



The Effect of Targeted Ball Throwing Training on Smash Accuracy of Volleyball

Muhammad Salahuddin¹⁾, Hariadi Said²⁾, Bahtiar Juadi³⁾

Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Keolahragaan

^{1,3} Universitas Muhammadiyah Luwuk, ² Universitas Negeri Gorontalo

Email: ¹muhammadsalahuddin252@gmail.com, ²hariadisaid_gto@rocketmail.com,

³bahtiarjuadi1998@gmail.com

ABSTRACT

Based on the background of the problems in the TBL club, namely the lack of accuracy in hitting smashes seen from the several matches that were followed, most of the smashes that were done failed and did not match the target so that in solving the problem. The research objective is to determine the effect of target ball throwing training on smash accuracy of volleyball at the TBL Junior Club, Taliabu Regency. The method of this research used is an experiment using a design one group pretest-posttest group. The instrument used in this study was a pretest with a smash skill test and a ball throwing exercise at the target by giving training for 14 meetings after which the smash skill posttest was repeated. Based on the summary of the results of the t-test of the pre-test data and the post test on smash accuracy of volleyball at the TBL junior club, Taliabu Regency, with population and sample of 10 people, can be obtained the value of $T_{hitung} 29,000 > T_{table} 1,812$ it can be obtained a significance value of $0,000 < 0,05$, meaning that there is an influence from the pre-test to the post-test on smash accuracy of volleyball at the TBL juniors club in Taliabu Regency with a significant target ball throwing practice, judging from the average score for the final test of 16.90 minus the initial test of 14.00. With these results, it shows an increase in the average value of 2.90. Based on the results obtained with an increase in the training provided so that the skill of doing smashes can make changes to the TBL club, Taliabu Regency, it is necessary to increase the intensity of the exercise to get maximum results.

Keywords: Target Ball Exercise, Smash, Volleyball

Pengaruh Latihan Lempar Bola Kesasaran Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli

ABSTRAK

Berdasarkan latar belakang permasalahan dalam klub TBL yaitu kurangnya akurasi dalam melakukan pukulan smash dilihat dari beberapa pertandingan yang diikuti, smash yang dilakukan kebanyakan gagal dan tidak sesuai dengan sasaran sehingga dalam memecahkan permasalahan maka menjadi tujuan dalam penelitian ini sebagai Latihan Lempar Bola kesasaran Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli pada Klub Voli Junior TBL Kabupaten Taliabu, dengan metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain one group pretest-posttest group. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest dilakukan dengan tes keterampilan smash dan Latihan Lempar bola kesasaran dengan memberikan latihan sebanyak 14 kali pertemuan setelah itu dilakukan kembali posttest keterampilan smash. Berdasarkan rangkuman hasil uji-t data tes awal dan tes akhir ketepatan smash bolavoli pada klub voli junior TBL Kabupaten Taliabu, dengan populasi dan sampel berjumlah 10 orang dapat diperoleh nilai $T_{hitung} 29,000 > t_{tabel} 1,812$ maka signifikansi sebesar $0,000 < \alpha 0,05$, berarti terdapat pengaruh dari tes awal ke tes akhir ketepatan smash bolavoli pada klub voli junior TBL Kabupaten Taliabu dengan latihan lempar bola kesasaran yang signifikan. dilihat dari nilai rata-rata tes akhir sebesar 16,90 dikurangi dengan tes awal sebesar 14,00. Dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 2,90. Berdasarkan hasil yang didapatkan dengan adanya peningkatan dari latihan yang diberikan sehingga keterampilan melakukan smash dapat

memberikan perubahan pada klub TBL Kabupaten Taliabu, dengan demikian perlu ditingkatkan intensitas latihan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal

Kata Kunci: Latihan Lembar Bola Kesasaran, Smash, Bola Voli

© 2022 IKIP BUDI UTOMO MALANG

Info Artikel

Dikirim : 05 Januari 2022

Diterima : 18 Mei 2022

Dipublikasikan : 30 Mei 2022

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

✉ Alamat korespondensi: muhammadsalahuddin252@gmail.com
Universitas Muhammadiyah Luwuk, Jl. KH. Ahmad Dahlan No. III/79 Luwuk
HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Kab. Banggai, Sulawesi Tengah, Indonesia

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan permainan olahraga yang semakin mendunia dalam dunia olahraga. Permainan sangat populer di kalangan Indonesia yaitu bola voli, dimana bola voli ini bagian dari olahraga unggulan yang bisa membanggakan popularitas bangsa Indonesia, selain dari bulutangkis dan sepakbola, kini bola voli bisa mencatatkan nama Indonesia Se-Asia, bahkan para pemain bola voli Indonesia sudah banyak bermain di luar negeri dengan berbagai *club* yang populer diluar negeri. Olahraga bola voli merupakan olahraga yang dimainkan 6 orang dalam setiap regunya yang terdiri dari libero, spikers dengan memainkan bola maksimal 3 sentuhan dalam setiap permainannya (Matrik Sulton Andara, Yulia Ratimiasih, and Maftukin Hudah 2021). Kabupaten Taliabu permainan bola voli sangat diminati setiap kalangan bahkan dalam setiap kegiatan hampir dipertandingkan.

Permainan bola voli yang wajib diketahui para pemain adalah teknik dasar sehingga membantu dalam penguasaan bola dalam permainan. Servis merupakan bagian dari teknik dasar yang lebih dipahami karena servis ini awal memulai sebuah permainan dan penentu dalam mendapatkan skor, sebelum masuk teknik dasar yang lainnya, (Saputra and Gusniar 2019). Permainan bola voli sangat penting dari beberapa unsur tersebut dengan teknik dan mental yang semakin bagus maka akan semakin bagus dalam sebuah permainan. Permainan yang dimainkan dengan menggunakan lapangan dengan pembatas net antara tim satu dengan tim dua dengan jumlah pemain yang dimainkan setiap tim 6 orang merupakan permainan bola voli (Showab and Djawa 2019). Seperti kita melihat perkembangan jaman bahwa bola voli tidak kalah berkembang dengan olahraga

lain, dan masyarakat tetap memberikan penilaian yang kedua menjadi favorit dari sepakbola.

Smash merupakan suatu bentuk pukulan yang dilancarkan untuk melakukan serangan ke tim lawan dengan teknik yang keras dan tajam (Yusmar 2017). kemampuan smash seorang atlit harus didukung dengan kemampuan lompatan yang baik sehingga memiliki kekuatan dan tekanan yang kuat dalam melakukan pukulan. Dalam kemampuan *smash* banyak hal yang perlu diperhatikan untuk menunjang dalam melakukan *smash* sehingga dapat menghasilkan pukulan yang keras dan menukik. Seperti struktur tubuh dan kemampuan fisik. Serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan dan lompatan yang tinggi dengan pukulan tajam, keras sehingga mematikan permainan lawan merupakan *Smash* (Sovenski 2018)

Seperti kita ketahui bahwa pukulan *smash* itu tergantung bagaimana kekuatan otot lengan yang dipunyai pemain bola voli. Terus menjadi kokoh kekuatan otot lengan hingga hendak terus menjadi kencang serta kokoh dalam melakukan *smash*. Selain dari itu pemain bola voli harus memperhatikan juga struktur tubuh yang dimiliki misalnya tinggi badan, tinggi badan ini akan mempengaruhi jangkauan atau lompatan seseorang sehingga bisa mendapatkan raihan yang tinggi, dengan demikian maka akan mempengaruhi pukulan dan sasaran bola yang mau diarahakan.

