Keywords: Analysis, Smash Skills, Volleyball

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Pada klub bola voli era modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga bola voli yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi. Pembinaan-pembinaan olahraga seharusnya dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi. Hal ini dilakukan untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal. Untuk pencapaian prestasi tinggi dalam olahraga, seseorang harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan. (Ismoko, 2013).

Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No. 3 Tahun 2005 yang memuat tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal I ayat 4 yang menjelaskan Bahwa:"Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan" Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan akan dicapai dalam jangka yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan bagi peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu ditingkatkan dengan kesabaran dan keikhlasan. Seiring dengan upaya penyempurnaan permainan agar lebih menarik, maka unsur dalam permainan bola voli mengalami perubahan, baik dalam sejarah, perkembangan permainan bola voli menyangkut empat hal pokok, yaitu teknik, perturan permainan, sarana dan perlengkapan permainan (Edwan, dkk 2017).

Permainan bola voli setiap tim terdiri dari 10 pemain meliputi 6 pemain inti dan 4 pemain cadangan. Apabila di lapangan terdapat kurang dari 6 pemain, maka tim yang bersangkutan akan dianggap kalah (Sutanto, 2016: 94). Permainan bola voli akan berjalan dengan baik dan lancar apabila setiap pemain telah menguasai teknik dasar permainan bola voli tersebut. Faktor-faktor yang harus dimiliki oleh seorang pemain atau pemain dalam olahraga bola voli diantaranya faktor fisik, teknik, taktik, dan mental.

Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar yang meliputi teknik service, umpan (set-up), passing, block (bendungan) dan smash (spike). Teknik dalam permainan bola voli merupakan faktor yang sangat penting, sebagaimana dikemukakan oleh Mursadad (2017:18) bahwa penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalah nya suatu regu dalam suatu pertandingan disamping unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Menurut Witono (2017: 68) teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah smash. Smash merupakan teknik yang memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan angka dibandingkan teknik lainnya. Selain itu, smash merupakan teknik yang lebih disukai atlet ataupun penonton saat menyaksikan pertandingan bola voli. Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan (Winarno, dkk, 2013:16). Teknik smash digunakan untuk mematikan atau merusak permainan lawan. Teknik smash terbagi menjadi 4 bagian: (1) Menurut arah bola, (a) Smash silang (cross spike), (b) Smash lurus (straight smash). (2) Menurut macam set-up, (a) Open smash (smash normal), (b) Smash lurus, (c) Quick smash (pull smash), (d) Lob straight smash. (3) Menurut awalan, (a) Tanpa awalan, (b) Dengan awalan, (c) Dengan satu kaki, (d) Dengan dua kaki. (4) Menurut kurve bola, (a) drive smash, (b) top spin smash, (c) lob smash.

Teknik smash adalah teknik paling sulit dan memiliki gerakan yang kompleks sehingga teknik smash harus dilatihkan pada atlet sejak dini karena pada usia dini merupakan tahap yang rentan dengan kesalahan gerak. Bimbingan dari pelatih secara baik harus dilakukan untuk mengoptimalkan teknik atlet. Atlet yang telah lama terbiasa dengan gerakan smash yang salah akan sulit diperbaiki dan dapat menghambat pencapaian prestasi maksimal. Berbagai anggapan yang paling penting dalam pelaksanaan smash adalah menghasilkan angka atau tidak. Penggunaan teknik dengan

benar merupakan proses penting dalam pelaksanaan smash karena secara biomekanika gerakan lebih efektif, efisien dan aman sehingga lebih mudah dalam memukul bola.

Berdasarkan pengamatan bagaimana pelatih melakukan penilaian kemampuan smash kepada anak latihnya masih ditemukan penilaian teknik smash yang berbeda dari masing-masing pelatih. Pelatih selain memiliki kemampuan bagus dalam teknik dan strategi juga harus mampu dalam mengevaluasi keterampilan. Penilaian teknik smash melalui evaluasi dari pelatih diharapkan dapat membantu atlet dalam memperbaiki teknik gerak yang salah. Mengubah atau memperbaiki teknik atlet yang sebelumnya berlatih teknik yang salah merupakan salah satu dari tantangan tersulit yang dihadapi pelatih. Pelatih harus mampu mengoreksi keterampilan atlet melalui pengamatan secara langsung. Pentingnya kemampuan analisis bagi pelatih untuk mengetahui setiap tujuan gerak sehingga hasil gerak teknik smash secara efektif.

