

**PENGARUH LATIHAN *SMASH* MENGGUNAKAN BOLA  
GANTUNG DAN LATIHAN *DRILL SMASH* TERHADAP  
KETEPATAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 1 PURI  
MOJOKERTO**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

**WAHYU AGUNG ASMARANI**  
NPM : 2015030180

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
2025

Skripsi oleh:

**WAHYU AGUNG ASMARANI**  
NPM: 2015030180

Judul:

**PENGARUH LATIHAN *SMASH* MENGGUNAKAN BOLA GANTUNG  
DAN LATIHAN *DRILL SMASH* TERHADAP KETEPATAN *SMASH*  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VII  
SMP NEGERI 1 PURI MOJKERTO**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJASKESREK FKIS UN PGRI Kediri

Tanggal: 9 Juli 2025

Pembimbing I



**Rendhitva Prima Putra, M.Pd**  
NIDN. 0714078903

Pembimbing II



**Dr. Setyo Harmono, M.Pd**  
NIDN. 0727095801

Skripsi oleh:

**WAHYU AGUNG ASMARANI**

NPM: 2015030180

Judul:

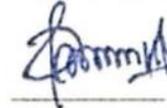
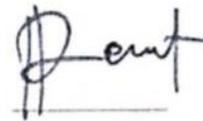
**PENGARUH LATIHAN *SMASH* MENGGUNAKAN BOLA GANTUNG  
DAN LATIHAN *DRILL SMASH* TERHADAP KETEPATAN *SMASH*  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VII  
SMP NEGERI 1 PURI MOJOKERTO**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJASKESREK UN PGRI Kediri  
Pada Tanggal: 9 Juli 2025

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Setyo Harmono, M.Pd
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd



Mengetahui,

  
Dekan FKES  
UNIVERSITAS NUSANTARA  
PURI MOJOKERTO  
Dr. Nur Ahmad M, M.Or.  
NIDN. 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Wahyu Agung Asmarani  
Jenis kelamin : Laki-Laki  
Tempat, Tanggal Lahir : Mojokerto, 21 Juni 2002  
Npm : 2015030180  
Fak/Prodi : FIKS/Penjas

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 9 Juli 2025

Menyatakan



**Wahyu Agung Asmarani**

**NPM: 2015030180**

## **MOTTO**

*Dalam hidup, seperti dalam olahraga, bukan soal siapa yang paling kuat atau cepat, tetapi siapa yang mampu bertahan, terus berlatih, dan tidak pernah berhenti belajar dari setiap kekalahan dan kemenangan.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Smash Menggunakan Bola Gantung dan Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto” dengan lancar dan tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd, selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi ini
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, yang telah memfasilitasi proses akademik penulis hingga tahap penyusunan skripsi.
3. Weda, M. Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS Universitas Nusantara PGRI yang telah membimbing dan memberikan ilmu serta wawasan selama masa perkuliahan, sehingga penulis dapat memperoleh bekal ilmu pengetahuan dan pengalaman yang sangat berharga.
1. Rendhitya Prima Putra, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang dengan sabar, telaten, dan penuh perhatian telah memberikan arahan, saran, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis mampu menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik.
2. Dr. Setyo Harmono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar, telaten, dan penuh perhatian telah memberikan arahan, saran, dan

bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis mampu menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik.

4. Kepala Sekolah, Guru PJOK, dan seluruh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto, yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
5. Kedua orang tua tercinta, atas doa, dukungan moral dan material, serta cinta kasih yang tak terhingga.
6. Sahabat dan rekan seperjuangan, yang selalu memberi semangat dan saling mendukung selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, khususnya di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, serta dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya yang tertarik mengembangkan topik serupa.

Kediri, 9 Juli 2025

**Wahyu Agung Asmarani**  
NPM: 201503018

## ABSTRAK

**Wahyu Agung Asmarani** Pengaruh Latihan *Smash* Menggunakan Bola Gantung Dan Latihan *Drill Smash* Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 1 Puri Mojokerto, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri. 2025