Klub bola voli junior TBL Kecamatan Taliabu Barat Laut tergolong masih di bawah rata-rata, terbukti pada saat dalam mengikuti pertandingan, kebanyakan *smash* mereka selalu melenceng dari daerah sasaran bahkan *smash* dari mereka juga biasa tersangkut di net, atau keluar lapangan. Klub bola voli junior TBL ini bisa dikatakan klub yang cukup antusias dalam mengikuti setiap even yang dibuat di kecamatan, namun dalam pertandingan yang diikuti belum pernah mendapatkan juara.

Suatu proses yang dilakukan untuk mengasah dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan atlet dengan jangka waktu yang sudah ditentukan sesuai program latihan yang diberikan disebut latihan (Ramlan Sahputera Sagala and Dicky Edwar Daulay 2020). Memberikan perubahan baik fisik maupun teknik dalam perkembangan tubuh atlet dalam kemampuan gerak untuk mencapai level

yang lebih tinggi adalah tujuan dari latihan, (Ismoko and Sukoco 2013). Dalam setiap cabang olahraga yang kita dapatkan tidak bisa dilakukan dengan baik kalau kemampuan fisik tidak ada. Jadi setiap permainan harus dibarengi dengan kemampuan fisik sehingga mendukung tubuh dalam melakukan sebuah aktivitas. Tujuan latihan ini memberikan stimulus sistem kinerja otak untuk meningkatkan daya konsentrasi, motivasi, kecerdasan (Iqbal and Tafaqur 2020). Proses yang dilakukan dalam melakukan perubahan untuk lebih baik lagi dengan program latihan yang sudah ditentukan bagian dari latihan. Kekuatan daya ledak merupakan bagian dari aktivitas yang dilakukan atlet untuk memberikan kontribusi dalam lompatan yang lebih tinggi dalam melakukan smash yang lebih baik (Anggara and Yudi 2019). Berbeda dengan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi harus melihat sasaran dan target atlet kedepannya (Daulay and Daulay 2018). Latihan ini dilakukan berbagai variasi dalam melakukan lemparan dengan menggunakan bola tenis ke sasaran yang sudah ditentukan. Dimana latihan ini untuk membiasakan para pemain untuk melakukan lompatan dan pukulan.

Bola Voli merupakan game yang dimainkan yang dapat dilakukan dan sesuatu yang bisa dinikmati banyak pihak serta membuat hati gembira, kekalahan ataupun kemenangan sesuatu perihal biasa dalam suatu game. Untuk mendapatkan sebuah prestasi yang seorang atlet harus didukung fisik dan teknik yang baik, dan tidak lupa pula mental yang baik adalah bagian dari penentu keberhasilan dalam prestasi gemilang (Cirana, Wahyu dkk 2021). Ketepatan merupakan sesuatu yang dilakukan secara tepat dengan berbagai tingkat latihan sesuai dengan keterampilan yang dilakukan sehingga bisa memberikan gerakan tingkat kesusahan, pengalaman dengan keahliannya.

Serangan yang pada permainan bola voli semuanya bertujuan mematikan bola di lapangan lawan. Penggabungan kedua otot kaki dan lengan sehingga membentuk sebuah otot tubuh yang lebih maksimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan hasil pukulan yang bagus harus didukung dengan lompatan yang maksimal. Dalam sebuah permainan bola voli setiap atlet harus bisa memahami dan mengetahui tekni dasar bola voli dengan gerakan yang benar (Marsiyem, Destriana, and Pratama 2018). Teknik gerakan tersebut dibagi

atas beberapa bagian, awalan, tolakan, gerakan memukul dan pendaratan yang baik.

