

**PENGARUH METODE LATIHAN *GAME SITUATION* TERHADAP
 KEMAMPUAN *SMASH* PEMAIN BOLAVOLI BAHANA CLUB
 KECAMATAN PALUPUH KABUPATEN AGAM**

Ilham Irja¹, M. Sazeli Rifki²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The research problem is the still low influence of the smash ability of volleyball players in the Bahana Club Palupuh District, Agam Regency. This study aims to determine the effect of game situation training methods on ability of smash volleyball players Bahana Club in Palupuh District, Agam Regency.

This type of research is quasi-experimental research. The population in this study were Bahana Club volleyball players in Palupuh Subdistrict, Agam Regency who participated in active volleyball sports in 20 people. The sampling technique was purposive sampling technique, the samples used in this study were volleyball players of Bahana Club Palupuh District, Agam Regency, which numbered 12 man aged 17 years to 25 years. Data collection was carried out by conducting a pre-test and post-test Smash ability The volleyball player Bahana Club in Palupuh District, Agam Regency used a smash ability test. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using different mean test formula (t test) with a significance level $\alpha = 0.05$.

From the data analysis done, the results are obtained: There is an effect of the game situation training method on the smash ability of Bahana Club volleyball players in Palupuh district, Agam Regency, with the acquisition of the test coefficient "t" that is $t = 15.76 > t \text{ table} = 1.795$ with increase in percentage of large 42,67%.

Keywords: Method of training game situation, Smash ability

Abstrak

Masalah penelitian adalah masih rendahnya pengaruh smash kemampuan pemain bola voli di Bahana Club Kecamatan Palupuh, Kabupaten Agam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pelatihan situasi permainan terhadap kemampuan pemain smash volley Bahana Club di Kabupaten Palupuh, Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola voli Klub Bahana di Kecamatan Palupuh, Kabupaten Agam yang berpartisipasi dalam olahraga bola voli aktif sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah teknik purposive sampling, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain bola voli Klub Bahana Kecamatan Palupuh, Kabupaten Agam, yang berjumlah 12 orang berusia 17 tahun hingga 25 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pre-test dan post-test Kemampuan smash Pemain bola voli Bahana Club di Distrik Palupuh, Kabupaten Agam menggunakan tes kemampuan smash. Analisis data



dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparatif menggunakan rumus uji rata-rata yang berbeda (uji t) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Dari analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil: Ada pengaruh metode pelatihan situasi permainan terhadap kemampuan smash pemain bola voli Klub Bahana di Kabupaten Palupuh, Kabupaten Agam, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t = 15,76 > t \text{ tabel} = 1,795$ dengan peningkatan persentase besar 42,67%.

Kata kunci: Metode Latihan Game Situation, Smash

Pendahuluan

Dewasa ini olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bolavoli. Permainan bolavoli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal ini terbukti bahwa bolavoli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan.

Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) sebagai induk organisasi dari cabang bolavoli di Indonesia, selalu berusaha meningkatkan kualitas dengan masuk pada kompetisi nasional dan kompetisi yang dibuat berjenjang. Seperti Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPDA), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Kejuaraan Nasional antar Klub (LIVOLI), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS).

Untuk meningkatkan prestasi permainan bolavoli ada 4 komponen yang harus mendapatkan perhatian yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999: 23) yaitu "prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya".

Permainan bolavoli dikenal berbagai teknik dasar dan untuk dapat bermain bolavoli harus betul-betul dikuasai dahulu teknik-teknik dasar ini. Penguasaan teknik dasar yang sempurna menjadi dasar untuk mengembangkan prestasi permainan itu sendiri. Penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.



Dalam permainan bolavoli untuk memperoleh angka diperlukan dan kerjasama regu seperti *servis, passing, smash dan blok*. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang pemain bolavoli. Selain teknik, kondisi fisik dan metode latihan juga merupakan salah satu untuk pencapaian prestasi olahraga khusus dalam olahraga bolavoli.

Metode latihan menurut Syafruddin, (1999:104) adalah cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistematis dan terorientasi pada tujuan. Menurut Kroger (2013:4) metode latihan *drill game situation* adalah lokasi serta konsep gerakan yang berbeda akan memiliki pengaruh langsung pada aspek-aspek tertentu dari pengamatan pelatih". Ini berarti bahwa dalam lokasi pelatih berada di dalam lapangan, sedangkan pelatih mungkin hanya mengamati transisi tertentu (misalnya transisi dari blok serangan balik). Selain itu, pelatih juga mengamati teknik pertahanan individu dari pemain tunggal.