Kata Kunci: Bola Voli, Latihan Bola Gantung, Latihan *Drill Smash*, Ketepatan *Smash*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan smash menggunakan bola gantung dan latihan drill terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Two Group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 30 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan bola gantung dan kelompok latihan *drill smash*, masing-masing berjumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes ketepatan smash sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-test* dan Uji Normalitas serta Homogenitas. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa latihan bola gantung meningkatkan rata-rata ketepatan smash dari 16,27 menjadi 20,20 dengan nilai signifikansi 0,141 ( $p > 0,05$ ), sedangkan latihan drill smash meningkatkan rata-rata dari 16,47 menjadi 21,20 dengan nilai signifikansi 0,562 ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan peningkatan secara deskriptif, namun tidak signifikan secara statistik. Latihan bola gantung menunjukkan peningkatan yang lebih dominan dibandingkan drill smash. Oleh karena itu, latihan bola gantung direkomendasikan sebagai metode yang lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan *smash* dalam pembelajaran bola voli di tingkat SMP.

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| <b>HALAMAN SAMPUL</b> .....   | i    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....   | ii   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....  | iii  |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....  | iv   |
| <b>LEMBAR MOTTO</b> .....   | v    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....   | vi   |
| <b>ABSTRAK</b> .....  | viii |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....   | ix   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....   | xi   |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....  | xii  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....  | xiii |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>  |      |
| A. Latar Belakang Masalah .....   | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....  | 5    |
| C. Tujuan Penelitian .....  | 5    |
| D. Manfaat Penelitian .....   | 5    |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA/LANDASAN TEORI</b>   |      |
| A. Teori Latihan Bola Gantung dan Latihan <i>Drill</i> Dalam Latihan<br>Bola Voli (Variabel $X^1$ dan $X^2$ ) ..... | 7    |
| B. Teori Ketepatan <i>Smash</i> Dalam Bola Voli (Variabel Y) .....  | 13   |
| C. Penelitian Terdahulu .....   | 14   |
| D. Kerangka Berpikir .....  | 16   |
| E. Hipotesis Penelitian .....   | 17   |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>  |      |
| A. <i>Desain</i> Penelitian .....   | 18   |
| B. Definisi Operasional .....   | 18   |
| C. Instrumen Penelitian .....   | 20   |
| D. Populasi dan <i>Sampel</i> .....   | 22   |
| E. Prosedur Penelitian .....  | 23   |

|   |           |
|---|-----------|
| F. Tempat dan Waktu Penelitian.....           | 27        |
| G. Teknik Analisa Data .....                  | 27        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Hasil Penelitian .....                     | 29        |
| B. Pembahasan .....                           | 42        |
| <b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>    |           |
| A. Simpulan .....                             | 45        |
| B. Implikasi Penelitian .....                 | 45        |
| C. Saran .....                                | 46        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                   | <b>48</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                         | <b>50</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel  |   | Halaman |
|--------|---|---------|
| 4. 1:  | Data Hasil <i>Pretest</i> Ketepatan Smash Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II..... | 30      |
| 4. 2:  | Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II.....     | 31      |
| 4. 3:  | Data Hasil <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Smash</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II.....  | 33      |
| 4. 4:  | Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II.....    | 34      |
| 4. 5:  | Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest</i> .....  | 37      |
| 4. 6:  | Hasil Uji Normalitas Data <i>Posttest</i> .....   | 37      |
| 4. 7:  | Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i> .....   | 38      |
| 4. 8:  | Hasil Uji Homogenitas Data <i>Posttest</i> .....  | 38      |
| 4. 9:  | Hasil Uji Rata-Rata Kelompok Eksperimen I.....  | 39      |
| 4. 10: | Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i> Kelompok Eksperimen I.....                                | 40      |
| 4. 11: | Hasil Uji Rata-Rata Kelompok Eksperimen II .....  | 40      |
| 4. 12: | Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i> Kelompok Eksperimen II.....                               | 41      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 4.1: Diagram Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II.....                                   | 32      |
| 4.2: Diagram Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II.....                                  | 35      |
| 4.3: Diagram Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II ..... | 36      |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                  | Halaman |
|---|---------|
| 1: Surat Ijin Penelitian .....            | 50      |
| 2: Surat Balasan Penelitian .....         | 51      |
| 3: Surat Keterangan Bebas Similarity..... | 52      |
| 4: Berita Acara .....                     | 53      |
| 5: Dokumentasi Penelitian .....           | 55      |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan *bola voli* diciptakan pada tahun 1895 oleh William B. Morgan, seorang pembina pendidikan jasmani di *Young Men's Christian Association* (YMCA) di Holyoke, Amerika Serikat. Pada tahun 1947, pertandingan bola voli internasional pertama diadakan di Polandia dengan banyak peserta. Pada tahun 1948, terbentuk Federasi Bola Voli Internasional (FIVB) yang berkantor di Paris dengan anggota awal dari 15 negara (Kristianto, 2010). Di Indonesia, bola voli mulai diperkenalkan pada tahun 1928 oleh guru-guru Belanda dan diperkenalkan lebih luas lagi selama pendudukan Jepang. Setelah kemerdekaan, Tentara Nasional Indonesia (TNI) ikut mempopulerkan olahraga ini. Pada PON II di Jakarta pada tahun 1951, bola voli resmi dipertandingkan, dan pada tahun 1955, dibentuk Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI).