Latihan merupakan bagian dari suatu pencapaian yang bisa dilakukan untuk melatih dan mengasah raga, untuk mendapatkan prestasi dan memantapkan mental bertanding. Latihan ialah suatu aktivitas yang dilakukan dengan terencana, terstruktur dan terprogram dalam peningkatan kesiapan dan kematangan atlet untuk mencapai prestasi (Sari, Tangkudung, and Hanif 2018). Proses latihan dilakukan secara berulang-ulang dengan menerapkan sebuah program kerja sesuai dengan metode latihan yang sebenarnya disebut latihan. Kemampuan seseorang dalam meningkatkan kondisi fisik ataupun keterampilan yang dimiliki sehingga dapat memberikan perubahan dari sebelumnya merupakan bagian dari latihan, (Kristriawan and Sukadiyanto 2016). Latihan lempar bola pada sasaran merupakan suatu latihan yang dilakukan untuk penyempurnaan kemampuan ketepatan *smash* pada sasaran.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Klub Junior TBL Kabupaten Taliabu dalam permainan bola voli yang menjadi pokok permasalahan adalah ketepatan dalam melakukan *smash*, karena setiap latihan yang mereka lakukan ataupun dalam mengikuti beberapa pertandingan yang berlangsung baik antar kecamatan maupun antar kabupaten belum bisa memperlihatkan hasil yang memuaskan terutama dalam akurasi melakukan *smash*, sehingga dalam menciptakan sebuah serangan kebanyakan gagal dan belum bisa menempatkan bola sesuai dengan sasaran. Namun antusias pemain para pemain yang cukup besar dan para atlet mempunyai potensi untuk menciptakan atlet yang berprestasi. Seperti penelitian yang dilakukan Resa Wahyu (2017), yang menunjukkan bahwa latihan membidik target pada ekstrakurikuler bola voli SMPN 2 Berba Sleman, memberikan pengaruh dalam latihan membidik target dengan akurasi *smash* bola voli, sehingga peneliti mencoba eksperimen terhadap klub TBL Kabupaten Taliabu dengan menjadikan acuan pedoman peneliti sebelumnya, dengan memberikan latihan akan memberikan peningkatan melakukan *smash* dengan memberikan model latihan lempar bola sasaran.

Yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan lempar bola ke sasaran terhadap ketepatan *smash* dalam

permainan bola voli. Dengan melihat penelitian yang relevan sebelumnya (Donny Setiawan 2018) kemampuan akurasi smash bola voli dengan menggunakan model target sasaran mengalami peningkatan, dengan penelitian sebelumnya mencoba merubah model latihan dalam peningkatan ketepatan smash dalam permainan bola voli.

Solusi yang diberikan agar bisa memecahkan masalah yang terjadi dalam pada klub Junior TBL dengan memberikan berbagai jenis latihan dalam peningkatan ketepatan smash seperti latihan lempar bola ke sasaran dengan berbagai variasi dalam setiap pertemuan pada sesi latihan. Urgensi dalam penelitian sebagai masukan bagi para pelatih maupun pemain menjadikan rujukan dalam setiap latihan, dan memberikan tambahan referensi bagi masyarakat pada khususnya bagi mahasiswa PJKR dalam mata kuliah permainan bola voli.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menguji korelasi sebab akibat antar variabel bebas dan variabel terikat yang pengujiannya melibatkan manipulasi satu variabel pada saat atau lebih kelompok eksperimen terhadap kelompok kontrol yang tidak dimanipulasi (Setyaningsih, Rusijono, and Wahyudi 2020).

Desain penelitian yang digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*.

Tabel 1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest*

Pretest	Treatment	Posttest
O1	X	O2

Ket :

O₁ : Nilai tes awal (ketepatan smash bola voli)

X : Perlakuan yang diberikan (lempar bola pada sasaran)

O₂ : Nilai tes akhir (ketepatan smash bola voli)

Penelitian yang akan diteliti berdasarkan atas populasi yang sudah ditentukan berdasarkan subjek yang ada sehingga mendukung dalam proses

pengambilan sampel, (Hartono, 2019:163). Jadi prioritas sampel yang digunakan adalah seluruh pemain klub voli junior TBL Kabupaten Taliabu 10 orang melihat jumlah pemain yang aktif.