Tergantung pada kapasitas di dalam ruang lingkup olahraga dianjurkan untuk bekerja pada perbaikan teknik hanya dengan kelompok-kelompok yang lebih kecil, sementara mayoritas kelompok harus bermain *game* dasar atau harus melakukan latihan. Setelah beberapa menit kelompok kecil melakukan pergantian dengan beberapa pemain dari kelompok besar.

Begitu juga dengan kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahragawan. Dalam setiap usaha peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaan program perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar, sesuai dengan olahraga yang ditekuni.

Mencapai prestasi yang tinggi membutuhkan kondisi fisik yang baik dalam semua cabang olahraga. Menurut Arsil (1999:4) menyatakan "Latihan fisik dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh". Perubahan pada sistem tubuh ini juga termasuk ke dalam peningkatan kekuatan otot, dimana kekuatan otot merupakan modal untuk mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat meningkatkan prestasi maksimal. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:32) membedakan kondisi fisik atas 2 bagian, yaitu kondisi fisik dalam arti sempit dan dalam arti luas. Dalam arti sempit kondisi merupakan keadaan yang meliputi faktor daya ledak,

kecepatan, daya tahan, sedangkan dalam arti luas meliputi faktor daya ledak, kecepatan, kelentukan dan koordinasi.

Menurut Herdina (2010:38) “*smash* merupakan bentuk teknik dasar serangan dalam permainan bola voli. Caranya dengan memukul bola sekeras-kerasnya dari atas net menuju kearah lapangan lawan, sedangkan menurut Yunus (1992:156) *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Dapat dikemukakan, *smash* mempunyai fungsi penting dalam permainan bolavoli. Untuk dapat menghasilkan kemampuan *smash* yang baik, dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis. Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor untuk meningkatkan prestasi atlet yaitu dengan latihan yang terprogram yang diberikan oleh pelatih yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, dan langsung mempraktekkan tahap-tahap latihan sehingga atlet dapat mengikuti dan mengamati secara langsung gerakan yang benar.

Club bolavoli Bahana Kecamatan Palupuh yang cukup *Representative* di Kabupaten Agam. Hal ini di tujukan pada pemain yang dibina mulai usia dini sampai senior, memiliki lapangan yang bagus serta pelatih yang bersertifikasi. Namun sangat di sayangkan prestasi yang dihasilkan belum memuaskan meskipun sudah melakukan pembinaan latihan. Club Bahana Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam ini adalah salah satu Club Bolavoli yang ada di Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. Club Bahana merupakan tempat untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan dalam bermain bolavoli. Anggota Club Bahana terdiri masyarakat sekitar Kecamatan Palupuh yang telah terdaftar dalam club tersebut. Di Club Bahana tersebut terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan, misalnya: lapangan, bola, net, peralatan latihan fisik dan seorang pelatih. Diharapkan setelah melakukan latihan pemain tersebut dapat bermain bolavoli dengan teknik yang baik dan yang paling penting nantinya mereka dapat berprestasi di bolavoli.

Setelah peneliti melakukan observasi dilapangan,peneliti melihan begitu banyak kekurangan pada pemain club Bahana tersebut,kekurangan tersebut seperti kondisi fisik teknik dasar bermain bolavoli dan metode latihan yuang tidak teratur. Dan juga pada pertandingan dapat dilihat dari beberapa turnamen yang telah diikuti terdapat banyak kegagalan dalam mencetak poin akibat kurang baiknya teknik dasar dalam bermain bolavoli pada pemain club Bahana, kegagalan tersebut terlihat pada melakukan *passing* yang tidak tepat, pengumpannya tidak



akurat, blok pemain yang sering tidak tepat, servisnya yang sering gagal dan *smash*nya yang sering membentur di net, mudah diblok atau mudah terbaca oleh lawan, masih ada yang keluar lapangan dan disaat pertandingan susah mendapatkan poin . kemampuan *smash* yang dimiliki club Bahana masih rendah terbukti pada beberapa turnamen yang telah diikuti selama ini. Hal ini diduga salah satu faktor yang mempengaruhi adalah metode latihan yang diterapkan kurang baik, sehingga prestasi yang dicapai kurang optimal.

Prestasi pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam belum sesuai dengan harapan diduga penyebabnya adalah mengabaikan unsur-unsur yang dapat menentukan kemampuan pemain, seperti kondisi fisik dan teknik terutama metode dalam latihan. Karena metode latihan sangat menentukan bagaimana cara-cara untuk melakukan strategi dalam bertanding

Berdasarkan dari data kemampuan *smash* dalam pertandingan terakhir diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam, karena sebelum mereka bertanding, mereka telah melakukan latihan dengan tekun, tetapi apa yang diharapkan tidak tercapai. Permasalahan tersebut terjadi disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kemampuan *smash*.

