
PENGARUH LATIHAN BOLA DIGANTUNG TERHADAP KEMAMPUAN *SPIKE* DALAM BOLA VOLI PADA ATLET PUTRI PBV KHARISMA KECAMATAN SITURAJA KABUPATEN SUMEDANG TAHUN 2025

Rina Puspita¹, Dede Nurodin², Angga Nugraha³
Universitas Sebelas April Sumedang^{1,2,3}

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 4 Februari 2025
Disetujui 12 Februari 2025
Dipublikasikan 28 Februari 2025

Kata kunci:

Latihan Bola Digantung, *Spike*
Bola Voli, Permainan Bola Voli.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola digantung terhadap kemampuan *spike* dalam permainan bola voli pada atlet putri PBV Kharisma Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang tahun 2025. Teknik *spike* dalam bola voli merupakan serangan utama yang membutuhkan kekuatan, ketepatan, dan koordinasi yang baik. Berdasarkan observasi awal, kemampuan *spike* atlet masih tergolong rendah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 15 atlet yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *spike*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji t. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan skor rata-rata dari pretest (10) menjadi posttest (17,2) dengan peningkatan 72%. Uji t menunjukkan thitung > ttabel, sehingga disimpulkan bahwa latihan bola digantung memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan *spike*.



Copyright © 2025 Universitas Sebelas April-Sumedang.

*Corresponding Author:

Rina Puspita
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sebelas April,
Jalan Angkrek Situ No 19 Sumedang,
Email: rinapuspitaaz.2443@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak diminati di Indonesia, baik di tingkat sekolah, klub, maupun kompetisi nasional. Dalam permainan bola voli, teknik *spike* memiliki peranan penting sebagai teknik serangan utama yang bertujuan untuk mencetak poin dan mengakhiri reli permainan. *Spike* yang efektif membutuhkan kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan akurasi gerakan agar bola dapat diarahkan dengan tajam ke area lawan. Praktiknya, kemampuan *spike* yang dimiliki oleh atlet masih belum optimal. Hal ini tampak dari berbagai kesalahan teknis yang sering terjadi, seperti awalan yang tidak sinkron, lompatan yang tidak maksimal, dan pukulan yang kurang tepat sasaran. Masalah ini juga ditemukan pada atlet putri PBV Kharisma Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang, yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan model latihan yang tepat guna meningkatkan keterampilan *spike*. Salah satu metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan bola digantung, yaitu metode latihan di mana bola voli digantung pada posisi tertentu untuk melatih konsistensi gerakan, ketepatan pukulan, serta waktu lompatan

atlet secara terfokus. Latihan ini diyakini dapat membantu meningkatkan keterampilan *spike* karena memungkinkan atlet untuk berlatih dengan visualisasi bola statis yang terukur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan bola digantung terhadap peningkatan kemampuan *spike* pada atlet putri PBV Kharisma. Melalui pendekatan eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan metode latihan teknik *spike* yang lebih efektif dalam dunia pembinaan olahraga, khususnya bola voli.

1.1 Permainan Bola Voli

Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 9 m bagi setiap tim dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Isnanto (2019: 9) mengemukakan pengertian bola voli sebagai berikut. Bola voli adalah olahraga permainan yang terdiri dari dua grup. Masing-masing grup saling berlawanan memiliki anggota tim sebanyak enam orang. Selain dapat dimainkan secara beregu, dapat juga variasi permainan bola voli yang dapat dimainkan secara berpasangan ataupun satu lawan satu. Berdasarkan pendapat di atas dapat penulis jelaskan bahwa permainan bola voli adalah cabang yang dimainkan dua regu di atas lapangan persegi empat dengan lebar lapangan 9 meter dan panjang lapangan 18 meter, bola dimainkan dengan menggunakan cara memvoli bola di udara dan melewatkan bola di atas net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak atau area lawan untuk menang atau mencetak poin. Lapangan permainan bola voli dipisahkan oleh *net* dengan ukuran lebar 1 meter dan panjang 9,50 meter dipasang secara vertical di atas garis tengah lapangan. Dengan tinggi *net* untuk putra adalah 2,43 meter dan untuk *net* putri 2,24 meter. Bola voli bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang dan kemudian berkembang ke arah tujuan-tujuan lain seperti pencapaian prestasi.

