

**PENGARUH METODE *TARGET* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* BOLA VOLI  
PADA PEMAIN BOLA VOLI PUTRI  
KLUB BERLIAN MUDA LIMBANGAN**

**Hardiyanto Wibowo**

[Wibowohardiyanto148@gmail.com](mailto:Wibowohardiyanto148@gmail.com)

**Universitas PGRI Semarang**

**ABSTRAK**

Riset ini di latar belakang oleh menyusutnya pencapaian prestasi atlet klub bola voli gadis Berlian Muda Limbangan Kendal. Perihal ini di akibatkan pemain kerap hadapi sebagian kesalahan dikala melaksanakan *smash* pada pertandingan di mana bisa merugikan regu. Sementara itu *smash* ialah metode dengan kesempatan lebih besar buat memperoleh angka dibanding metode yang lain. Oleh karena itu dibutuhkan tata cara latihan yang pas dalam upaya tingkatkan ketepatan *smash*. Salah satu tata cara latihan *smash* yang bisa dicoba merupakan lewat tata cara sasaran. Tujuan riset merupakan buat mengenali pengaruh tata cara sasaran terhadap ketepatan *smash* bola voli pada pemain bola voli gadis Klub Berlian Muda Limbangan. Tata cara riset yang digunakan merupakan kuasi eksperimen yang bertujuan untuk mengenali daya guna tata cara sasaran buat tingkatkan keahlian *smash* bola voli. Ilustrasi riset ditetapkan dengan menggunakan ordinal pairing, sebanyak 24 orang yang dibagi dalam kelompok eksperimen A serta kelompok eksperimen B. Uji keahlian ketepatan ataupun akurasi *smash* bola voli yang digunakan mengacu pada uji keahlian *smash* dari Robert E. Laveage, dengan validitas uji 0, 828 serta reliabilitas uji 0, 906 hingga instrumen dalam riset memiliki tingkatan kesahihan sangat besar. Hasil riset menampilkan kalau terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian perlakuan tata cara sasaran terhadap ketepatan *smash* Pemain Bola Voli Gadis Klub Berlian Muda Limbangan. Seseorang pemain wajib dibekali dengan *skill* ataupun metode bawah buat bisa bermain voli dengan baik. Dengan demikian metode bawah game voli sangat diperlukan sekali dalam game ataupun pertandingan bola voli. Kesimpulan kalau tata cara sasaran mempengaruhi positif serta signifikan terhadap ketepatan *smash* pemain bola voli gadis klub Berlian Muda Limbangan Kendal. Anjuran untuk pelatih klub Berlian Muda Limbangan Kendal bisa dijadikan pegangan buat melatih dengan memakai tata cara bermain sasaran terhadap kenaikan ketepatan *Smash*.

**Kata Kunci :** *Bola Voli, Target, Smash, Atlet Putri.*

## **PENDAHULUAN**

Game bola voli merupakan cabang berolahraga yang sangat digemari, serta bagi para pakar dikala ini bola voli tercatat selaku berolahraga yang sangat populer di dunia. Demikian pula di Indonesia, bola voli ialah cabang berolahraga yang telah memasyarakat baik di area sekolah, lembaga pemerintah ataupun swasta, akademi besar dan warga universal. Bola voli merupakan suatu game yang dicoba dengan jalur memantulkan bola saat sebelum bola jatuh ke tanah (*volleying*).

Suatu metode yang sangat berarti dalam game bola voli merupakan *smash* yang ialah metode dengan kesempatan lebih besar buat memperoleh angka dibanding metode yang lain. Tidak hanya itu, *smash* ialah metode yang lebih disukai atlet maupun pemirsa dikala melihat pertandingan bola voli. *smash* merupakan aksi memukul bola ke dasar dengan tenaga penuh, umumnya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan Robinson (Riza, 2017: 3). Memahami keahlian *smash* atlet sangat gampang melanda lawan dengan baik serta mengecohkannya sehingga bisa menciptakan angka yang lebih baik pula.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Pendekatan riset yang digunakan merupakan pendekatan kuantitatif. Riset kuantitatif merupakan riset yang bekerja dengan angka, yang informasinya berwujud bilangan (skor ataupun nilai, peringkat ataupun frekuensi), yang dianalisis dengan memakai statistik buat menanggapi persoalan ataupun hipotesis riset yang sifatnya khusus, serta buat melaksanakan prediksi kalau sesuatu variabel tertentu mempengaruhi variabel yang lain.

