

## **ANALISIS TINGKAT KEMAMPUAN SMASH PADA PEMAIN BOLA VOLI DI EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 3 BREBES**

**Indra Bagus Maulana<sup>1</sup> dan Tubagus Herlambang<sup>2</sup>**

email: [indrabagusmaulana21@gmail.com](mailto:indrabagusmaulana21@gmail.com) [tubagus99herlambang@gmail.com](mailto:tubagus99herlambang@gmail.com)

**Universitas PGRI Semarang**

### *Abstract*

*This research was motivated by the presence of several players who did not have adequate smashing skills, often failing to cross the net or the ball not reaching the target on the volleyball court. The aim of this research is to analyze the level of smash ability possessed by volleyball extracurricular players at SMA Negeri 3 Brebes. This research is a quantitative descriptive type, with a sample consisting of 10 volleyball extracurricular students at SMAN 3 Brebes who meet the criteria, namely members of the 04 Star extracurricular men's core team at SMAN 3 Brebes who have competed according to PBVSI rules. Data collection was carried out through tests using the smash attack test instrument. The results of the research show that overall, the level of smash ability of volleyball extracurricular players at SMA Negeri 3 Brebes is not satisfactory because only 3 out of 10 players have a good category, or around 30%, with an average jump height when smashing is 0.79 meters.*

**Keywords:** *Smash, Volleyball*

### **Abstrak**

Penelitian ini dimotivasi oleh kehadiran beberapa pemain yang belum memiliki kemampuan smash yang memadai, seringkali gagal menyeberangi net atau bola tidak mencapai sasaran di lapangan bola voli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kemampuan smash yang dimiliki oleh pemain ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Brebes. Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif, dengan sampel terdiri dari 10 siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 3 Brebes yang memenuhi kriteria, yaitu anggota tim inti putra ekstrakurikuler bintang 04 SMAN 3 Brebes yang pernah berkompetisi sesuai aturan PBVSI. Pengumpulan data dilakukan melalui tes menggunakan instrumen tes serangan smash. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, tingkat kemampuan smash pemain ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Brebes tidak memuaskan karena hanya 3 dari 10 pemain yang memiliki kategori baik, atau sekitar 30%, dengan rata-rata tinggi lompatan saat melakukan smash adalah 0,79 meter.

**Kata kunci:** *Smash, Bola Voli*

## **PENDAHULUAN**

Setiap lapisan masyarakat membutuhkan aktivitas fisik untuk memenuhi kebutuhan gerak mereka, mempertahankan stamina, dan menjaga kesehatan. Tujuan utama dari setiap jenis olahraga adalah mengotomatiskan teknik yang benar, suatu proses yang membutuhkan banyak pengulangan (Grgantov 2013: 61-65). Bola voli sering dimainkan di lapangan berstandar nasional dengan ukuran 18 m x 9 m, dipisahkan oleh net setinggi 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Setiap tim terdiri dari enam pemain yang berusaha menjaga agar bola tetap di udara, menggunakan tangan sebagai alat utama, sambil mencegah bola jatuh di lapangan mereka sendiri.

Berolahraga juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental para pelakunya. Manfaatnya meliputi mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, meningkatkan kelancaran neurotransmitter otak, memiliki efek anti-penuaan, serta meningkatkan perasaan bahagia dan percaya diri, termasuk saat bermain bola voli (Siahaan, 2017). Secara fisik, berolahraga memiliki dampak langsung pada kesehatan tubuh secara keseluruhan, baik dalam kondisi statis maupun dinamis. Selain itu, aktivitas ini juga membentuk aspek sosial seperti kerjasama, sportivitas, dan saling menghargai di antara para praktisinya. Di Indonesia, olahraga bola voli sangat diminati oleh masyarakat luas, mencerminkan popularitasnya yang tinggi. Performa puncak dalam bola voli ditandai oleh upaya tim dalam mencari keseimbangan antara berbagai tindakan, kompleksitas, atau fase permainan (Valao & Valades, 2019:1).