Bola voli adalah permainan yang melibatkan dua tim yang saling berhadapan dengan tujuan menjatuhkan bola di area lawan agar menghasilkan skor. Permainan bola voli menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh siswa, baik putra maupun putri, di berbagai tingkatan pendidikan. Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya servis, *passing*, *Smash*, dan *block*. Salah satu teknik penting yang sering kali menjadi fokus dalam pembelajaran dan pelatihan voli adalah *Smash*. *Smash* merupakan pukulan keras yang diarahkan ke area lawan dengan tujuan mencetak poin secara cepat. Namun, untuk melakukan *smash* yang tepat dan akurat, diperlukan teknik dan latihan yang konsisten (Suharjana, 2020).

Dalam permainan bola voli, pukulan *smash* menjadi teknik yang sangat menentukan untuk mencetak poin. Untuk mencapai ketepatan dan kekuatan dalam *smash*, beberapa metode latihan khusus sering digunakan, salah satunya adalah latihan bola gantung. Bola gantung adalah metode di mana bola digantung pada ketinggian tertentu agar pemain dapat berlatih mengarahkannya pada target yang tetap. Metode ini sangat membantu dalam meningkatkan akurasi pukulan karena

pemain dapat fokus pada ketepatan tanpa khawatir mengenai pergerakan bola yang tidak terkontrol (Wijayanto, 2019). Bola gantung juga memungkinkan pemain mengembangkan teknik memukul bola pada titik tertinggi, yang merupakan bagian penting dalam menghasilkan pukulan yang keras dan akurat. Studi oleh Sukadiyanto (2011) menemukan bahwa latihan bola gantung secara signifikan membantu pemain dalam mengatur kekuatan dan sudut pukulan, yang berkontribusi pada konsistensi ketepatan *smash*. Karena bola ditempatkan pada posisi yang tetap, atlet juga dapat memfokuskan diri pada koordinasi tangan dan mata yang lebih baik, serta melatih kekuatan otot lengan dan bahu yang sangat diperlukan untuk teknik *smash*.

Di samping latihan bola gantung, metode latihan drill merupakan pendekatan lain yang sering digunakan dalam pelatihan bola voli. *Drill* adalah serangkaian gerakan berulang yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan, kekuatan, dan daya tahan pemain. Dengan latihan *drill*, pemain dapat melatih respons dan kecepatan dalam melakukan pukulan *smash*, karena drill mengharuskan pemain untuk melakukan pukulan secara berturut-turut dalam interval yang singkat (Suharjana, 2020). Hal ini penting karena dalam kondisi permainan nyata, pemain harus mampu melakukan *smash* dengan cepat dan tepat, terutama saat berhadapan dengan tim lawan yang tangguh. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa latihan *drill* efektif dalam mengembangkan memori otot dan membangun pola gerakan yang terkoordinasi. Latihan ini menekankan pengulangan yang membantu pemain meningkatkan kontrol motorik dan kemampuan beradaptasi dalam situasi permainan yang dinamis (Prasetyo, 2018). *Drill* dapat dirancang dengan berbagai variasi, seperti mengkombinasikan *smash* dengan latihan *passing* atau *blocking*, yang secara keseluruhan meningkatkan keterampilan teknis pemain dalam berbagai situasi.

Latihan *Drill* memiliki 5 macam, yaitu *passing drill*, *service drill*, *setting drill*, *blocking drill* dan *smash drill*. Kali ini peneliti memilih untuk mengkaji lebih dalam tentang *smash drill* karena latihan bola gantung dengan *smash drill* keduanya dirancang untuk meningkatkan keterampilan dasar dan teknis pukulan *smash*, sehingga membuat peneliti ingin mengetahui keefektifitasan salah satu

latihan tersebut. Menurut Muchtar Ridwan (2023) latihan *drill smash* memberikan pemain kesempatan untuk fokus pada aspek aspek tertentu, seperti *timing* dan teknik pukulan.