Tata cara riset yang digunakan merupakan kuasi eksperimen yang bertujuan untuk

mengenali daya guna sasaran buat tingkatkan keahlian *smash* bola voli atlet. Desain riset kuasi eksperimen ini merupakan *nonequivalent control group design*. Desain ini terdiri dari kelompok eksperimen serta kelompok kontrol yang diseleksi secara random. Kedua kelompok diberikan *Pre-Test* dan *Post-Test* serta cuma rombongan eksperimen yang diberikan perlakuan (Creswell, 1994).

### **Populasi dan Sampel**

Populasi merupakan segala sejumlah objek ataupun subjek yang dipelajari dengan segala ciri ataupun watak yang dipunyai (Sugiyono, 2016: 80). Populasi yang digunakan dalam riset merupakan pemain bola voli Klub Berlian Muda Limbangan Kendal tahun 2022 yang berjumlah 100 orang.

Ilustrasi ialah bagian dari jumlah serta ciri yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2016: 81). Ilustrasi riset yang diambil wajib betul - betul bisa mewakili dari populasi. Ilustrasi dalam riset merupakan pemain bola voli gadis klub Berlian Muda Limbangan Kendal tahun 2022 pada kelompok usia 12- 15 tahun. Metode pengambilan ilustrasi dalam riset merupakan purposive sampling, sehingga ilustrasi riset sebanyak 24 anggota.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen riset merupakan perlengkapan ataupun sarana yang digunakan oleh periset dalam mengumpulkan informasi supaya pekerjaannya lebih gampang serta hasilnya lebih baik, dalam makna lebih teliti, lengkap, serta sistematis sehingga lebih gampang diolah (Suharsimi Arikunto, 2016: 262). Uji yang digunakan dalam riset merupakan memukul bola dengan keras serta tajam (*Smash*) ke sasaran pada lapangan bola voli yang sudah diisyarati serta dikasih no pada garis lapangan bola voli.

### **Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Analisis Normalitas**

Uji normalitas digunakan buat mengenali apakah sebaran informasi yang hendak di analisis berdistribusi wajar begitu pula sama halnya seluruh variabel yang di teliti berdistribusi wajar. Uji kenormalan informasi riset memakai uji normalitas *Kolmogorov- Smirnof* (Ghozali, 2016: 114). Informasi dianalisis menggunakan dorongan pc. Bawah pengambilan keputusan bersumber pada probabilitas. Bila probabilitas angka banyak dari 0, 05 (p 0, 05), hingga informasi riset berdistribusi wajar.

### **2. Uji Analisis Homogenitas**

Uji homogetas ialah suatu syarat yang wajib dipadati dalam melaksanakan analisis varians dengan melaksanakan pengujian homogenitas varians populasi yang homogen. Rumus yang digunakan buat penghitungan homogenitas dengan menggunakan Uji F sebab cuma menggunakan 2 variabel, pada riset ini buat menguji signifikasi harga analisis varians uji diperoleh dari perhitungan informasi hasil uji serta pengukuran dengan harga dalam tabel anova pada taraf signifikasi 5%.

### **3. Uji Analisis Hipotesis**

Uji homogenitas di maksudkan buat menguji kesamaan varian populasi yang berdistribusi wajar. Bila nyatanya tidak ada perbandingan alterasi diantara kelompok ilustrasi memiliki makna kalau kelompok - kelompok tersebut homogen (Suharsimi, 2016). Pengujian homogenitas memakai uji Lavene (Santoso, 2002: 263). Pengujian homogenitas varians skor variabel terpaut buat tiap nilai skor variabel leluasa tertentu dengan uji Lavene tersebut dicoba bersumber pada rombongan tiap alterasi nilai dari skor leluasa. Uji Lavene buat mengenali homogenitas varians, dicoba dengan dorongan pc. Bawah pengambilan keputusannya

bersumber pada angka signifikansi. Apabila nilai signifikansi 0, 05 bisa disimpulkan kalau data- data bertabiat homogen.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