1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Dalam permainan bola voli diperlukan teknik-teknik yang menunjang dalam permainan. Isnanto (2019: 25) Teknik dasar permainan voli terbagi menjadi 4 yaitu *block*, *servis*, *smash* atau *spike* dan *passing*, dimana semua teknik ini harus dikuasai oleh semua pemain bola voli. Yang nantinya akan ada yang lebih ditonjolkan sesuai posisi pemain, semisal sebagai *toser* kalian harus mahir dalam memberi umpan atau *passing* kepada pemain yang akan melakukan *smash*. Oleh karena itu, orang yang ingin menggeluti atau ikut serta dalam olahraga bola voli sendiri harus bisa menguasai teknik-teknik dasar yang ada di dalam permainan bola voli. Metode bola voli juga akan berfungsi sebagai panduan atau standar yang digunakan untuk mengukur kualitas permainan bola voli. Ketika ingin bermain bola voli, tentunya harus bisa menguasai beberapa keterampilan dasar seperti *servis*, *passing*, *spike*, dan *block*.

1.3 Teknik Dasar Spike

Menurut Viera dan Fergusson (2010: 76) cara melakukan *smash (spike)* atau spike dalam bola voli terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan. Pada tahap persiapan, seorang pemain mulai bergerak mendekati bola saat bola telah mencapai setengah perjalanan menuju smasher. Langkah yang digunakan adalah dua langkah terakhir berupa langkah kanan dan kiri yang pendek, sebagai ancang-ancang untuk melakukan lompatan. Kedua lengan diayunkan ke belakang hingga sejajar pinggang, sementara posisi tubuh bertumpu pada tumit. Selanjutnya, pemain memindahkan berat badan ke depan sambil mengayunkan lengan ke arah depan dan atas untuk menyiapkan momentum pukulan. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan *smash*, yang menjadi inti dari gerakan ini. Bola dipukul dengan tangan yang lurus dan dalam posisi menjangkau sepenuhnya ke depan atas. Kontak dengan bola dilakukan tepat di depan bahu pemukul atau smasher. Pukulan bola dilakukan dengan tumit telapak tangan yang terbuka, dan

diarahkan ke bagian tengah belakang bola. Pada saat kontak, pergelangan tangan ditekuk dan digerakkan dengan sepenuh tenaga untuk menambah kekuatan dan arah pukulan. Tangan juga berfungsi untuk mengarahkan bola ke sasaran, yaitu bagian atas dari bola.

Tahapan terakhir adalah gerakan lanjutan yang penting untuk menjaga keseimbangan dan meminimalkan risiko cedera. Saat bola telah dipukul, mata tetap fokus mengawasi arah bola. Ketika kembali menyentuh lantai, pemain menekuk lutut untuk meredam tenaga dari lompatan. Sementara itu, tangan dijatuhkan dengan kuat ke arah pinggul sebagai bagian dari pengakhiran gerak yang efektif dan efisien. Dengan memahami dan menguasai ketiga tahapan ini—persiapan, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan—pemain dapat melakukan smash dengan teknik yang benar, kekuatan yang maksimal, serta kontrol yang baik terhadap arah bola.

1.4 Latihan

Menurut Harsono (2015: 50) "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Berdasarkan uraian di atas dapat penulis jelaskan bahwa latihan dalam olahraga adalah suatu bentuk kreativitas gerak yang terencana, dilakukan melalui proses yang panjang dan berkesinambungan dengan memperhatikan aspek-aspek dalam latihan tersebut untuk mendapat dapat menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien.