Pengumpulan sampel dengan cara melakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan, sebelum latihan diberikan dilakukan tes awal dengan mengukur keterampilan smash bola voli, setelah itu diberikan latihan sebanyak 14 kali dengan berbagai model latihan. Setelah itu tes akhir keterampilan smash bola voli. Latihan lempar bola pada sasaran adalah latihan yang dilakukan untuk penyempurnaan kemampuan ketepatan *smash* pada sasaran (Aep Suhendi 2018:139).

Latihan lempar bola ke sasaran dengan menggunakan bola tenis, dilakukan karena dalam latihan melakukan akurasi smash membutuhkan sebuah pukulan yang dilakukan dengan mengarahkan bola ke sasaran sehingga dalam latihan ini diberikan bola kasti, dimana bola tenis dijadikan alat dalam latihan karena bola tenis ini agak mudah dipegang dengan menggunakan satu tangan, sehingga dalam melakukan lompatan untuk melempar lebih mudah untuk mengarahkan bola ke target yang disiapkan, bola tenis juga sangat mudah untuk didapatkan, dengan demikian bola tenis dijadikan alat dalam latihan, karena dalam latihan yang diberikan melempar dengan sasaran yang telah dibuat.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Latihan lempar bola ke sasaran
 - a. Melakukan Lemparan bola tenis pada hulahoop

Pemain 1 melakukan gerakan smash dengan melemparkan bola tenis pada hulahoop di atas lantai satu demi satu diikuti oleh pemain 2, 3, 4, dan nomor 5 dengan formasi latihan setengah lingkaran. Gerakan yang dilakukan berpindah tempat setelah melakukan smash, dan dilakukan beberapa kali pengulangan berdasarkan petunjuk yang digunakan.

- b. Melakukan Lemparan Bola pada Lingkaran dinding

Pemain 1 melakukan lemparan dengan melemparkan bola tenis pada lingkaran di dinding satu demi satu diikuti oleh pemain 2, 3, 4, dan nomor 5 dengan formasi latihan setengah lingkaran. Seperti halnya dalam teknik pertama dilakukan secara bergantian dan berulang sesuai dengan kebutuhan atlet.

- c. Melakukan lemparan bola dengan gerakan smash di atas net menggunakan bola tenis

Pemain 1 melakukan lemparan dengan gerakan smash di atas net menggunakan bola tenis pada hula hoop satu demi satu diikuti oleh pemain 2, 3, 4, dan nomor 5 dengan formasi latihan setengah lingkaran. Pemain pindah posisi awal ke posisi selanjutnya setelah melakukan gerakan dan bergantian.

- d. Melakukan lemparan bola dengan gerakan smash ke Hula hoop

Pemain 1 melakukan lemparan dengan gerakan smash ke hula hoop di atas lantai menggunakan bola tenis posisi 3. Dan posisi 3 menangkap bola pantulan. Dilanjutkan oleh pemain 2. diikuti oleh pemain 3, 4, dan nomor 5 dengan formasi latihan segi tiga. Pemain bergantian dengan menuju arah lingkaran yang digunakan dengan cara rotasi dari tempat yang satu ke tempat yang lainnya.

- e. Melakukan lemparan dengan bola tenis ke Hula hoop di atas lantai

Pemain 1 melakukan lemparan dengan bola tenis ke hula hoop di atas lantai. Pemain 2 berlari ke posisi pemain 1 untuk melakukan smash di atas net dari posisi dari posisi yang sama ke arah hula hoop di atas lantai. Pemain 3 menunggu giliran diikuti oleh pemain 4 dan 5 dengan formasi latihan segi tiga. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal lebih fokus dengan rotasi gerakan secara gantian.