Permainan bola voli di tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk kedalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dengan adanya pendidikan jasmani dan kesehatan ini diharapkan siswa mampu mengembangkan keterampilan gerak, mengembangkan wawasan dan membentuk kepribadian yang baik. Hanya pada umumnya permainan bola voli sedikit mengalami kesulitan dalam memperkenalkan pada anak-anak didik. Kesulitan ini terletak pada teknik dasar permainan bola voli seperti servis, passing, *smash*, dan block. Terutama dalam teknik dasar *smash* siswa yang masih belum tepat pada saat melakukan *smash*. Siswa yang sudah belajar biasanya berkeinginan untuk lebih menguasai agar dapat berprestasi. Untuk itu saya mencoba untuk memberikan bentuk latihan menggunakan bola digantung dengan harapan agar dapat meningkatkan ketepatan *smash* siswa. Latihan (training) adalah persiapan pemain masing-masing secara individual, membimbing dan membentuk mereka sehingga dapat menampilkan prestasi tertinggi secara individual maupun beregu (Beutelstahl, 2011:112). Bola gantung adalah bola yang digantung dengan seutas tali dengan tujuan tertentu, dimana pada penelitian ini dimaksudkan untuk melatih ketepatan *smash*. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu serangan sesuai dengan tujuannya (Suharno HP, 1974:32).

Di SMP Negeri 1 Puri Mojokerto saat peneliti mengamati kegiatan olahraga bola voli yang dibina oleh seorang guru olahraga, dari jumlah keseluruhan siswa yang diambil SMP Negeri 1 Puri Mojokerto hanya ada beberapa siswa yang bisa melakukan memukul bola dengan tepat, sedangkan siswa putra lainnya belum mampu melakukan memukul bola dengan baik dan benar. Pemberian bentuk latihan permainan bola voli dirasa masih kurang sempurna. Hal ini mengakibatkan ketepatan teknik dasar *smash* masih kurang, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat. Penyajian bentuk latihan *smash* sebenarnya mempunyai berbagai macam variasi. *Smash* sendiri sebenarnya tidak hanya dilakukan keras tetapi perlu

mempertimbangkan dari segi ketepatan *smash*. Melakukan berbagai macam variasi dalam latihan akan lebih mengasah kemampuan dan menyenangkan dalam berlatih dan tidak menimbulkan kebosanan. melakukan pukulan *smash* merupakan salah satu penentu keberhasilan dalam melakukan *smash*. *Smash* dengan posisi depan garis serang dan di belakang garis serang dapat dijadikan menjadi sebuah variasi dalam latihan. Permainan bola voli sendiri tidak hanya bola depan yang dapat memberikan point, bola belakang juga sangat diperlukan dalam sebuah serangan.

Peneliti melihat tinggi dan loncatan siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto sebagian belum bisa menggapai bola pada posisi siku berada di atas pita net saat melakukan *smash*, sehingga bola yang dihasilkan dari serangan adalah bola parabol. Peneliti melihat hal tersebut merencanakan supaya dilatih bola gantung dan *drill smash* agar siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto mempunyai pola pikir yang lebih luas tentang suatu serangan, dimana serangan bola belakang lebih memungkinkan bisa melatih mengendalikan pola pikir atlet terhadap bola parabol ataupun posisi lemah lawan, serta penglihatan blok. Serangan belakang sebagai contoh melakukan *smash* dengan teman berapa pada posisi blok yang mengulurkan jari tangannya di atas pita net yang kemudian *smasher* setelah selesai melakukan *smash*nya menebak berapa jari yang diulurkan temannya pada posisi blok tadi. Siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto dengan begitu akan lebih terlatih untuk dapat melihat blok atau posisi lawan sebelum melakukan serangan. Anak latih diharapkan mampu mengetahui dan memahami bahwa dalam melakukan serangan atau *smash* tidak hanya menggunakan *smash* keras tetapi juga penempatan yang tepat dengan melihat posisi lemah lawan.