1.5 Prinsip-Prinsip Latihan

Selanjutnya Sukadiyanto (2015: 12) menjelaskan menjelaskan bahwa terdapat dua belas prinsip latihan yang menjadi acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan. Pertama adalah prinsip kesiapan, yang mengacu pada kondisi fisik dan mental seseorang sebelum memulai latihan. Seorang atlet harus berada dalam keadaan siap secara jasmani dan rohani agar dapat menerima beban latihan dengan baik. Prinsip kedua, yaitu individual, menekankan bahwa setiap individu memiliki karakteristik dan kemampuan yang berbeda, sehingga program latihan perlu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Selanjutnya, prinsip adaptasi menunjukkan bahwa tubuh manusia mampu menyesuaikan diri terhadap beban latihan yang diberikan secara bertahap. Untuk mencapai hasil yang lebih baik, latihan harus mengikuti prinsip beban lebih, yaitu memberikan tantangan lebih dari kemampuan normal agar terjadi peningkatan kemampuan. Prinsip progresif melengkapi prinsip sebelumnya, yang berarti peningkatan beban latihan dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan. Prinsip spesifik menyatakan bahwa latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai, misalnya latihan kekuatan, kecepatan, atau ketahanan. Untuk menghindari kejenuhan dan merangsang berbagai sistem tubuh, diterapkan prinsip variasi, yakni memodifikasi jenis latihan, intensitas, atau metode pelaksanaan. Selanjutnya, penting untuk tidak mengabaikan pemanasan dan pendinginan dalam setiap sesi latihan, karena keduanya membantu mempersiapkan tubuh sebelum latihan dan mempercepat pemulihan setelahnya. Prinsip latihan jangka panjang juga penting, karena peningkatan prestasi tidak dapat dicapai secara instan, melainkan membutuhkan proses berkelanjutan dalam waktu yang cukup lama. Prinsip berkebalikan menekankan bahwa apabila latihan dihentikan, maka kemampuan yang telah dicapai akan menurun atau hilang secara perlahan. Oleh karena itu, prinsip tidak berlebihan juga harus dijaga, agar latihan tidak menyebabkan kelelahan yang berlebihan atau cedera. Terakhir, prinsip sistematis mengharuskan seluruh program latihan disusun secara terencana, terstruktur, dan terkontrol demi mencapai hasil yang maksimal. Dengan menerapkan prinsip-prinsip tersebut, latihan akan menjadi lebih efektif dan terarah, serta mampu mendukung perkembangan performa secara optimal bagi setiap individu.

Setiap proses latihan yang dilakukan memerlukan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai. Sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang menjadi acuan oleh

pelatih maupun atlet dalam menjalankan suatu program latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan di sini ada prinsip-prinsip yang mendasar akan tetapi penting yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga. Prinsip-prinsip ini harus diketahui dan benar-benar dimengerti oleh pelatih dan atlet. Dalam olahraga, agar presentasi dapat meningkat, atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu atau dengan perkataan lain, dia harus senantiasa berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*). Harsono (2015: 101) memandang bahwa "Faktor beban berlebih sengan menentukan atas keberhasilan latihan".

Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih, seberapa sering pun kita berlatih, atau sampai bagaimana lelah pun kita mengulang-ngulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan mungkin. Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

1.6 Latihan Bola Digantung

Menurut Wiyaka (2017: 7) "Pembelajaran *spike* bola digantung bertujuan untuk membiasakan pengguna dalam mengukur ketinggian hambatan sehingga dapat memukul bola dengan tepat". Latihan memukul bola digantung secara mekanik mampu mengembangkan kecepatan dan ketepatan memukul bola. Dengan awalan langkah serta ketepatan memukul bola yang dilakukan secara berulang-ulang dapat melatih respon memukul bola yang pas dan dapat melatih agar capaian raihan bola yang tinggi serta lompatan yang tinggi.

Menurut Wahono (2008: 8), kelebihan bentuk latihan *spike (smash)* dengan cara bola digantung adalah:

- a. Koordinasi antara indra penglihatan dan indra gerak yang didukung oleh posisi badan yang memungkinkan maka dapat menghasilkan koordinasi yang baik antara keduanya.
- b. Seorang pemain dapat menentukan ketepatan antara perkenaan bagian telapak tangan dengan bola pada saat melakukan *smash*.
- c. Dapat memotivasi jangkauan pukulan yang lebih tinggi.