- f. Melakukan lemparan dengan bola tenis ke Hula hoop di atas lantai dari posisi 3

Pemain 1 melakukan lemparan dengan bola tenis ke hula hoop di atas lantai dari posisi 3. Pemain 2 melakukan hal yang sama. Pemain 3 menunggu giliran diikuti pemain 4, 5, dan pemain 1 dengan formasi latihan melingkar. Setiap rangkaian gerakan yang dilakukan berdasarkan petunjuk dari posisi awal secara berputar posisi.

2. Ketepatan Smash bola voli dilakukan dengan mengukur keterampilan melakukan smash untuk serangan sasaran dengan cepat dan terarah.

Peserta tes berdiri bebas di dalam lapangan permainan. Bola dilambungkan pengetes ke dekat atas jaring ke arah peserta tes. Peserta tes melompat dengan atau tanpa awalan dan memukul bola melampaui jaring ke

dalam lapangan lawan dimana terdapat sasaran dengan nilai atau angka sasaran. Stopwatch dijalankan pada waktu tangan peserta tes memukul bola dan stopwatch dihentikan pada saat menyentuh lantai. Waktu yang diambil sampai 0,1 detik. Bola yang menyentuh garis yang membatasi net antara dua bidang sasaran dihitung telah masuk bidang sasaran dengan angka bernilai tinggi. Kesempatan diberikan sebanyak 5 kali. Hasil yang dicatat adalah jumlah angka sasaran yang diperoleh dari setiap sasaran dan waktu yang ditempuh oleh bola mulai saat dipukul sampai menyentuh lantai. Nilai 0 diberikan apabila peserta tes menyentuh jarring, bola jatuh di luar lapangan. Pukulan gagal tidak dinilai tetapi tetap dicatat. Dengan Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, Uji t dan uji hipotesis. Pengumpulan data dalam penelitian ini setelah dikumpul data penelitian ini selanjutnya diolah data dengan menggunakan SPSS 24 dengan menggunakan komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Analisis Deskriptif Data Ketepatan Smash Bola Voli Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok pada klub voli Junior TBL Kabupaten Taliabu.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Ketepatan Smash

Variabel	Tes awal Smash	Tes akhir Smash
N	10	10
Jumlah	140	169
Rata-rata	14,00	16,90
SD	3,432	3,604
Rentang	12	13
Maks	21	24
Min	9	11

Dengan dasar tersebut terlihat perbedaan peningkatan ketepatan smash bola voli antara pretest dan posttest setelah perlakuan, dari hasil perhitungan pretest dengan nilai 14,00 sedangkan posttest nilai 16,90, jadi terdapat perbedaan antara keduanya dengan hasil 2,90 sehingga terdapat peningkatan.

2. Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Variabel	Tes awal Smash	Tes akhir Smash
K-Z	0,967	0,979
Sig.	0,862	0,960
α	0,05	0,05
Keterangan	Normal	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh data tes awal ketepatan smash bola voli nilai K-Z adalah 0,967 dan nilai Sig adalah $0,862 > \alpha 0,05$, maka data tes awal ketepatan smash bola voli berdistribusi normal. Sedangkan data tes akhir ketepatan smash bola voli nilai K-Z adalah 0,979 dan nilai Sig. Adalah $0,960 > \alpha 0,05$, maka data tes akhir ketepatan smash bola voli berdistribusi normal.

3. Hasil Analisis Uji-t Tes Awal Dan Tes Akhir

Tabel 4. Analisis Uji-t Tes Awal dan Tes Akhir

Variabel	Tes awal -Tes Akhir Ketepatan Smash
Rata-rata	2,900
t observasi	29,000
Sig.	0,000