Menurut Heriyadi & Hadiana (2018), permainan bola voli melibatkan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain melalui passing, dan diakhiri dengan smash ke daerah lawan, dengan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Bola voli termasuk dalam kategori permainan bola besar. Penting untuk menguasai keterampilan dasar teknik dalam permainan ini (Syamsi dkk, 2021). Menurut Edwan & Sutisyana (2017), ada empat teknik dasar yang penting dalam bola voli: servis, passing, blocking, dan smash. Sebelum bermain bola voli, penting bagi setiap atlet untuk menguasai teknik-teknik dasar ini karena mereka saling terkait dan sangat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Keswando dan rekan (2022) menyoroti bahwa banyak atlet sering kali mengabaikan pentingnya teknik dasar ini, padahal keberhasilan dalam setiap aspek bola voli sangat bergantung satu sama lain. Kekurangan dalam menguasai teknik dasar ini bisa menghambat

kemajuan atlet dalam mencapai prestasi optimal saat bermain atau bertanding. Pengembangan prestasi terlihat dari klub yang menjadi tempat latihan teknik dasar bola voli bagi para atlet. Di SMA N 3 Brebes, terdapat dua klub yang aktif melatih tim bola voli putra dan putri, yang sering mengirimkan atlet-atletnya ke berbagai kompetisi mewakili Kabupaten Brebes. Teknik dasar, terutama teknik smash dalam bola voli, memiliki peran krusial dalam mencapai kesuksesan (Aryanata dkk., 2020). Pentingnya berlatih dengan profesionalisme untuk mencapai prestasi optimal dalam olahraga ini sangat ditekankan guna mengurangi kemungkinan kesalahan yang sering terjadi.

Ada empat peran penting: *tosser (setter)*, *spiker* (penyerang), *libero*, dan *defender* (pemain bertahan). Di permainan ini, kemenangan ditentukan oleh tim dengan skor tertinggi, sehingga kontribusi dari spiker sangat vital. Tugas utama spiker adalah menghantam bola agar jatuh di area pertahanan lawan untuk mencetak poin dan mengganggu strategi lawan. Selain itu, spiker harus mampu menjalankan umpan dari tosser dengan presisi. Kemampuan dalam melakukan spike dengan tepat waktu dan akurat, serta kemampuan membaca pergerakan bola, adalah kunci untuk menjadi spiker yang profesional. Ini melibatkan gerakan mendekati bola, melompat pada saat yang tepat, dan menghasilkan pukulan yang kuat dan terarah untuk membobol pertahanan lawan dan memberikan keunggulan bagi timnya (Pramantiara & Herdyanto, 2018).

Dari hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Brebes masih mengalami tantangan dalam menguasai teknik smash dalam permainan bola voli. Contohnya, saat melompat, banyak atlet kurang memiliki kekuatan pada otot tungkai sehingga sering kali tidak mencapai bola dengan baik, dan bola tersebut sering tersangkut di net. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya latihan yang memadai dalam menguasai teknik pukulan smash di kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Hal ini terbukti dari penampilan mereka dalam berbagai kompetisi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan tes dan evaluasi terhadap kemampuan smash para atlet dari SMAN 3 Brebes.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah studi deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei. Subyek

penelitian mencakup semua anggota Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Brebes, sebanyak 30 siswa. Sampel dipilih secara purposif, terdiri dari 10 siswa dari ekstrakurikuler Bola Voli putra tim inti bintang 04 SMA Negeri 3 Brebes, yang memenuhi kriteria berikut: (1) aktif dalam kompetisi yang diatur oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif untuk mengumpulkan, menyajikan, dan menganalisis informasi yang diperoleh. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kemampuan smash sebagai variabel bebas (X) dan kinerja pemain bola voli sebagai variabel terikat (Y).

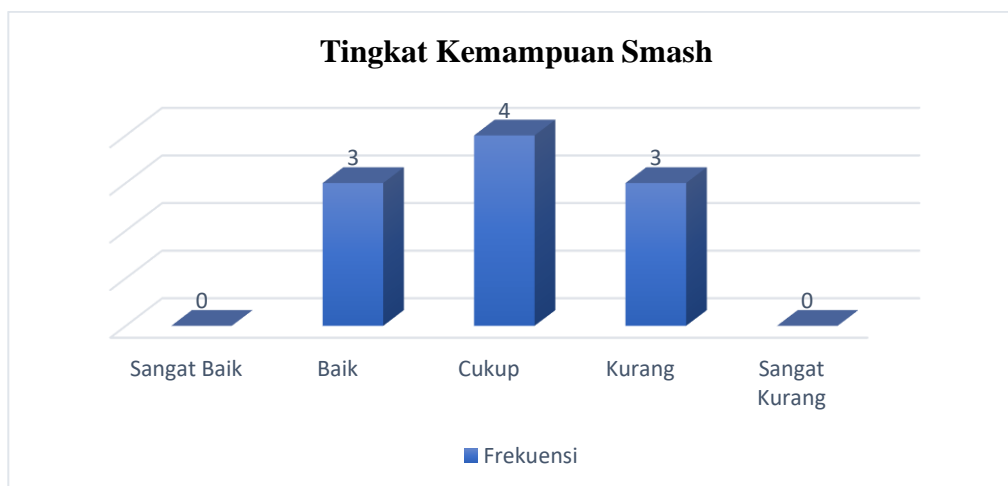
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Tingkat Kemampuan *Smash*