Kelemahan bentuk latihan *spike (smash)* dengan cara mulai digantung adalah:

1. Kurangnya koordinasi gerak terhadap datangnya bola pada saat melakukan *smash* dalam permainan.
2. Keterbiasaan memukul bola diam, membuat ketergantungan pemain saat melakukan *smash* hanya pada umpan yang tepat saja.
3. Seorang pemain tidak dapat memastikan antara bola masuk dan bola keluar setelah melakukan *smash* terhadap bola yang digantung.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat penulis simpulkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki pada latihan bola digantung ini masih terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kelemahan dalam pelaksanaan latihan bola digantung. Adapun cara yang digunakan antara lain.

1. Untuk mengatasi kurangnya koordinasi gerak terhadap datangnya bola saat melakukan *smash*, pemain perlu berlatih fokus dan memperbaiki pergerakan kaki. Latihan ini membantu pemain menyesuaikan posisi tubuh agar lebih siap melakukan *smash*, serta meningkatkan waktu yang tepat dalam menyentuh bola dengan kekuatan optimal.
2. Mengenai ketergantungan pada umpan yang tepat saat melakukan *smash*, latihan memukul bola yang bergerak menjadi kunci penting. Pemain harus terbiasa dengan berbagai variasi umpan, baik dari segi kecepatan, arah, maupun ketinggian bola. Latihan ini akan membuat pemain tidak bergantung pada kondisi bola yang ideal. Selain itu, latihan teknik *smash* yang berfokus pada kekuatan, posisi tubuh, dan konsistensi pemukulan juga sangat penting.

3. Untuk mengatasi kesulitan dalam menentukan apakah bola masuk atau keluar setelah melakukan smash, pemain perlu meningkatkan ketajaman penglihatan dan fokus dalam memperkirakan jalur lintasan bola. Latihan pengambilan keputusan cepat juga perlu dilakukan, agar pemain bisa segera bereaksi apakah bola tersebut masuk atau keluar. Penggunaan video analisis untuk mempelajari gerakan dan keputusan pemain juga bisa membantu dalam proses perbaikan.

Dengan melatih ketiga aspek ini secara konsisten, pemain akan dapat memperbaiki kelemahan-kelemahan tersebut dan meningkatkan keterampilan mereka dalam permainan. Pemanasan merupakan tahap mempersiapkan tubuh untuk menghadapi aktivitas fisik yang berat contohnya berolahraga. Pada fase ini tubuh akan melakukan transisi dari keadaan istirahat ke kondisi siap. Pemanasan penting dilakukan untuk mengoptimalkan performa dan memperkecil risiko cedera. Efek umum dari melakukan pemanasan adalah detak jantung, sirkulasi darah dan suhu tubuh akan meningkat secara perlahan. Aktivitas ini biasanya dilakukan 5-10 menit sebelum latihan inti dimulai, atau sesuai kebutuhan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2015: 22) pengertian metode penelitian adalah sebagai berikut. Metode penawaran pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Keberhasilan suatu penelitian ditemukan oleh metode yang digunakan. Untuk itu pemilihan metode yang tepat bagi peneliti agar peneliti ingin berhasil dan memuaskan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis metode eksperimen dengan model *one-group pretest-post test desain*. Desain ini terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Menurut Sugiyono (2018: 80) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya". Dari pernyataan di atas penulis menetapkan populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet putri PBV Kharisma Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang tahun 2025 yang berjumlah 15 orang. Menurut Sugiyono (2018: 81) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Untuk teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini penulis menggunakan total sampling, karena seluruh populasi dijadikan sampel menurut Sugiyono (2020: 154) "Total sampling adalah teknik pengembalian sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua". Sesuai pernyataan tersebut seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 15 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat untuk mengukur data menurut Sugiyono (2018: 148) "Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati". Berdasarkan pernyataan di atas, untuk memperoleh data hasil penelitian yang berupa peningkatan kemampuan keterampilan *spike* dalam permainan bola voli. Tes ini diadaptasi dari pedoman yang dikembangkan oleh Nurhasan dan Cholil (2013: 226), yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat penguasaan teknik *spike* pemain bola voli. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan teknik *spike* pemain bola voli, mencakup aspek kekuatan, akurasi, dan koordinasi gerakan. Instrumen ini telah digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya dan dinilai memiliki validitas yang baik dalam mengukur kemampuan teknik *spike*. Reliabilitasnya ditunjukkan dengan konsistensi hasil yang diperoleh dari beberapa kali pelaksanaan tes dengan subjek yang sama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola digantung terhadap kemampuan spike pada atlet putri PBV Kharisma Situraja. Untuk mencapai tujuan tersebut, dilakukan pengukuran terhadap kemampuan spike sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan bola digantung selama beberapa minggu. Data hasil tes spike dikumpulkan dari 17 atlet sebagai sampel penelitian. Sebelum melakukan analisis statistik, dilakukan penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku pada hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) untuk mengetahui kecenderungan umum kemampuan spike para atlet. Berikut adalah hasilnya:

Tabel 3.1.

Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Standart Deviasi

Deskripsi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda
Rata-rata/Mean	10	17,2	7,2
Standart Deviasi (SD)	1,41	1,92	0,51
Nilai Terendah	8	15	7
Nilai Tertinggi	13	22	9

Dari tabel 4.1 di atas dapat kita lihat bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal yaitu 10 dan simpangan baku tes awal yaitu 1,41, kemudian nilai rata-rata tes akhir yaitu 17,2 dan simpangan baku tes akhir yaitu 1,92 nilai tersebut diperoleh dari hasil hitung skor dengan $N=15$. Untuk mencari nilai rata-rata dengan menjumlahkan skor yang diperoleh dari tes kemudian dibagi dengan banyaknya sampel (N)=15, dan untuk mencari simpangan baku dicari nilai $\sum(X_1 - X)^2$ Kemudian dibagi dengan banyaknya (N)=15-1.

Tabel 3.2

Hasil Uji Normalitas Data

Deskripsi	N	X	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Pre-test	15	10	0,1600	0,220	Normal
Post-test	15	17,2	0,1600	0,220	Normal

Dari daftar tabel di atas diperoleh hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan uji normalitas (lilliefors) dimana dapat dihitung $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$

yang berarti data tersebut berdistribusi normal. L_{hitung} di dapat dari perhitungan uji normalitas yang menggunakan tabel distribusi Z, tabel standar normal *cumulatif probability* pada taraf nyata 0,05.

Tabel 3.3
Hasil Uji Signifikansi

N	t-hitung	t-tabel	Keterangan
15	48	1,761	Signifikan

Berdasarkan data di atas, dimana t_{hitung} berada pada daerah penerimaan $t_{hitung} 48 > t_{tabel} 1,761$ dengan taraf nyata 0,05 dan $dk=14$. Maka t_{hitung} berada pada daerah penerimaan H_a diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh latihan bola digantung terhadap kemampuan spike dalam permainan bola voli pada atlet putri PBV Kharisma Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang tahun 2025 berpengaruh signifikan.

3.2 Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas tentang pengaruh latihan bola digantung terhadap kemampuan spike dalam bola voli pada atlet putri PBV Kharisma Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang Tahun 2025/2026. Latihan bola digantung yang dimaksud merupakan bola yang di gantung dengan seutas tali diikat pada ujung tiang, dengan menggunakan bola voli pada ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain atau sesuai tinggi net putri.

Pada penelitian ini atlet terlebih dahulu melakukan tes awal. Pelaksanaan tes awal dimaksudkan untuk mengetahui data awal subjek sebelum diberi perlakuan, sedangkan tes akhir dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh subjek setelah diberi perlakuan. Dalam pelaksanaan subjek yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian menggunakan rangkaian tes menggunakan alat untuk untuk memperoleh data hasil penelitian yang berupa peningkatan kemampuan keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada atlet putri PBV Kharisma Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang yang berjumlah 15 orang.

Kegiatan penelitian dilaksanakan sebanyak 12 pertemuan. Pertemuan pertama diawali dengan pengenalan, berdoa, penyampaian maksud dan tujuan peneliti dalam melaksanakan penelitian di lapangan PBV Kharisma Kecamatan Situraja, menjelaskan prosedur tes, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan tes awal *spike* bola voli dilanjutkan ke pertemuan selanjutnya.