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis Hasil uji-t data tes awal dan tes akhir ketepatan smash bola voli pada klub voli junior TBL Kabupaten Taliabu, dapat diperoleh nilai $T_{hitung} 29,000 > t_{tabel} 1,812$ maka signifikansi sebesar $0,000 < \alpha 0,05$, berarti terdapat pengaruh dari tes awal ke tes akhir ketepatan smash bola voli pada klub voli junior TBL Kabupaten Taliabu dengan latihan lempar bola ke sasaran yang signifikan. Dengan perlakuan yang diberikan sesuai dengan teknik latihan dapat memberikan perubahan atau perbedaan antara latihan dengan benar pada pemain bola voli klub TBL dimana hasil posttest terdapat 16,90 dengan

pretest 14,00. Sehingga dengan memberikan perlakuan memberikan perubahan dan peningkatan dengan nilai 2,90 pada klub voli junior TBL Kabupaten Taliabu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa dengan adanya latihan dengan ketepatan smash bola voli, dapat memberikan kontribusi kepada klub TBL, walaupun dalam latihan dalam kurung waktu yang cukup relatif singkat, namun bisa memberikan perubahan sedikit dalam melakukan ketepatan smash, dengan demikian setiap pelatih harus mempunyai program latihan yang jelas untuk bisa mendapatkan hasil yang lebih baik lagi. Temuan ini diperkuat Ever Sovensi (2018) apabila ingin mendapatkan kemampuan smash yang bagus harus melakukan latihan dengan sungguh-sungguh untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Latihan lempar bola sasaran yang diberikan kepada atlet Klub TBL dalam waktu 14 kali pertemuan yang cukup singkat mendapatkan perbedaan hasil dari sebelumnya yang dapat meningkatkan akurasi dalam melakukan pukulan smash ke sasaran, dengan berbagai variasi yang diberikan. Menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003) menjelaskan bahwa permainan lembar bola adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola dilempar terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

Latihan lempar bola ke sasaran hampir sama dengan model latihan membidik target yang dilakukan peneliti sebelumnya yang dimana latihan tersebut bisa memberikan perubahan terhadap kemampuan akurasi smash, dengan memberikan perubahan sebesar 52,57 %, sehingga memberikan perubahan dalam permainan bola voli, Reza Wahyu W (2017), sehingga dijadikan rujukan dalam memberikan latihan lempar bola ke sasaran, latihan lempar bola ke sasaran ini memberikan perubahan setelah diberikan latihan.

Klub Bola voli Junior TBL Kabupaten Taliabu dalam melakukan pembinaan atlet harus lebih fokus dalam sebuah program latihan yang terarah dan terjadwal kalau ingin mendapatkan sebuah prestasi yang gemilang. Dalam penelitian ini hanya fokus dalam latihan lempar bola ke sasaran dalam ketepatan smash, namun para pelatih harus bisa memberikan latihan yang dapat memberikan pengaruh dalam kemampuan smash dalam meningkatkan permainan bola voli seperti kemampuan fisik, mental untuk menciptakan bibit

atlet yang berprestasi. Dan para peneliti selanjutnya bisa mengembangkan model latihan baik dari segi fisik, teknik dan taktik dalam sebuah permainan bola voli.

Kelebihan dalam penelitian ini adalah latihan lempar bola ke sasaran dapat memberikan pukulan akurasi smash bola voli, dan dapat meningkatkan daya ledak tungkai dalam melakukan lompatan pukulan di atas net, sedangkan kekurangan dalam penelitian minimnya fasilitas yang ada di daerah, masih memerlukan latihan dalam meningkatkan kekuatan otot lengan, karena penelitian ini hanya fokus dalam pukulan ke sasaran, belum melatih untuk peningkatan kekuatan.