Berdasarkan observasi awal yang diamati oleh peneliti terhadap atlet UKM Binaan Universitas Bina Bangsa bahwa latihan yang paling sering dilakukan adalah latihan smash, karena dengan latihan ini atlet menganggap langkah paling tepat untuk mendapatkan poin, namun tidak memperhatikan gerakan ketrampilan teknik smash yang efektif dan efisien. Untuk membenahi kesalahan gerak smash atlet mengetahui dan mengevaluasi setiap tahapan gerakan teknik smash.

Beberapa hasil penelitian terdahulu, di antaranya penelitian yang dilakukan Anwar dkk. (2020) menunjukkan bahwa atlet PBV Bina Taruna Semarang mampu melakukan gerak smash namun belum maksimal dalam power dan arah tukan bola, kurangnya tinggi jangkauan bola dan lecutan tubuh ke bawah salah satu faktor penyebab kurangnya hasil pukulan smash dan pendaratan yang belum seimbang membuat gerakan smash kurang baik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Putra dkk. (2021) menunjukkan bahwa bahwa teknik open smash rata-rata pada tahap awal pengambilan dimana jarak start dari net 3,47 m, menggunakan pendekatan 3 langkah, sudut ayun lengan adalah 87° , sudut kaki 149° , sudut siku 80° , sudut belakang 162° , tinggi lompatan 53 cm, pada jarak bola dan tangan sekitar 35 cm dan mendarat dengan 2 kaki.

Keterampilan teknik smash dalam permainan bola voli dikatakan berhasil ketika seorang pemain dapat melakukan smash tajam dan terarah ke lapangan lawan dan menghasilkan poin. Seorang pemain bola voli sangat penting untuk bisa mengarahkan bola yang sulit dijangkau dan masuk ke lapangan lawan. Pemain bola voli remaja harus bisa mengarahkan bola dengan tepat ke arah yang sulit dijangkau, maka dari itu pentingnya ketepatan smash pada atlet. Ketepatan smash dalam bola voli salah satu

keterampilan teknik smash yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meningkatkan kemampuannya. Berdasarkan penjelasan diatas, maka oleh itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Binaan Bola Voli Universitas Bina Bangsa Banda Aceh”.

METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif yaitu data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata, gambar, bukan angka-angka. Menurut Moleong (2014:4) penelitian kualitatif merupakan prosedur dalam penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari perilaku orang-orang yang dapat diamati.

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif. menurut Sugiyono (2020:64) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri) tanpa membuat perbandingan variabel itu sendiri dan mencari hubungan dengan variabel lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan tes. Survey dan tes dilakukan untuk menganalisa Keterampilan Teknik smash pada Atlet Putri Binaan Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

2 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian dalam penelitian ini populasi adalah 20 atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Banda Aceh. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2013) total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua populasi digunakan sebagai sampel maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Banda Aceh yang berjumlah 20 orang.

3 Instrumen Penelitian

Tes dan pengukuran yang dilakukan oleh masing-masing cabang olahraga yang satu dengan olahraga yang lain berbeda hal ini dikarenakan tes dan pengukuran disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Tes smash / Spike.

Tabel 1. Instrumen Penilaian Keterampilan smash bola voli

No	Indikator	Sub Indikator	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1	Awalan Lompatan	1. Melakukan ancang ancang tumpuan 1 kaki 2. Berlari 3. Mengayunkan tangan dan tolakan kaki					
2	Lompatan	1. Melayang di udara 2. Tangan menjulur di gerakkan ke atas 3. Pandangan mengarah datangnya bola					
3	Memukul Bola Saat di udara	1. Memukul dengan keras 2. tangan diayunkan 3. Membungkukkan badan					
4	Saat mendarat	1. Mendarat dengan kedua kaki 2. Lutut sedikit ditekuk 3. Mempertahankan keseimbangan sampai pada posisi semula					