#### 1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas merupakan buat mengenali apakah informasi yang didapat dari setiap variabel yang dicermati sesungguhnya menjajaki pola sebaran wajar ataupun tidak. Bila nilai signifikansi (p) seluruh variabel merupakan lebih besar dari 0. 05, hingga informasi riset berdistribusi wajar. Hasil uji normalitas informasi terlihat pada tabel di dasar ini:

Tabel 4. 3. Hasil Uji Normalitas Data

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kemampuan <i>Smash</i>	<i>Pre-Test</i> Eksperimen (Target)	.158	12	.200*	.971	12	.922
	<i>Post-Test</i> Eksperimen (Target)	.207	12	.163	.870	12	.066
	<i>Pre-Test</i> Kontrol	.215	12	.130	.952	12	.668
	<i>Post-Test</i> Kontrol	.237	12	.061	.870	12	.065

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber data diolah 2022

Tabel 4. 3. menampilkan kalau hasil dari (p) seluruh variabel merupakan lebih

banyak dari 0.05. Hasil perhitungan nilai pada menampilkan kalau informasi dari seluruh kelompok riset ini secara totalitas berdistribusi wajar. Oleh sebab seluruh informasi berdistribusi wajar hingga analisis bisa dilanjutkan dengan analisis statistik *parametric*.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bermanfaat buat menguji kesamaan ilustrasi ialah sama ataupun tidak varian ilustrasi yang didapat melalui populasi. Kaidah homogenitas bila  $p > 0.05$ , hingga uji dinyatakan homogen, bila  $p < 0.05$ , hingga uji dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas riset ini bisa dilihat pada tabel selaku berikut:

Tabel 4.4. Hasil Uji Homogenitas Data

**Tabel 5. Uji Homogenitas**

Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Kemampuan Smash	.496	.489	5.725	22	.000	14.167	2.475	9.035	19.299
			5.725	20.418	.000	14.167	2.475	9.011	19.322

Sumber data diolah 2022

**Test of Homogeneity of Variances**

akurasi tendangan

Hasil sig. Gede daripada 0.05 setelah itu dinyatakan homogen.

Bersumber pada pada tabel 4.4 di atas bisa dilihat angka pre- testsig.  $p > 0.05$

0, 05, kemudian informasi bertabiat homogen. Oleh sebab seluruh informasi bertabiat homogen hingga analisis informasi bisa dilanjutkan dengan statistik parametrik.

### **Pembahasan**

Bagi (Kartikaningtyas, 2011), melaporkan kalau: metode bawah bola voli wajib dipelajari terlebih dulu guna bisa meningkatkan kualitas prestasi game bola voli, kemampuan metode bawah bola voli ialah salah satu faktor yang ikut memastikan menang ataupun kalah sesuatu tim dalam game. Metode bawah bola voli salah satunya merupakan metode *smash*. Sebab keberhasilan sesuatu tim dalam pertandingan bola voli banyak yang ditetapkan oleh *smash*, seluruh pemain bola voli diharapkan memiliki keahlian dalam melaksanakan *smash*.

Riset ini bertujuan buat mengenali pengaruh tata cara sasaran terhadap ketepatan *smash* bola voli pada pemain bola voli gadis Klub Berlian Muda Limbangan. Hasil riset menampilkan kalau terdapat pengaruh yang signifikan pada ketepatan *smash*. Buat bisa bermain voli dengan baik seseorang anggota wajib dibekali mempunyai teknik ataupun metode bawah yang bagus. Sehingga ketrampilan metode bawah bermain voli sangat diperlukan sekali dalam game ataupun pertandingan bola voli. Bersumber pada analisis informasi hasil riset diperoleh kenaikan yang signifikan dalam rombongan yang diambil riset. Pemberian perlakuan tata cara sasaran sepanjang 16 kali pertemuan membagikan pengaruh signifikan terhadap kenaikan ketepatan *smash* bola voli pada pemain bola voli gadis Klub Berlian Muda Limbangan, di mana  $t$  hitung 5,725  $t$  tabel 2,07, serta nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dengan peningkatan persentase sebesar 13,84. Dilihat dari nilai rata-rata, rata-rata, hingga didapat angka rata-rata *pre-test* merupakan 65,33 serta angka rata-rata *post-test* 75,83, dengan selisih rerata merupakan 10,50. Dari selisih rerata