Untuk masalah tersebut harus dicarikan solusinya, sebab kalau masalah tersebut dibiarkan berlanjut, maka akan menghambat tujuan ke depan para pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam dalam meraih prestasi yang diharapkan dan untuk mencapai hasil yang maksimal dengan melakukan latihan dengan optimal.

Oleh sebab itu, peneliti akan melakukan penelitian tentang pengaruh metode latihan *game situation* untuk meningkatkan kemampuan *smash* pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk pengaruh metode latihan *game situation* terhadap kemampuan *smash* pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam.

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan bulan November sampai dengan Desember 2018. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepak bola Jorong Nan Ampek Kenagarian Pagaruyuang, yang merupakan tempat latihan tim SSB



(Sekolah Sepakbola) Pagaruyuang Kabupaten Tanah Datar. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam yang mengikuti latihan di cabang olahraga bolavoli yang aktif adalah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, Maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam yang berjumlah 12 orang putra yang rentang umurnya 17 tahun sampai 25 tahun. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes *spike/smash* yang bertujuan untuk mengukur kecepatan *Smash*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik “uji-t”.

Hasil Penelitian

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji t, dimana:

H_0 = Tidak terdapat Pengaruh Metode latihan *game situation* terhadap Kemampuan *smash* Pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam.

H_a = Terdapat Pengaruh Metode latihan *game situation* terhadap Kemampuan *smash* Pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam.

- 1) Jika, $t_h > t_t = H_0$ ditolak, H_a diterima
- 2) Jika, $t_h < t_t = H_0$ diterima, H_a ditolak

Tabel Rangkuman Hasil (uji t)

Dk= (N-1)	t_{hitung}	t_{tabel} $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
20 – 1 = 19	15,76	1,795	H_0 ditolak, H_a Diterima

Keterangan :

t_h = koefisien uji beda mean hitung

t_{tab} = koefisien uji beda mean tabel



Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai $t_h > t_t$ ($15,76 > 1,795$). Jadi hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya, terdapat pengaruh Metode latihan *game situation* terhadap Kemampuan *smash* Pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. Berarti dapat disimpulkan Metode latihan *game situation* dapat meningkatkan Kemampuan *smash* pemain bolavoli.

Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Melihat masalah pada pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam yaitu masih kurangnya kemampuan *smash* pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam, maka perlu diberikan latihan untuk memperbaiki kemampuan *smash* pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. Karena tanpa memiliki kemampuan *smash* yang baik pemain tidak akan mampu meraih prestasi yang maksimal. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan bentuk latihan *game situation* dari penggunaan metode latihan dapat dilihat pengaruh peningkatan kemampuan *smash* pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam

Sebelum eksperimen diberikan kepada sampel, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*Pre Test*) bertujuan untuk melihat kemampuan *smash* pemain, guna memperoleh data untuk dibandingkan dengan tes ahir (*Post Pest*) Sesudah diberikan metode latihan *game situation* yang diberikan sebanyak 16 kali pertemuan.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hiting (*ttest*) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ terhadap hipotesis penelitian yang diajukan, hipotesis dapat diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga t_{hit} ($15,76$) $>$ t_{tabel} ($1,795$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 12. Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian metode latihan *Game Situation* dapat



meningkatkan *smash* pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam

Berdasarkan hasil temuan ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Metode latihan *game situation* terhadap peningkatan kemampuan *smash* Pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. Bagi pemain atau pelatih yang ingin meningkatkan kemampuan *smash* maka Metode latihan *game situation* bisa jadi bahan pertimbangan untuk digunakan. Sebab dari hasil penelitian yang telah dilakukan Metode latihan *game situation* secara keseluruhan dapat meningkatkan Kemampuan *smash* Pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam.

Kemampuan *smash* merupakan elemen serangan yang sangat penting dan paling banyak digunakan untuk memperoleh point dan mamatahkan servis lawan untuk mendapatkan kemenangan. Seorang atlet harus memiliki kemampuan *smash* yang baik dan tajam agar lawan mengalami kesulitan untuk menerimanya dan tidak bisa mengembalikan *smash* tersebut guna menunjang keberhasilan suatu tim untuk memperoleh kemenangan, dan ada beberapa macam jenis *smash* dalam permainan bolavoli yaitu *Smash* normal (Open), *Smash* semi, *Smash* semi jalan, *Smash* push, *Smash* pull, *Smash* pull jalan, *Smash* cekis (*drive smash*), *Smash* langsung, *Smash* dari belakang, *Smash* silang dan *Smash* lurus.