4. Teknik Analisi Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Sedangkan perhitungan dalam angket menggunakan deskriptif persentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relative persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudjiono, 2008: 43):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

$$\text{Persentase} = \frac{\text{jumlah skor}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Kriteria persentase berdasarkan pencapaian merujuk pada kinerja yang dikemukakan Arikunto (2015: 67) disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Perhitungan Skor Penilaian

No	Interval	Kategori
1	85%-100%	Sangat Baik
2	65%-84%	Baik
3	45%-64%	Cukup
4	25%-44%	Kurang
5	0%-25%	Sangat Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang keterampilan smash pada atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. Masing-masing atlet melakukan smash sebanyak 3 kali, kemudian dinilai oleh judge. keterampilan smash pada atlet putri dinilai berdasarkan tahap awalan, saat melompat, saat memukul bola dan mendarat, hasilnya sebagai berikut.

Tabel 3. Tes Keterampilan Smash Atlet Putri Binaan Bola Voli
Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

No	Item Tes	Interval	Kategori
1.	Awalan Lompatan:	89%	Sangat Baik
	1) Melakukan ancang-ancang tumpuan 1 kaki	89%	Sangat Baik
	2) Berlari	91%	Sangat Baik
	3) Mengayunkan tangan dan tolakan kaki	89%	Sangat Baik
2.	Lompatan:	90%	Sangat Baik
	1) Melayang di udara	91%	Sangat Baik
	2) Tangan menjulur di gerakan ke atas	89%	Sangat Baik
	3) Pandangan mengarah datangnya bola	89%	Sangat Baik
3.	Memukul Bola Saat di udara:	89%	Sangat Baik
	1) Memukul dengan keras	89%	Sangat Baik
	2) tangan diayunkan	89%	Sangat Baik
	3) Membungkukkan badan	90%	Sangat Baik
4.	Saat mendarat:	90%	Sangat Baik
	1) Mendarat dengan kedua kaki	89%	Sangat Baik
	2) Lutut sedikit ditekuk	92%	Sangat Baik
	3) Mempertahankan keseimbangan sampai pada posisi semula	88%	Sangat Baik

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa pada setiap item tes memperoleh persentase nilai dengan kategori “Sangat Baik”. Adapun hasil peroleh persentase penilaian berdasarkan setiap item oleh setiap atlet dapat dilihat pada table 4.2 berikut.

Tabel 4. Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Binaan Bola Voli
Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

No	Nama	Awalan	Loncatan	Memukul	Mendarat	Rata-Rata
1.	Allisa Qudratun	84%	93%	91%	89%	89%
2.	Ayu Diana	87%	89%	89%	91%	89%
3.	Cut Aini	91%	84%	87%	89%	88%
4.	Dhea Qatrunnada	89%	89%	93%	91%	91%
5.	Fitri Mahara	91%	89%	84%	91%	89%
6.	Helpi Yuliana	91%	96%	89%	89%	91%
7.	Icut Rahayu	91%	91%	96%	84%	91%
8.	Idha	91%	87%	93%	89%	90%
9.	Lastri Rahayu	89%	93%	91%	82%	89%
10.	Latifah Hanun	89%	89%	87%	89%	88%

No	Nama	Awalan	Loncatan	Memukul	Mendarat	Rata-Rata
11.	Lilis	93%	91%	84%	96%	91%
12.	Mawizatun Nafila	80%	87%	87%	87%	85%
13.	Nadifatul Hawari	96%	89%	93%	84%	91%
14.	Nadzela	87%	91%	89%	96%	91%
15.	Nurul Izati	87%	91%	87%	91%	89%
16.	Resya Wardana	96%	91%	93%	91%	93%
17.	Rita Maharani	89%	93%	93%	91%	92%
18.	Safira Mudari	93%	87%	84%	96%	90%
19	Siti Putri	89%	82%	91%	87%	87%
20	Sri Maiyanti	87%	89%	87%	91%	88%
Rata-Rata/Item		89%	90%	89%	90%	