No	Nama	Kemampuan Ketepatan <i>Smash</i>					Total	Kategori
		I	II	III	IV	V		
1	Sampel 1	3	2	4	2	2	13	Cukup
2	Sampel 2	4	5	4	3	4	20	Baik
3	Sampel 3	3	5	4	3	3	18	Baik
4	Sampel 4	1	4	4	2	5	16	Cukup
5	Sampel 5	5	4	4	3	3	19	Baik
6	Sampel 6	2	2	4	2	1	11	Kurang
7	Sampel 7	5	4	4	1	3	17	Cukup
8	Sampel 8	4	2	4	2	1	13	Cukup
9	Sampel 9	4	1	3	1	1	10	Kurang
10	Sampel 10	2	2	1	2	1	8	Kurang

Sumber: Peneliti, 2024

Data yang telah diuraikan dalam tabel di atas juga dipresentasikan dalam bentuk diagram grafik seperti berikut ini.



Sumber: Analisis Data 2024

Berdasarkan hasil pengujian kemampuan smash para pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Brebes, ditemukan bahwa tidak ada pemain yang memiliki kemampuan smash kategori sangat baik, 3 pemain memiliki kemampuan smash kategori baik, 4 pemain memiliki kemampuan smash kategori cukup, 3 pemain memiliki kemampuan smash kategori kurang, dan tidak ada pemain yang memiliki kemampuan smash kategori sangat kurang.

Ini menunjukkan bahwa kemampuan smash para pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Brebes belum mencapai tingkat maksimal. Dari 10 pemain yang diuji, hanya 3 yang mencapai kategori baik, 4 pemain mencapai kategori cukup, dan 3 pemain mencapai kategori kurang dalam teknik smash mereka. Secara keseluruhan, tingkat kemampuan smash para pemain bola voli ini dapat dianggap belum memadai, karena persentase pemain yang mencapai kategori baik kurang dari 50%.

2. Analisis Kinovea Tinggi Lompatan Pemain Voli

No	Nama	Tinggi Lompatan (meter)				
		I	II	III	IV	V
1	RF	0,85	0,77	0,80	0,82	0,78
2	GR	0,75	0,78	0,77	0,78	0,73
3	KB	0,80	0,78	0,75	0,77	0,77
4	BS	0,78	0,80	0,83	0,80	0,78
5	RI	0,72	0,70	0,70	0,68	0,73
6	RH	0,82	0,80	0,80	0,75	0,77
7	RA	0,70	0,68	0,73	0,72	0,70
8	RY	0,80	0,83	0,86	0,82	0,79
9	UI	0,76	0,75	0,72	0,75	0,75
10	TS	0,75	0,71	0,78	0,79	0,78

Sumber: Analisis Data 2024

Hasil analisis menggunakan perangkat lunak Kinovea menunjukkan bahwa dalam tim bola voli ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Brebes, lompatan smash tertinggi terjadi pada percobaan ketiga, yang dicatat oleh sampel kedelapan dengan ketinggian mencapai 0,86 meter. Di sisi lain, lompatan terendah tercatat pada sampel kelima dan ketujuh, di mana keduanya mencapai ketinggian 0,73 meter. Rata-rata tinggi lompatan smash para pemain ini adalah 0,79 meter.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil evaluasi kemampuan smash dari pemain bola voli ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Brebes, sebagian besar dari mereka mencapai tingkat cukup, yaitu 4 dari total 10 pemain atau sekitar 40%. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan smash para pemain belum mencapai tingkat yang diharapkan. Hanya 3 dari 10 pemain yang berhasil mencapai tingkat baik, artinya kurang dari separuh dari mereka memenuhi standar yang dianggap baik dalam kemampuan smash.