Adapun faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* seperti yang dikemukakan Fallo (2016:11), diantaranya posisi badan, perkenaan tangan dengan bola, dan ayunan lengan saat melakukan *smash*, selanjutnya kurang tepatnya pelatih dalam menerapkan program latihan, terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses latihan serta faktor internal dari dalam diri seperti motivasi pemain. Kemampuan *smash* dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan yang tersusun dan terprogram. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* dalam bolavoli yaitu metode latihan *game situation*.

Dalam proses latihan yang menggunakan metode latihan *game situation* pemain dituntut untuk memecahkan masalah sendiri, seperti menepatkan posisi tubuh saat menerima bola sesuai dengan kebutuhan sehingga mampu mengembalikan bola dengan baik. Disamping itu penerapan metode ini dapat meningkatkan kemampuan daya tangkap pemain, karena gerak yang ditampilkan secara



berulang-ulang. Dalam metode latihan *game situation* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan pada saat bermain olahraga.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi latihan *game situation* menurut Effendi (2018:485), yaitu “bentuk dril, lokasi serta konsep gerakan yang berbeda akan memiliki pengaruh langsung pada aspek-aspek tertentu dari pengamatan pelatih”. Ini berarti bahwa dalam lokasi pelatih berada di dalam lapangan, sedangkan dia mungkin hanya mengamati transisi tertentu (misalnya transisi dari blok serangan balik). Selain itu, pelatih juga mengamati teknik pertahanan individu dari pemain tunggal.

Tergantung pada kapasitas di dalam ruang lingkup olahraga dianjurkan untuk bekerja pada perbaikan teknik hanya dengan kelompok-kelompok yang lebih kecil, sementara mayoritas kelompok harus bermain *game* dasar atau harus melakukan latihan. Setelah beberapa menit kelompok kecil melakukan pergantian dengan beberapa pemain dari kelompok besar.

Setiap pelatih dan pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode latihan maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Metode latihan adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan proses latihan dan memberikan latihan guna membantu individu atau atlet dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Untuk itu setiap latihan diharapkan hendaknya mampu memilih metode latihan yang tepat untuk sistem latihan yang telah direncanakan. Mengingat setiap metode latihan mempunyai batasan-batasan kebaikan dan kelemahan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi dari suatu metode latihan adalah sebagai alat untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai. Makin baik suatu metode latihan semakin efektif pula dalam pencapaian tujuan latihan. Dalam hal ini metode latihan *game situation* tepat untuk diterapkan dikarenakan sudah terbukti hasilnya dalam meningkatkan Kemampuan *smash* Pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Bonnie Aditya Effendy dengan judul “Penerapan Model Latihan *Drills For Game-Like Situation* untuk meningkatkan kemampuan *servis* atas Bolavoli Klub Activa Lintau”



diperoleh hasil uji hipotesis diperoleh harga t_{hit} (72,97) > t_{tabel} (1,792) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 20. Dengan demikian metode latihan *Drills For Game-Like Situation* dapat meningkatkan kemampuan *service* atas bolavoli klub Activa Lintau. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat metode latihan *Drills For Game-Like Situation* dapat meningkatkan teknik dasar bola voli dalam hal ini kemampuan servis. Hasil ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan, dimana tujuan melakukan latihan yaitu dalam hal meningkatkan teknik dasar bola voli. Adapun teknik dasar dalam bola voli yaitu servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash (spike)*, bendungan (*block*).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh Metode latihan *game situation* terhadap Kemampuan *smash* Pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 15,76 > t_{tabel} = 1,795$.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Peneliti

Bagi peneliti sendiri agar bisa menjadi bahan masukan dan menambah wawasan tentang Metode latihan *game situation*, yang bisa meningkatkan kemampuan *smash* dalam olahraga bolavoli.

2. Pelatih

Kepada para pelatih atau pembina olahraga sepakbola agar memberikan latihan untuk meningkatkan Kemampuan *smash* pemain bolavoli. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah Metode latihan *game situation*.

3. Pemain

Bagi pemain pada umumnya dan khususnya Pemain bolavoli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam disarankan dapat meningkatkan Kemampuan *smash* dengan melakukan Metode latihan *game situation* .

4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian mengenai



pengaruh Metode latihan *game situation* terhadap kemampuan *smash* bolavoli ini lebih dalam lagi dan dengan sampel yang lebih banyak.

Daftar Rujukan

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: FIK UNP
- Herdina (2010). *Asik Bermain Bolavoli*. Tangerang : PT. Intemedia Ciptanusantara.
- Kroger. 2013. *DRILL-BOOK Volleyball*. FIVB
- Syafruddin. 1999. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: FPOK IKIP.
- Undang-undang RI No. 3. (2005) dan Peraturan Pemerintah RI (2007). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : P2TK, Dirjen Dikti, Depdikbud.

