

**PENGARUH EXPLOSIVE POWER TERHADAP KETERAMPILAN BOLA
VOLI**

(Studi Penelitian Pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
Kampus Sumedang)

DEWI SUSILAWATI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil observasi dilapangan, tentang rendahnya keterampilan smash dalam bola voli pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia kampus sumedang. Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat faktor *explosive power*, terhadap hasil keterampilan smash dalam permainan bola voli. Maka penelitian ini merumuskan permasalahan yaitu apakah terdapat pengaruh langsung *explosive power* terhadap keterampilan smash,

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey analisis dengan teknik studi kausal/ hubungan sebab akibat antara variable-variabel yang diteliti.

Hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh langsung antara *explosive power* terhadap keterampilan smash dengan nilai signifikansi sebesar sebesar 0.439 atau sebesar 43%.

Kata-Kata Kunci: *explosive power* dan Keterampilan Smash Bola Voli.

***EFFECT OF EXPLOSIVE POWER TOWARDS VOLLEYBALL SKILL
(Research Study At Indonesian Education University In Campus Sumedang)***

DEWI SUSILAWATI

ABSTRACT

This research is motivated by the results of field observations, about the poor results in the course of learning volleyball smash of students at the Indonesian Education University campus at Sumedang. Researchers want to know whether there is a explosive power, outcomes smash in volleyball game. There is a positif influence between the explosive power to smash skill. Research is there a significant positif direct effect between explosive power to smash skill with a significance value of 0.439 or by 43%.

Keywords: *explosive power and skill Smash Volleyball.*

PENDAHULUAN

Kurang berkembangnya prestasi olahraga khususnya permainan bola voli, baik pada even regional maupun even internasional, serta menurunnya prestasi olahraga bola voli Indonesia, antara lain dipengaruhi oleh menurunnya pemahaman dan penguasaan teknik seperti service, passing, spike, blok serta pertahanan. Salah satu teknik yang sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi permainan bola voli adalah *smash*.

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Meskipun istilah ini memiliki banyak pengertian, pada umumnya yang dimaksud adalah keterampilan gerak dengan tingkatan tertentu. Menurut Singer, terampil menunjuk pada derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan dengan efektif dan efisien yang ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri. Istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Suatu tingkat keterampilan

yang dipandang sebagai suatu aktivitas gerak atau tugas akan terdiri dari sejumlah respon gerak dan persepsi yang didapat melalui belajar untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan saat dimulai dan saat berakhirnya keterampilan dibagi menjadi, 1) keterampilan diskrit, 2) keterampilan serial dan 3) keterampilan kontinyu. Keterampilan diskrit merupakan keterampilan yang dapat ditentukan dengan mudah saat awal dan saat berakhirnya dari berlangsungnya gerak yang dilakukan, contohnya gerakan menendang bola dan melempar lembing apabila keterampilan diskrit dilakukan secara berangkai, maka dapat disebut sebagai keterampilan serial. Mengendarai mobil, merupakan contoh yang tepat untuk keterampilan serial, karena memerlukan serangkaian keterampilan diskrit. Kunci harus diputar untuk menghidupkan mesin, kopling harus ditekan, perseneling harus dimasukan pada gigi satu, pedal gas ditekan bersamaan dengan diangkatnya kopling sampai mobil berjalan. Setiap keterampilan kontinyu mempunyai saat awal dan saat berakhir yang berubah-ubah. Penentu berubahnya saat awal atau saat akhir gerakan biasanya

dilakukan oleh pelaku sendiri atau oleh karakteristik keterampilan itu sendiri. Keterampilan kontinyu pada hakikatnya merupakan pengulangan gerak, contohnya renang atau lari.

Keterampilan *smash* merupakan sarana atau alat untuk melakukan serangan ke daerah lawan sebagai upaya untuk mendapatkan angka/ *point*, sehingga suatu team akan meraih kemenangan. Pada kesempatan di lapangan, bahwa para pelatih atau pembina dalam pembinaan melalui proses latihan baik di klub maupun di kampus lebih banyak menekankan latihan fisik, sehingga yang menjadi inti permainan bola voli yaitu keterampilan *smash* kurang mendapat perhatian yang tepat.

Akibat proses latihan ini, banyak pemain yang kurang memahami dan kurang menguasai dengan baik dan benar keterampilan *smash* bola voli. Untuk itu, para pelatih dan pembina serta guru/ dosen belum memberikan latihan peningkatan prestasi bola voli, sebaiknya latihan teknik lebih diutamakan.

Seperti diketahui bahwa teknik keterampilan *smash* bola voli terdiri dari sikap permulaan, gerak awalan, perkenaan bola (*impact*), saat pendaratan (*landing*) dibuat dalam program terpadu dan berkesinambungan secara kontinue dan diberikan sejak awal. Walaupun demikian, pelatih/ pembina dan guru tidak bisa meninggalkan atau mengabaikan faktor kebugaran jasmani yang juga memegang peranan penting pada saat pemain melakukan *smash*.