No	Nama	Kemampuan Smash	Tinggi Lompatan
1	RF	Cukup	0,85
2	GR	Baik	0,78
3	KB	Baik	0,80
4	BS	Cukup	0,83
5	RI	Baik	0,73
6	RH	Kurang	0,82
7	RA	Cukup	0,73
8	RY	Cukup	0,86
9	UI	Kurang	0,76
10	TS	Kurang	0,79

Meskipun sampel pertama memiliki tinggi lompatan smash yang tinggi mencapai 0,85 meter, kemampuan smasnya hanya mencapai tingkat cukup. Hal ini disebabkan oleh ketidaktepatan dalam perkenaan bola dengan tangan, yang mengakibatkan pukulan smash tidak optimal.

Meskipun lompatan yang dicapai oleh sampel kedua tidak terlalu tinggi, hanya mencapai 0,78 meter, namun kemampuan smasnya masuk dalam kategori baik. Hal ini disebabkan oleh langkah awal yang tepat dan timing perkenaan tangan dengan bola yang benar saat melakukan pukulan, sehingga pukulan tersebut akurat dan sesuai dengan tujuan yang dituju.

Sampel ketiga menunjukkan tinggi lompatan 0,80 meter yang tinggi, dengan kemampuan smash yang masuk dalam kategori baik. Keberhasilan ini disebabkan oleh kesesuaian dan kualitas semua gerakan yang dilakukan, yang berdampak pada hasil maksimal yang dicapai.

Sampel empat dan delapan menunjukkan kemampuan smash yang cukup meskipun tinggi lompatannya mencapai 0,83 meter dan 0,86 meter. Hal ini disebabkan oleh kekuatan ayunan tangan

yang kurang optimal saat memukul bola, sehingga pukulan smash yang dihasilkan tidak mencapai performa maksimal.

Meskipun lompatan sampel kelima hanya mencapai 0,73 meter, kemampuan smasnya tetap masuk dalam kategori baik. Hal ini disebabkan oleh postur tubuh yang tinggi dan timing yang tepat dalam perkenaan bola dengan tangan saat melakukan pukulan, sehingga pukulan tersebut akurat dan terarah.

Tingkat kemampuan smash pada sampel keenam, kesembilan, dan kesepuluh tergolong rendah, karena kurangnya presisi dalam perkenaan bola saat melakukan smash. Hal ini mengakibatkan pukulan tidak mencapai target dengan baik dan kekuatan ayunan tangan yang diberikan saat melakukan smash juga tidak maksimal.

Menurut peneliti, fenomena ini disebabkan oleh kurangnya penggunaan maksimal otot-otot kaki, yang mengakibatkan lompatan pemain tidak optimal. Selain itu, langkah awal yang kurang tepat sebelum melakukan smash juga berkontribusi pada ketidakmampuan pemain untuk melompat secara efektif.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan data yang diperoleh, keseluruhan kemampuan smash pemain ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Brebes belum mencapai tingkat yang optimal. Hanya 3 dari 10 pemain yang dapat dikategorikan sebagai baik, atau sekitar 30%. Rata-rata tinggi lompatan saat melakukan smash adalah 0,79 meter. Ini menunjukkan bahwa secara umum, kemampuan smash pemain bola voli di SMA Negeri 3 Brebes masih perlu ditingkatkan.

Bagi para pemain, dianjurkan untuk melaksanakan latihan ekstra di luar jadwal rutin dan menjaga kedisiplinan dalam latihan serta asupan makanan agar dapat meningkatkan kemampuan bermain bola voli. Bagi pelatih, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dalam permainan bola voli. Bagi para peneliti, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman untuk penelitian lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang berbeda.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aryanata, I. W. Y., Jampel, I. N., & Mahadewi, L. P. P. (2020). Media Video Pembelajaran Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 4(2), 186–192.
- Grgantov, Z. Et Al.: *Evaluation Of Volleyball Techniques – Differences Between Expert And Novice Coach Sport Science* 6 (2013) 1: 61-65
- Pramantiara, N. Y., & Herdyanto, Y. (2021). Analisis Gerak *Smash* Rivan Nurmulki Pada Bolavoli Di Final Proliga 2018. *Journal Prestasi Olahraga*, 4(10), 61–65.
- Pramantiara, N. Y., & Herdyanto, Y. (2018). Analisis Gerak *Smash* Rivan Nurmulki Pada Bolavoli Di Final Proliga 2018. *Universitas Surabaya*, 89-95