tersebut bisa dikenal peningkatan persentase dengan metode selisih rerata dipecah rerata *post-test* dikalikan 100%, sebesar 13, 84%. Pengemasan program latihan yang disesuaikan dengan keahlian serta tingkatan kesusahan metode bawah yang diajarkan, sanggup membagikan pergantian yang signifikan pada kenaikan ketepatan *smash* bola voli.

## **KESIMPULAN**

Dilihat dari uji dan kesimpulan didapat bawasanya metode target berpengaruh positif dan signifikan terhadap ketepatan *smash* pemain bola voli putri klub Berlian Muda Limbangan Kendal. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antarpres-test dan *post-test* yang menunjukkan bahwa t-hitung 5,725 dan t-tabel 2,07 (df 22) dengan angka signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t-hitung  $5,725 > t\text{-tabel } 2,07$ , dan angka signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

## **DAFTAR PUSATAKA**

- Agus Dwi Jatmiko. 2011. Peningkatan Permainan Pembelajaran Bola voli Melalui Pendekatan Pakem Pada Siswa Kelas V A SDIT Alam Nurul Islam. Skripsi. FIK-UNYSri Wahyuni, Sutarmin, Pramono. 2009.
- Azzaky, A., & Irsyada, M. 2019. Karakteristik Permainan Bola voli Grand Final Livoli Divisi Utama Putra Tahun 2018 Magetan Jawa Timur. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(2), 6.
- Beutelstahl, Dieter 2008. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung : CV Pionir. Jaya.
- Budiwanto, S. 2012. Metodologi latihan olahraga. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Dieter Beutelstahl. 2012. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: PT. PionerJaya.
- Fauzi. 2010. Pengumpan (Setter) Sebagai Jantungnya Permainan Olahraga Bola Voli. Olahraga Prestasi, 6, Nomor 2, 110–115.
- Ghozali, Imam. 2016. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS (Edisi Ke 4). Semarang:Badan Penerbit Universitas Diponegoro.



- Harre. 2012. Principle of sport training. Berlin: Sportverlag.
- Harsono. 2015. Kepeleatihan Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Heri Siswanto. 2012. Peningkatan Ketrampilan *smash* Permainan Bola Voli melalui Metode Resiprokal.
- Hermansyah dan Andi Gilang Permadi. 2018. Peningkatan Ketepatan *smash* Bola Voli Dengan Metode Target Games Pada Siswa Kelas XI SMA Darul Hikmah tahun Pelajaran 2017/2018.
- Irfan Zinat 2016 “Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata Tangan,Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli” Jurnal Pendidikan Unsika Volume 4 Nomor 1, Maret 2016. ISSN 2338-2996.
- Johan Irmansyah 2016 ”Pengaruh Latihan Decline Push Up Dan Standing Fore Arm Flexion Terhadap Ketepatan Service Atas Pada Ukm Bola voli” Jurnal Ilmiah Mandala Education Vol. 2 No. 1 Tahun 2016. ISSN 2442-9511.
- Langga, Z.A & Supriyadi. 2016. Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. Jurnal Kepeleatihan Olahraga, Vol 1 No 1.
- Moh. Harum Rosyid. 2016. Pengembangan Buku Saku Teknik Dasar Bola Voli Untuk Pemula. Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Palmizal, A. 2011. Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi ground stroke forehand dalam permainan tenis. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia,Volume 1. Edisi 2. Desember. (PP.112-117).
- PBVSI. 2016. Peraturan Permainan Bola voli. Jakarta: PP PBVSI.
- Suharsimi Arikunto. 2016. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Syahrudin 2016 “Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Dan Gaya Mengajar