Berdasarkan tabel 4. di atas dapat diketahui bahwa setiap atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh memperoleh hasil Sangat Baik pada setiap item tes yang dilaksanakan. Deskriptif statistik keterampilan smash pada atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

	Awalan	Loncatan	Memukul	Mendarat
N	20	20	20	20
Mean	89.50	89.55	89.40	89.70
Median	89.00	89.00	89.00	90.00
Mode	89	89	87	91
Std. Deviation	3.749	3.220	3.500	3.785
Minimum	80	82	84	82
Maximum	96	96	96	96

Berdasarkan table 5 di atas diketahui bahwa dari 20 orang sampel yang dilakukan tes ketrampilan smash pada tahap awalan diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 89,50, median sebesar 89,00, mode 89, standar deviasi sebesar 3, 749 dengan nilai terendah adalah 80 dan nilai tertinggi adalah 96.

Pada kategori tahap loncatan diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 89,55, median sebesar 89,00, mode 89, standar deviasi sebesar 3,220 dengan nilai terendah adalah 82 dan nilai tertinggi adalah 96.

Pada kategori tahap memukul bola di udara diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 89,40, median sebesar 89,00, mode 87, standar deviasi sebesar 3,500 dengan nilai terendah adalah 84 dan nilai tertinggi adalah 96.

Pada Kategori tahap mendarat diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 89,70, median sebesar 90,00, mode 91, standar deviasi sebesar 3, 785 dengan nilai terendah adalah 82 dan nilai tertinggi adalah 96.

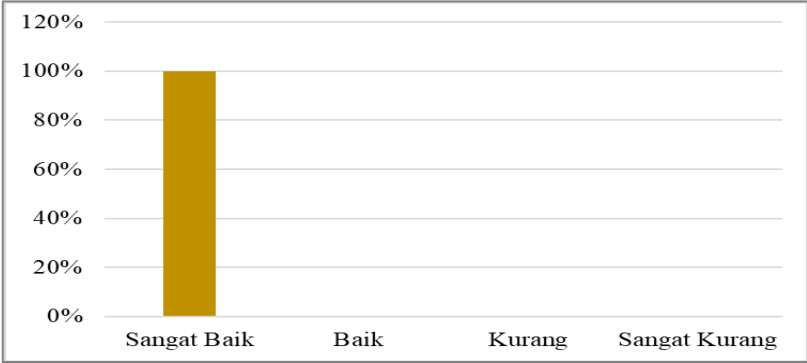
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, keterampilan smash pada atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
85%-100%	Sangat Baik	20	100%
65%-84%	Baik	0	0%
45%-64%	Kurang	0	0%
25%-44%	Sangat Kurang	0	0%

Jumlah	20	100%
--------	----	------

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, keterampilan smash pada atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Keterampilan Smash Pada Atlet Putri

Berdasarkan tabel 6. dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berada pada kategori “sangat baik” sebesar 100% (20 atlet). Berdasarkan nilai rata-rata keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan smash atlet pada kategori sangat baik.

2. Deskripsi Keterampilan Smash Atlet Putri

Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap awalan, saat meloncat, memukul bola dan mendarat sebagai berikut.

a. Tahap Awalan

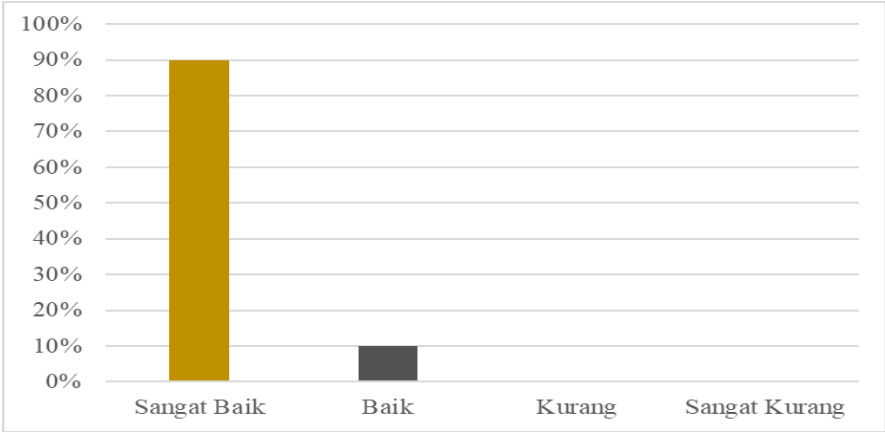
Distribusi Frekuensi Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap awalan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tahap Awalan Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
85%-100%	Sangat Baik	18	90%
65%-84%	Baik	2	10%

