

Peningkatan Kemampuan Akurasi *Smash* Bola Voli Dengan Metode *Target Games* Pada Ekstarkurikuler Sma Negeri 1 Praya Barat Daya

Zakir Burhan¹ Agus Nulhadi² L.Hasan Ashari³
Institut Pendidikan Nusantara Global¹²³
Pendidikan Jasmani ¹²³

[1zakirburhan84@gmail.com](mailto:zakirburhan84@gmail.com), [2nulhadiagus13@gmail.com](mailto:nulhadiagus13@gmail.com) [3laluhasanashari@gmail.com](mailto:laluhasanashari@gmail.com)

(Naskah Masuk : 20 Maret 2024, diterima untuk diterbitkan : 15 Mei 2024)

Abstrak: Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan metode *target games* pada siswa ekstarkurikuler SMA Negeri 1 Praya Barat Daya. Desain penelitian ini menggunakan model Kurt Lewin dalam 2 siklus dan disetiap siklus terdapat 2 pertemuan yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan & observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa ekstarkurikuler SMA Negeri 1 Praya Barat Daya yang berjumlah 31 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan metode *target games* pada siswa ekstarkurikuler SMA Negeri 1 Praya Barat Daya mengalami peningkatan, yaitu dari Hasil tes siklus I kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1 siswa atau 3,23%, sedang 10 siswa atau 32,25%, kurang 9 siswa atau 29,03% dan kurang sekali 11 siswa atau 35,48%. Pada siklus II kategori baik sekali 6 siswa atau 19,35%, baik 18 siswa atau 58.06%, sedang 3 siswa atau 9,68%, kurang 2 siswa atau 6,45% dan kurang sekali 2 siswa atau 6,45%. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus II secara klasikal telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 77,42% pada kategori baik dan baik sekali.

Kata Kunci: Kemampuan Akurasi *Smash*, *Target Games* dan Bola Voli

Abstract: This research is classroom action research which aims to determine the increase in volleyball smash accuracy abilities using the target games method in extracurricular students at SMA Negeri 1 Praya Barat Daya. This research design uses the Kurt Lewin model in 2 cycles and in each cycle there are 2 meetings consisting of planning, implementation & observation, and reflection. The research subjects were extracurricular students at SMA Negeri 1 Praya Barat Daya, totaling 31 students. The results of the research show that the volleyball smash accuracy ability using the target games method in extracurricular students at SMA Negeri 1 Praya Barat Daya has increased, namely from the first cycle test results, the category is very good, 0 students or 0%, good 1 student or 3.23%, moderate 10 students or 32.25%, less than 9 students or 29.03% and very less than 11 students or 35.48%. In cycle II, the category was very good, 6 students or 19.35%, good 18 students or 58.06%, moderate 3 students or 9.68%, poor 2 students or 6.45% and very poor 2 students or 6.45%. Based on the results of research in cycle II, classically the success indicator was 77.42% in the good and very good categories.

Keywords: Smash Accuracy Ability, Target Games and Volleyball

1. Pendahuluan

Pembangunan nasional di bidang pendidikan adalah upaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, serta memungkinkan para warganya mengembangkan dirinya dari segala aspek, baik jasmaniah maupun rohaniah. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Bangun dalam Kosasih, 2016).

Olahraga bolavoli adalah olahraga beregu, tetapi meskipun demikian kemampuan perorangan yang tinggi akan memudahkan untuk menggalang suatu kerjasama yang memberikan hasil akhir yang baik (Hakim, 2019). Dalam bola voli memiliki beberapa macam teknik yang sangat berguna dan menunjang dalam bola voli diantaranya *smash* (Eka, 2019). Dalam permainan bola voli terdapat beberapa tehnik yang harus dikuasai oleh pemain diantaranya adalah akurasi *smash*. Permainan bola voli merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (Ardhana, 2015). Permainan bola voli kini telah mengalami perkembangan yang cukup pesat. Melihat dari perkembangan olahraga bolavoli dewasa ini cukup pesat, harapan untuk berprestasi pada masa yang akan datang, karena olahraga ini telah bermasyarakat mulai dari kota hingga ke pelosok pedesaan, permainan ini dapat dimainkan oleh berbagai tingkat umur baik laki-laki maupun wanita (Sahabuddin, 2019). Hal ini ditandai dengan banyaknya kejuaraan yang telah digelar, baik tingkat nasional maupun internasional. Semua lapisan masyarakat, mulai dari usia anak-anak hingga dewasa, baik pria maupun wanita telah mengenal permainan bola voli.