Berdasarkan uraian di atas timbul masalah mengapa anak pada saat melakukan *smash timing* atau ketepatan pada saat memukul bola belum tepat dan masih kurang terampil dalam melakukan *smash* untuk mengetahui informasi yang jelas tentang apa yang telah diutarakan, maka perlu suatu pembuktian untuk melakukan suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan Smash menggunakan Bola Gantung dan Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Permainan Bola

Voli Pada Siswa Putra kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto’’. Dengan harapan agar siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto dapat melakukan *smash* dengan baik.

Dengan menggunakan kombinasi latihan bola gantung dan *drill*, diharapkan pemain, khususnya siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Puri Mojokerto, dapat mencapai ketepatan dan kekuatan yang optimal dalam pukulan *smash*. Penelitian ini akan mengkaji efektivitas kedua metode tersebut dan menentukan metode latihan mana yang lebih memberikan dampak signifikan terhadap keterampilan *smash* dalam permainan bola voli.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan bola gantung terhadap ketepatan *smash* dalam permainan Bola Voli pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto?
2. Apakah ada pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan Bola Voli pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap ketepatan *smash* dalam permainan Bola Voli pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan Bola Voli pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Puri Mojokerto.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Praktis**

- a. Bagi Pelatih dan Sekolah: Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi praktis bagi pelatih voli di sekolah untuk menentukan

metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *smash* pada siswa.

- b. Bagi Atlet atau siswa: Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi atlet siswa putra kelas vii SMP Negeri 1 Puri Mojokerto dalam mengembangkan ketepatan pukulan *smash* melalui metode latihan yang lebih terarah dan sesuai dengan kemampuan mereka.
- c. Bagi Peneliti Lain: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan studi mengenai pengaruh metode latihan tertentu terhadap keterampilan bermain voli atau cabang olahraga lain.

## **2. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memperkaya literatur dalam bidang olahraga, khususnya mengenai efektivitas metode latihan bola gantung dan *drill smash* dalam meningkatkan ketepatan *smash* dalam bola voli. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya terkait metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dalam olahraga voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdi, R. B., Zulman, Z., & Asmi, A. (2019). *Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Pemain Bola voli*. *Sport Science*, 19(1), 33– 40. <https://doi.org/10.24036/JSS.V19I1.26>
- Agung Kurnawan, R., Syafaruddin, & Richard Victorian, A. (2021). *Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Servis Atas pada Atlet di PSTI Lampung Barat*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 152-156. <https://doi.org/1>
- Alfaydurrohman. (2021). *Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung untuk Meningkatkan Ketepatan Smesh Bola voli pada Pemain PBVSI*. Putra Desta Bangkalan. Surabaya:
- Duhe, E. D. P. (2020). *Latihan Fisik Untuk Kekuatan dan Daya Tahan Olahraga Voli*. *Jalmbural Journal of Sports Coaching*, 2(1), 18-25.
- Hermanto, Y. F. (2017). *Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Klub Sepalktalkralw Yuniior Panggul Kabupaten Trenggalek Tahun 2016*.
- Khairul Sasmita, Wilda Wels, Muhamad Sazeli Rifki, Wiladi Rasyid<sup>4</sup>, Yovhandra Ockta, (2023) *Pengaruh Latihan Drills For Galmelike Sitaltion dan drills Under Simplified Conditions terhadap Kemampuan smash Bola Voli*. Vol 7 No 1 (2023): Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Kurniawan, E., Syafrial, Ralibowo, S., Rizky, O. B., & Prabowo, A, (2024) *Pengaruh Metode Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Pada Ekstrakurikuler SMPN 8 Kota Lubuk linggau*. Vol. 5 No. 2, Oktober 2024, pp. 179 – 190
- Nugroho, Ryadi (2018), *Pengaruh Latihan Drill smash Depan dan Belakang Garis Serang Terhadap Keberhasilan Smash Open Bolal Voli Pada Atlet Junior Putri Yuso Kota Yogyakarta*. 1-9
- Sovenski, Ever. (2018). *Ketepatan Smash Pemain Bola Voli Siswa SMA Ditinjau dari Koordinasi Mortal-Tangan dan Extensi Togok*. Vol 2 No 1 (2018): Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 129-13

Sudjana.2005. *Metode Statistika*: Bandung: Tarsito

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung.

Suharno HP.1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: STIKIP Yogyakarta.

Suharno, H.P. 1974. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.

Sujalnal. (2017). *Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola voli Siswa Kelas Xi Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Solok Selatan*. Jurnal JPDO, 6(6), 104-112.  
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1383>