45%-64%	Kurang	0	0%
25%-44%	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, keterampilan smash pada atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada tahap awalan dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Tahap Awalan Keterampilan Smash

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap awalan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 90% (18 atlet), pada kategori “Baik” sebesar 10% (2 Atlet). Berdasarkan nilai rata-rata keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada tahap awalan tersebut dapat disimpulkan berada pada kategori sangat baik.

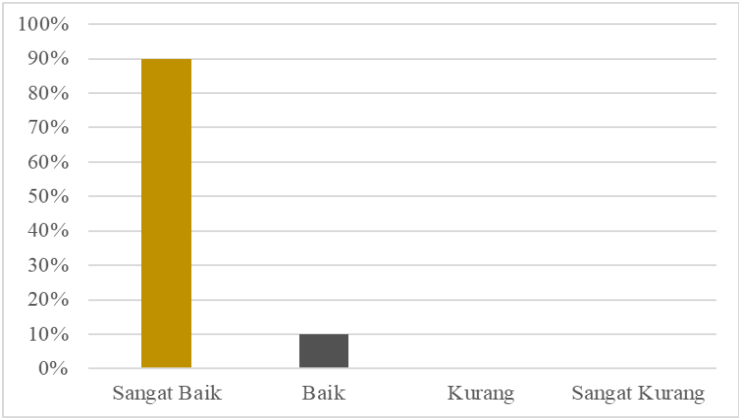
b.Tahap Loncatan

Distribusi Frekuensi keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap saat meloncat dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tahap Loncatan Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
85%-100%	Sangat Baik	18	90%
65%-84%	Baik	2	10%
45%-64%	Kurang	0	0%
25%-44%	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, keterampilan smash pada atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada tahap awalan dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Tahap Loncatan Keterampilan Smash

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap lompatan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 90% (18 atlet), pada kategori “Baik” sebesar 10% (2 Atlet). Berdasarkan nilai rata-rata keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada tahap lompatan tersebut dapat disimpulkan berada pada kategori sangat baik.

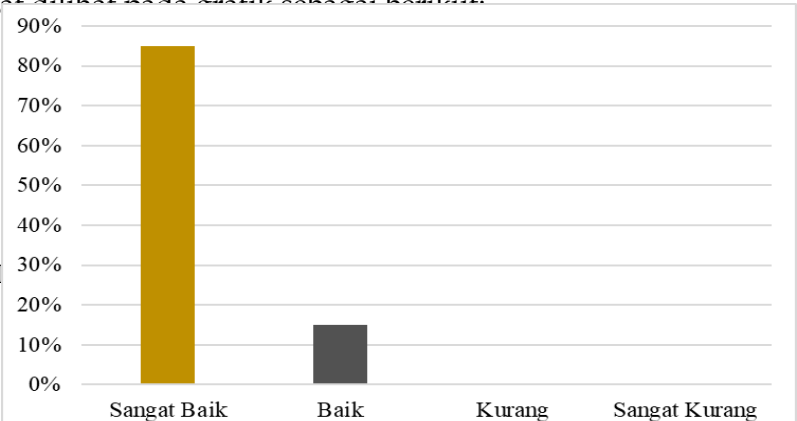
c. Tahap Memukul

Distribusi Frekuensi keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap saat memukul dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tahap Memukul Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
85%-100%	Sangat Baik	17	85%
65%-84%	Baik	3	15%
45%-64%	Kurang	0	0%
25%-44%	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, keterampilan smash pada atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada tahap memukul dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Gambar 4. Grafik Tahap Memukul Keterampilan Smash

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap memukul berada pada kategori “sangat baik” sebesar 85% (17 atlet), pada kategori “Baik” sebesar 15% (3 Atlet). Berdasarkan nilai rata-rata keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada tahap memukul tersebut dapat disimpulkan berada pada kategori sangat baik.