Dalam pembelajaran di sekolah masih banyak peserta didik yang belum bisa menguasai teknik akurasi *smash* karena disebabkan kurangnya pemahaman dan intensitas tatap muka yang terbatas. Dari hasil pengamatan peneliti bahwa SMA Negeri 1 Praya Barat Daya memiliki sarana dan prasarana olahraga yang cukup baik, khususnya untuk sarana permainan bola voli. Di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya juga terdapat beberapa ekstrakurikuler sebagai penunjang dan penyaluran bakat para siswanya. Namun perkembangan olahraga di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya dapat dikatakan belum cukup membanggakan, karena masih jarang siswa yang mendapatkan prestasi terutama pada cabang olahraga bola voli. Dalam permainan bola voli siswa ekstrakurikuler masih banyak mengalami kendala saat melakukan teknik akurasi *smash*.

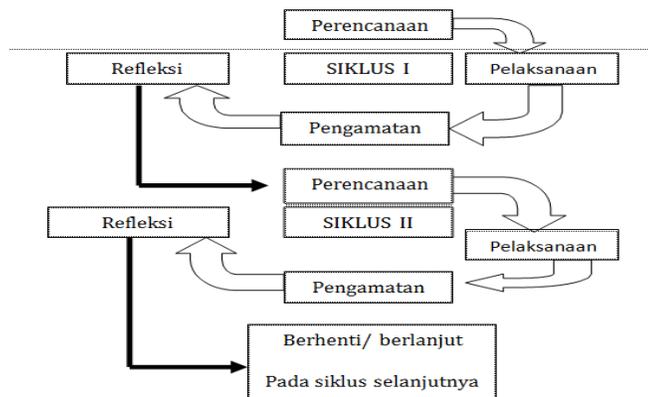
Permasalahan yang muncul pada saat kegiatan pembelajaran bola voli di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya adalah pada saat latihan smash, masih ada banyak siswa yang memiliki kemampuan akurasi *smash* kurang baik dan sebagian siswa lainnya memiliki kemampuan akurasi *smash* yang baik. Sering kali siswa dalam akurasi *smash* bola tidak mampu menyebrang dari net, dan bola tidak tepat sasaran pada daerah permainan bola voli atau keluar dari lapangan permainan bola voli. Hal tersebut di karenakan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target. Mengingat bahwa dalam pembelajaran bola voli di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya hanya diberikan teknik dasar saja dan tidak ada program latihan komponen-komponen fisik, sehingga menyebabkan kurangnya keterampilan khususnya smash dalam bolavoli pada peserta didik di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya tersebut maka perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena dipengaruhi oleh perkenaan tangan dengan bola belum tepat atau disebabkan faktor lainnya.

Hasil pengajaran yang kurang optimal juga mempengaruhi karena disebabkan oleh penyampaian dan guru kurang bervariasi menjadikan kurangnya motivasi siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Praya Barat Daya dalam mengikuti pembelajaran. Kenyataan tersebut dapat dilihat dari menyebabkan siswa menjadi bosan. Apabila guru PJOK dapat memvariasi metode permainan dengan sebuah permainan, kemungkinan siswa akan tertarik dan termotivasi untuk bergerak aktif dan sekaligus memberikan kesempatan anak mendapat hal yang baru dari metode permainan tersebut.

Dalam hal ini penulis tertarik untuk menerapkan salah satu jenis permainan, yaitu dengan menggunakan metode permainan target (*target games*). (Chan & Indrayeni, 2018) (Danata & Sujari, 2017) menjelaskan bahwa permainan target (*target games*) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin banyak pukulan mengenai sasaran semakin baik. Permainan target tersebut dianggap cocok untuk meningkatkan ketepatan dengan asumsi bahwa karakteristik permainan target (*target games*) dan ketepatan hampir sama yaitu mempunyai arah menujulasasaran dengan tepat. Namun permainan target tersebut dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang pada saat proses pembelajaran berlangsung (Widowati & Wawan, 2021) Oleh sebab itu, penulis ingin menguji dan membuktikan dengan penelitian yang berjudul "Peningkatan kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan metode *target games* pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Praya Barat Daya" yang diharapkan akan mengatasi masalah yang dibahas diatas dengan tujuan agar peserta didik di sekolah ini semakin meningkat keterampilan bola voli, khususnya pada kemampuan akurasi *smash*.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau Classroom Action Research menggunakan dua siklus atau sama dengan empat kali pertemuan, dengan alasan karena materi yang ditingkatkan kemampuan dan keterampilan maka memerlukan waktu yang cukup untuk mencapai hasil yang optimal dan apabila dipandang masih kurang bisa dilanjutkan pada siklus berikutnya.



Gambar 1. Model PTK bentuk siklus

Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas atau luar kelas secara bersama (Suharsimi, 2015). Tindakan tersebut diberikan oleh guru (peneliti) secara berkolaborasi dengan guru penjasorkes sekolahan yang lain dengan arahan dari guru (peneliti) permasalahan yang dilakukan siswa untuk memperoleh tindakan dalam upaya peningkatan kemampuan akurasi *smash* dengan metode *target games*.