Pertemuan kedua sampai pertemuan ke Pertemuan kedua sampai pertemuan kedua belas dilaksanakan sesuai dengan program penelitian yang telah disusun sebelumnya. Setiap awal program latihan diawali dengan membaca do'a, lalu melakukan pemanasan statis dan dinamis untuk menyiapkan otot kecil dan otot besar serta meningkatkan suhu tubuh untuk bergerak dengan baik dan menghindari terjadinya cedera.

Selanjutnya dalam kegiatan inti, atlet diberikan penjelasan tentang apa yang akan dilaksanakan dan cara pelaksanaannya pada hari itu. Kemudian menyiapkan peralatan dan perlengkapan dalam latihan *spike* pada permainan bola voli. Setelah atlet diberikan penjelasan atlet kemudian melaksanakan gerakan dan intruksi yang telah pelatih jelaskan.

Dalam kegiatan penutup, atlet melakukan pendinginan, lalu atlet melakukan evaluasi bersama pelatih tentang apa yang telah dicapai pada hari itu serta pelatih memberikan motivasi kepada atlet untuk lebih baik serta memaksimalkan dalam setiap latihan selanjutnya, kemudian ditutup dengan melakukan do'a. Setelah selesai satu pokok pembahasan, pada pertemuan terakhir tanggal 4 Juni 2025 diadakan tes akhir dengan kondisi yang kondusif dan efektif. Pemberian tes akhir dimaksudkan untuk mengetahui

peningkatan pengaruh latihan bola digantung terhadap hasil latihan *spike* dalam permainan bola voli.

Dari hasil penelitian dan deskriptif dapat diketahui data skor tes kemampuan *spike* dalam permainan bola voli memiliki hasil rata-rata *pre-test* 10 dan *post-test* 17,2 dengan standart deviasi *pre-test* 1,41 dan *post-test* 1,92. Hasil uji coba normalitas data *pre-test* Lhitung $0,1600 < Ltabel 0,220$ dan *post-test* Lhitung $0,1600 < Ltabel 0,220$. Dengan nilai terendah *pre-test* sebesar 8 dan *post-test* sebesar 15. Untuk nilai tertinggi *pre-test* sebesar 13 dan *post-test* sebesar 22. Untuk mengetahui signifikansi data dilakukan dengan uji-t. dari hasil uji-t yaitu thitung 48 dan ttabel 1,761 dengan taraf signifikan 0,05. Sehingga dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak, Jadi terdapat pengaruh latihan bola digantung terhadap kemampuan *spike* dalam permainan bola voli pada atlet Putri yang tergabung dalam tim bola voli PBV Kharisma Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang tahun 2025.

4. SIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *spike* dalam permainan bola voli pada atlet putri PBV Kharisma Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang tahun 2025. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari *pretest* sebesar 10 menjadi 17,2 pada *posttest*, serta hasil uji-t dengan menggunakan taraf signifikan 0,05 menunjukkan thitung $48 > ttabel 1,761$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik. Latihan bola digantung terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan, akurasi, dan koordinasi gerakan *spike* atlet.

5. SARAN

1. Untuk pelatih dan pembina olahraga, latihan bola digantung dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan alternatif yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *spike* atlet bola voli, terutama bagi atlet pemula atau tingkat klub.
2. Untuk atlet, disarankan agar latihan bola digantung dilakukan secara rutin dan terprogram, dengan variasi ketinggian dan intensitas, agar tercapai peningkatan teknik yang maksimal.
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan kelompok kontrol agar hasil yang diperoleh dapat dibandingkan lebih luas, serta meneliti efek jangka panjang dari latihan bola digantung terhadap performa permainan secara keseluruhan.

REFERENSI

- Harsono. (2015). *Coaching*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Isnanto, H. A. (2019). *Seri Olahraga Bola Voli*. Sleman: Sentra Edukasi Media.
- Nurhasan dan Cholil, H. (2013). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian ini Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Untuk Pemula*. Jurnal Keolahragaan, 3(2), 228-240.
- Viera, B. L. dan Fergusson. (2010). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta : PP PBVSI.
- Wahono. (2008). *Latihan Memukul Bola Digantung*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Wiyaka. (2017). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Viera, B. L. dan Fergusson. (2010). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta : PP PBVSI.

Wahono. (2008). *Latihan Memukul Bola Digantung*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Wiyaka. (2017). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.