Aspek *explosive power* tungkai sebagai sarana atau alat untuk mengangkat beban atau hambatan dalam melakukan tolakan yang digunakan melompat setinggi mungkin sebagai upaya menjangkau ketinggian bola di atas net. Aspek *explosive power* tungkai, motivasi belajar dan kebugaran jasmani memberikan pemahaman tentang keterkaitan terhadap prestasi cabang olahraga bola voli. Potensi akademik merupakan kemampuan mahasiswa yang bersifat pengetahuan umum, yang cenderung pada ranah kognitif dan apektif. Kedua ranah tersebut merupakan penopang dalam proses pembelajaran. Tetapi kecenderungan penggunaan

dominannya tergantung dari jenis keterampilan yang dipelajari.

Hakikat Keterampilan Smash Bola Voli

Sedangkan menurut Joel, Yang dimaksud dengan smash ialah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan. Smash tersebut dapat dilakukan dalam usaha mematikan serangan lawan. Dan apabila smash tersebut dapat dilakukan dengan cepat dan tepat, selain sulit dapat diterima oleh lawan, juga akan dapat mematikan.

Smash dalam bola voli merupakan suatu teknik gerakan yang kompleks, yang terdiri dari beberapa unsur gerakan. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, Smash adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan ketika pertandingan sedang berlangsung. Pukulan ini harus melewati atas net dan membuat lawan sulit untuk mengembalikan bola. Menurut Dieter (2013) Smash merupakan suatu teknik yang memiliki gerakan yang terdiri dari: a) Langkah awal; b) Tolakan; c.) Memukul bola

pada saat di udara, dan d) Saat mendarat. Penjelasan tersebut searah dengan Don & Cecile (2012) yang mengatakan bahwa proses gerakan keseluruhan dalam smash dapat diuraikan : 1) saat langkah awal, 2) tolakan untuk meloncat, 3) memukul bola, saat melayang di udara, 4) saat mendarat.

Dengan demikian, proses gerakan smash bola voli dapat diuraikan menjadi tiga: Gerakan awal, gerakan perkenaan dengan bola / impact, dan gerakan akhir atau landing.

Kerangka Berpikir

Pengaruh Langsung Antara *Explosive Power* Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli

Dalam melakukan pukulan bola atau smash, setiap pemain memerlukan adanya kontraksi otot sebagai sarana untuk melakukan tolakan pada saat akan melompat. Tolakan dan lompatan ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan untuk bergerak. Hal ini akan mempertinggi jangkauan tangan saat akan memukul bola. Dengan dibekali kemampuan tolakan dan lompatan bagi setiap pemain khususnya pemain smash, maka kemungkinan hasil yang akan

tercapai akan memberikan kontribusi pada ketercapaiannya dalam melakukan pukulan atau smash.

Perbedaan kemampuan *explosive power* akan berpengaruh terhadap seorang pemain smash dalam melakukan smash sekalipun pemain tersebut memiliki kemampuan tinggi bada (postur tubuh) yang cukup ideal bagi seorang pemukul, akan tetapi tidak ditunjang oleh kemampuan daya ledak, maka pemukul tersebut dalam melakukan smash belum tentu akan berhasil, sedangkan bila seorang pemain atau pemukul mempunyai kemampuan postur tidak ideal bagi seorang pemukul tetapi ditunjang dengan kemampuan daya ledak atau *explosive power* maka kemungkinan dalam melakukan smash akan berhasil.

Kemampuan *explosive power* yang bagus, akan memberikan kontribusi bagi si pemain dalam melakukan tolakan untuk melompat dalam menjangkau bola pada saat akan memukul bola, sehingga beban yang di bawa tidak mengalami kesulitan dalam mencapai ketinggian net. begitu pentingnya *explosive power* mencapai jangkauan pada saat akan memukul bola dengan menunjang dan membantu

menenmpatkan bola pada sasaran yang telah ditentukan.

Dengan demikian, diduga bahwa *explosive power* memberikan hubungan terhadap keterampilan melakukan smash dalam bola voli, khususnya pada mahasiswa pendidikan jasmani UPI Kampus Sumedang.

Hipotesis

Hipotesis Statistik yang akan diuji dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.

“Terdapat pengaruh langsung *explosive power* (X_1) terhadap hasil keterampilan smash bola voli (Y) pada mahasiswa program studi pendidikan jasmani Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang”.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik studi kausalitas/ studi tentang hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel yang diteliti.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh

langsung yang signifikan antara *explosive power* terhadap keterampilan smash dengan nilai signifikansi sebesar 0.439 or 43% .

Hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara *explosive power* terhadap keterampilan smash dengan nilai signifikansi sebesar 0.439 or 43% .

Kepustakaan

Dieter Beutelstahl. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung. Pioneer Jaya, 2013.

Don Shondell and Cecile Reynaud. *The Vollebball Coaching Bible*. Human Kinetics Publishers. Inc, 2012.

Robert N. Singer. *Motor Learning And Human Performmance: An Aplication to Physical Educatin Skills, 2 nd*. (Newyork: MacMillan Publishing, Co; Inc, 2012),

Richard A. Magil. *Motor Learning Concepts And Applications 4 th Edition*. (Madison Wisconsin: Brown And Benchmark Publisher, 2000).

William J Neville. *Coaching Volleyball Succespullly*. United States: Human Kinetics. P.O Box 5076. Chammapign, IL, 2010.