SIMPULAN

Penelitian ini memberikan kesimpulan sesuai dengan hasil pengolahan data dan fakta di lapangan maka hasil akhir menunjukkan terdapat pengaruh latihan lempar bola ke sasaran terhadap ketepatan *smash* bola voli pada klub voli junior TBL Kabupaten Taliabu. Sesuai dengan hasil tes akhir dengan rata-rata 16,90 lebih besar dari pada hasil tes awal yaitu 14,00. Sehingga terdapat peningkatan rata-rata 2,90. Dengan demikian penelitian ini dengan memberikan perubahan dan signifikan dari tes awal ke tes akhir ketepatan smash bola voli pada klub voli junior TBL Kabupaten Taliabu dimana mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan dengan latihan lempar bola ke sasaran. Dengan demikian sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang atlet untuk meningkatkan ketepatan smash dalam permainan harus dibarengi dengan latihan yang sungguh-sungguh untuk bisa mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Sehingga dengan adanya penelitian ini klub bola voli junior TBL latihan lempar bola ke sasaran dapat memberikan perubahan dari kemampuan sebelumnya walaupun perubahan itu hanya sedikit dalam ketepatan melakukun samsh bola voli, sehingga bisa dijadikan rujukan dalam latihan kemampuan smash bola boli.

DAFTAR PUSTAKA

Anggara, Dimas, and Alex Aldha Yudi. 2019. Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.369>

Daulay, Basyaruddin, and Samri Saldi Daulay. 2018. Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing Dan Smash Dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*. doi: 10.24114/jptk.v20i1.11040.

Donny Setiawan, Wawan Setiawan, Ach Jayul M. 2018. Pengaruh Latihan Bentuk Sasaran Terhadap Tingkat Akurasi Smash Bola Voli. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, ISSN 2622-0156.

Hartono, (2019). Metodologi Penelitian. Pekanbaru Riau : Zanafa Publishing.

Iqbal, Dika Nur, and Muhamad Tafaqur. 2020. Peningkatan Keterampilan Atlet Bola Voli Melalui Latihan Life Kinetik. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. doi: 10.17509/jko-upi.v12i1.24006.

Ismoko, Anung Probo, and Pamuji Sukoco. 2013. Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*. doi: 10.21831/jk.v1i1.2339.

Kristriawan, Agung, and Sukadiyanto Sukadiyanto. 2016. Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Smash Backcourt Atlet Bola Voli Yuniior Putra. *Jurnal Keolahragaan*. doi: 10.21831/jk.v4i2.10890.

Marsiyem, Marsiyem, Destriana Destriana, and Reza Resah Pratama. 2018. Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Sebatik*. doi: 10.46984/sebatik.v22i2.323.

Matrik Sulton Andara, Yulia Ratimiasih, and Maftukin Hudah. 2021. Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Di Klub Bina Taruna Kota Semarang Tahun 2021. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*. doi: 10.36456/j-stand.v2i1.3531.

Mitchell, Stephan A, Osin, Judith L., Griffin, Linda L. (2003). *Teaching Sport Concept and Skills a Tactical Games Approach*. Illinois: Human Kinetics

Ramlan Sahputera Sagala, and Dicky Edwar Daulay. 2020. Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahan Pada Bola Voli Tahun 2019. *Journal Coaching Education Sports*. doi: 10.31599/jces.v1i2.371.

Saputra, Deka Ismi Mori, and Gusniar Gusniar. 2019. Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Bermain Melempar Bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*. doi: 10.31539/jpjo.v3i1.862.

Sari, Dian Ratna, James Tangkudung, and A. Sofyan Hanif. 2018. Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Bolavoli. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*.

Setyaningsih, Sri, Rusijono Rusijono, and Ari Wahyudi. 2020. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Articulate Storyline Terhadap Motivasi Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Kerajaan Hindu Budha Di Indonesia. *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan*. doi:

10.30651/didaktis.v20i2.4772.

Showab, Achmad, and Bernard Djawa. 2019. Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Kegembiraan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*2.

Sovenski, Ever. 2018. Ketepatan Smash Pemain Bolavoli Siswa SMA Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan Dan Extensi Togok. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*. doi: 10.31539/jpjo.v2i1.406.

Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, and Untung Nugroho. 2021. Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*. doi: 10.36728/jip.v7i1.1381.

Yusmar, Ali. 2017. Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*. doi: 10.33578/pjr.v1i1.4381.