

ABSTRACT

PENGARUH LATIHAN *TARGET GAMES* TERHADAP AKURASI *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 JATI AGUNG

Sigit Yulianto
19174001P

The aim of this research is to determine an effect of target game practice on smash accuracy in volleyball extracurriculars students at SMAN 1 Jati Agung. Researchers conducted research on Mondays, Wednesdays and Fridays, using target game practice methods. The research method used is pre-experimental research. The experimental design that the researcher used was a one-group pretest-posttest design, a research design that contained a pretest before being given treatment, and a posttest after being given treatment. The population in this study were all extracurricular volleyball students at SMAN 1 Jati Agung, totaling 25 students. In this research, the sampling method is by using Saturated Sampling, which is a sampling technique when all members of the population are used as samples. Based on the results of research that has been carried out, target games practice has proven to have quite a good effect on increasing smash accuracy in volleyball games at SMAN 1 Jati Agung extracurricular activities with an increase of 3.6 from 13.20 before treatment and 16.80 after treatment. It is proven from the results of the t test that the calculated t is greater than the t table ($29.312 > 1.729$) and the significant p value is ($0.000 < 0.05$). These results confirm that there is a significant difference between the pre-test and posttest of smash accuracy in volleyball at SMAN 1 Jati Agung. In this way, it also shows that target games training can increase accuracy in volleyball games at SMAN 1 Jati Agung.

Keywords: *Training, Target games, Volleyball Smash Accuracy*

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *TARGET GAMES* TERHADAP AKURASI *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DI EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 JATI AGUNG

Sigit Yulianto
19174001P

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan target games terhadap akurasi smash pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Jati Agung. Peneliti melakukan penelitian di hari senin, rabu dan jumat, dengan metode latihan target games. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pre-eksperimental. Desain eksperimen yang peneliti gunakan adalah desain one-group pretest-posttest design, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberiperlakukan, dan posttest setelah diberi perlakuan. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Jati Agung yang berjumlah 25 siswa. Adapun dalam penelitian ini cara pengambilan sampel adalah dengan menggunakan Sampling Jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan yakni latihan target games terbukti berpengaruh cukup baik terhadap peningkatan akurasi smash permainan bola voli di ekstrakurikuler SMAN 1 Jati Agung dengan peningkatan sebesar 3,6 dari sebelum diberi treatment sebesar 13,20 dan sesudah diberikan treatment menjadi 16,80 serta dibuktikan dari hasil uji t bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($29.312 > 1.729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara pre-test dan posttest akurasi smash dalam permainan bola voli di SMAN 1 Jati Agung. Dengan begitu pula menunjukkan latihan target games mampu meningkatkan akurasi dalam permainan bola voli di SMAN 1 Jati Agung.

Keywords: Latihan, Permainan Sasaran, Akurasi Smash Bola Voli