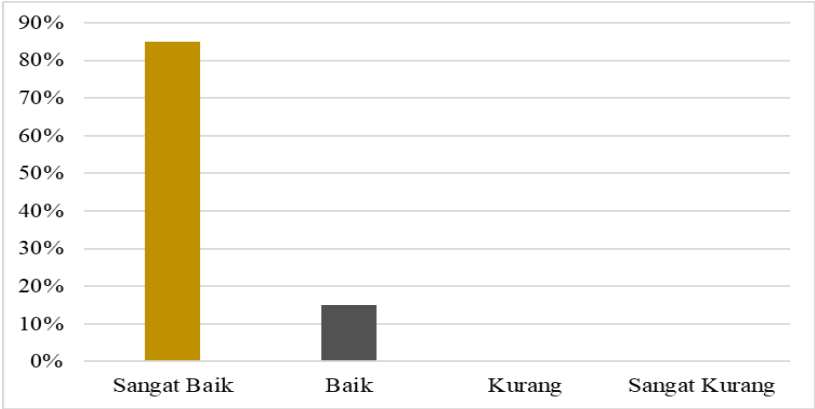
d. Tahap Mendarat

Deskriptif keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap saat mendarat dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tahap Mendarat Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
85%-100%	Sangat Baik	17	85%
65%-84%	Baik	3	15%
45%-64%	Kurang	0	0%
25%-44%	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, keterampilan smash pada atlet putri binaan bola voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada tahap mendarat dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Gambar 5 Grafik Tahap Mendarat Keterampilan Smash

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap mendarat berada pada kategori “sangat baik” sebesar 85% (17 atlet), pada kategori “Baik” sebesar 15% (3 Atlet). Berdasarkan nilai rata-rata keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada tahap mendarat tersebut dapat disimpulkan berada pada kategori sangat baik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap awalan, lompatan, memukul dan mendarat. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh telah sesuai dengan indikator ketrampilan smash, hal ini ditunjukkan dari hasil kriteria yang diperoleh adalah Sangat Baik. Hasil ini tentunya dicapai dari keberhasilan proses latihan yang dilakukan dilapangan baik itu oleh pelatih maupun oleh atlet secara individu sehingga mampu memberikan hasil terbaik dalam permainan bola volley.

Bermain bola voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Beutelstahl (2015: 9) menyatakan “Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”. Permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik.

Teknik dasar yang paling dominan digunakan untuk meraih pundi-pundi point pada saat permainan bola voli dilakukan adalah teknik dasar smash. Seperti yang diungkapkan Millán-Sánchez et al (2017: 252) bahwa smash merupakan salah satu teknik yang paling pasti untuk memperoleh poin. Ditambahkan Marcelino et al (2014: 236) bahwa dalam bola voli putra, serangan adalah penentu faktor pertandingan dan sangat menentukan kesuksesan kemenangan tim. Melakukan smash dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan.

Serangan pada pertandingan bola voli dengan tempo cepat dapat meningkatkan peluang keberhasilan dalam melakukan serangan tersebut (Costa et al., 2017: 234).

Hasil analisis secara rinci keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap awalan, lompatan, memukul dan mendarat menunjukkan bahwa, pada tahap awalan para atlet memperoleh kategori sangat baik. "Melakukan ancang-ancang tumpuan 1 kaki, berlari dan mengayunkan tangan". Atlet putri pada saat melakukan smash melakukan ancang-ancang tumpuan

dengan menggunakan satu kaki kemudian berlari sambil mengayunkan tangan terlihat sangat bagus, hanya saja terdapat kekurangan pada power lompatan yang kurang tinggi namun penguasaan teknik dasar sudah sangat baik.

Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap lompatan berada pada kategori Sangat Baik. Pada saat akan melakukan lompatan atlet bertumpu dan melakukan tolakan pada 1 kaki dengan menjulurkan tangan ke atas dan pandangan mengarah datangnya bola. Semua tahapan tersebut dilakukan dengan baik oleh para atlet, meskipun pada beberapa percobaan selanjutnya ada sedikit kesalahan yang paling banyak pada percobaan ke tiga hal ini karena atlet kesulitan melompat lebih tinggi.

Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap memukul bola saat di udara berada pada kategori Sangat Baik. Pada saat posisi memukul bola di udara atlet memukul dengan keras dengan tangan diayunkan serta membungkukkan badan. Semua tahapan tersebut dilakukan dengan baik oleh para atlet.

Keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berdasarkan tahap mendarat berada pada kategori Sangat Baik. Atlet mendarat dengan kedua kaki dengan lutut sedikit diketuk serta mempertahankan keseimbangan. Semua tahapan tersebut dilakukan dengan baik oleh para atlet.

Menghasilkan pukulan yang mematikan permainan lawan, pemain harus memukul ketika bola berada pada ketinggian maksimum untuk menghindari blok oleh lawan (Mapato, et al, 2018: 275). Disarankan bahwa pemain bola voli yang bersaing dalam tim yang berkinerja lebih baik, memiliki nilai lompat vertikal yang lebih tinggi (Agopyan, et al, 2018: 65). Dalam praktiknya ada teknik smash yang harus diutamakan dan smash adalah senjata ampuh untuk memenangkan setiap rally dan menghasilkan angka. Tetapi

tentunya smash dilakukan dengan baik dan sempurna, kuat, tajam dan terarah (Vai & Johanes, 2018: 63).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh dalam penilberdasarkan tahap awalan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 90% (18 atlet), pada kategori “Baik” sebesar 10% (2 Atlet). berdasarkan tahap lompatan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 90% (18 atlet), pada kategori “Baik” sebesar 10% (2 Atlet). berdasarkan tahap memukul berada pada kategori “sangat baik” sebesar 85% (17 atlet), pada kategori “Baik” sebesar 15% (3 Atlet). berdasarkan tahap mendarat berada pada kategori “sangat baik” sebesar 85% (17 atlet), pada kategori “Baik” sebesar 15% (3 Atlet). Rata-rata dari hasil kriteria yang diperoleh adalah “Sangat Baik” sebesar 100% (20 Atlet). Dengan demikian berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan secara keseluruhan keterampilan smash Smash Pada Atlet Putri Bola Voli Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh berada pada kategori “Sangat Baik”.

Saran

Adapun beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan khususnya kemampuan smash selanjutnya bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan melalui model penelitian yang lebih bervariasi

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A., Pranata, D. Y., & Munzir, M. (2020). *Hubungan kekuatan otot dengan kemampuan servis bawah bola voli di smp negeri 1 setia bakti*. Ilmiah Mahasiswa Pendidikan, 1(1).
- Alghifari, A. F., Suherman, A., & Saptani, E. J. S. (2018). *Pengaruh Penggunaan Media Petak Angka Terhadap Ketepatan Sasaran Servis Backhand Permainan Bulutangkis*. 1(1), 141-150.
- Amin, H. & Adnan, A. (2020). Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli SMK Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266-277.
- Firmasari, N., & Adnan, A. (2019). *Explosive Power Otot Lengan Dan Pinggang Berpengaruh terhadap Kemampuan Servis Atas Bola voli*. Patriot, 1(3), 1247-1258.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.

- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh metode latihan dan terhadap power tungkai atlet bola voli junior putri *Keolahragaan*, 1(1), 1-12.
- Pratiwi, Mulyadi. (2020). *Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum dan Mahasiswa*. (Palembang: Bening Media publisng), hal 31.
- Santoso, Slamet. 2016. *Efektivitas Permainan Bola Voli Yang Terhadap Aktivitas Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di Sd Negeri 2 Kecamatan Secang Kabupaten Magelang Tahun Ajaran 2015/2016*. Jurnal Ilmiah. Hal. 5
- Satriya, S., Rahmat, Z., & Pranata, D. Y. (2020). Penerapan media bola gantung terhadap minat dan hasil passing bawah bola volly pada siswa kelas vii 19 percontohan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1).
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiano. (2014). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, (Bandung:Alfabeta)
- Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No. 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional* Pasal I ayat 4