Lokasi Penelitian: dilaksanakan di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya, Kabupaten Lombok Tengah, Provinsi NTB. Adapun waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada saat kegiatan pembelajaran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 31 orang, di mana siswa laki-laki sebanyak 18 orang dan siswa perempuan sebanyak 13 orang Instrumen dalam penelitian ini adalah tes pukulan akurasi *smash*, wawancara dan dokumentasi.

Prosedur

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan turun langsung ke lapangan, observasi dan wawancara, hasil penelitian dilakukan.

1. Reduksi data. Pada tahap ini, peneliti melakukan reduksi data dengan cara memilah dan mengkategorikan lalu dibuatkan abstraksi sesuai dengan catatan lapangan.
2. Penyajian data. Penyajian data dilakukan setelah data selesai di reduksi atau di rangkum dan dijadikan catatan wawancara, catatan lapangan serta catatan

dokumentasi.

3. Kesimpulan, penelitian atau verifikasi. Data yang diperoleh lalu direduksi dan disajikan kemudian peneliti membuat kesimpulan yang didukung dengan bukti yang kuat pada tahap pengumpulan data.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian Tindakan Kelas meliputi dua siklus yang terdiri dari dua pertemuan. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada siklus II tahap-tahap yang dilakukan merupakan perbaikan pada siklus sebelumnya (Yusuf, 2005). Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data tes yang berupa tingkat kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan metode *target games*. Hasil dari kedua siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan ketuntasan belajar siswa dengan metode *target games* peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Praya Barat Daya.

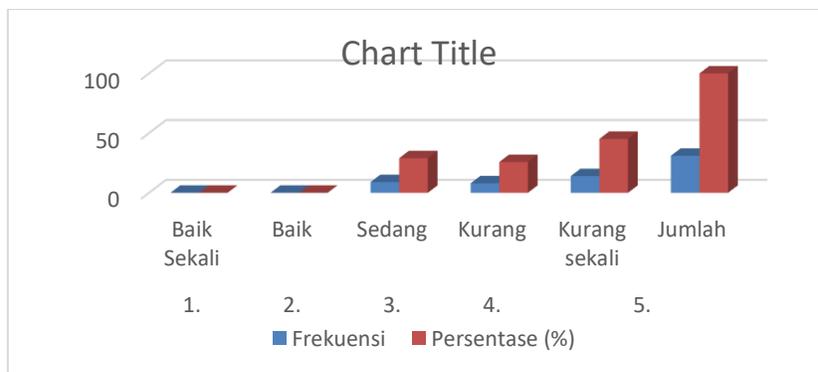
Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan kategori ketuntasan belajar siswa yang ditunjukkan dengan hasil kemampuan akurasi *smash* bola voli. Pada siklus I dengan penerapan metode *target games* diperoleh hasil pertemuan I kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 0 siswa atau 0%, sedang 9 siswa atau 29,03%, kurang 8 siswa atau 25,81% dan kurang sekali 14 siswa atau 45,16%. Dan pertemuan II kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1 siswa atau 3,23%, sedang 11 siswa atau 35,48%, kurang 9 siswa atau 29,03% dan kurang sekali 10 siswa atau 32,26%. Sedangkan pada siklus II pertemuan I kategori baik sekali 3 siswa atau 9,68%, baik 9 siswa atau 29,03%, sedang 9 siswa atau 29,03%, kurang 3 siswa atau 9,68% dan kurang sekali 7 siswa atau 22,58%. Dan pertemuan II kategori baik sekali 6 siswa atau 19,35%, baik 18 siswa atau 58,06%, sedang 3 siswa atau 9,68%, kurang 2 siswa atau 6,45% dan kurang sekali 2 siswa atau 6,45%.

a) Hasil Penelitian pada siklus I

Analisis kemampuan akurasi *smash* bola voli pertemuan I

No	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	0	0,00
2.	Baik	0	0,00
3.	Sedang	8	25,81
4.	Kurang	9	29,03
5.	Kurang sekali	14	45,16
	Jumlah	31	100,00

Berdasarkan hasil pertemuan I tersebut, kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 0 siswa atau 0%, sedang 8 siswa atau 25.81%, kurang 9 siswa atau 29,03% dan kurang sekali 14 siswa atau 45,16%. Berikut diagram batang berdasarkan hasil kemampuan akurasi *smash* bola voli tersebut:



Gambar 2. Diagram kemampuan akurasi *smash* bola voli pertemuan I

Analisis kemampuan akurasi *smash* bola voli pertemuan II

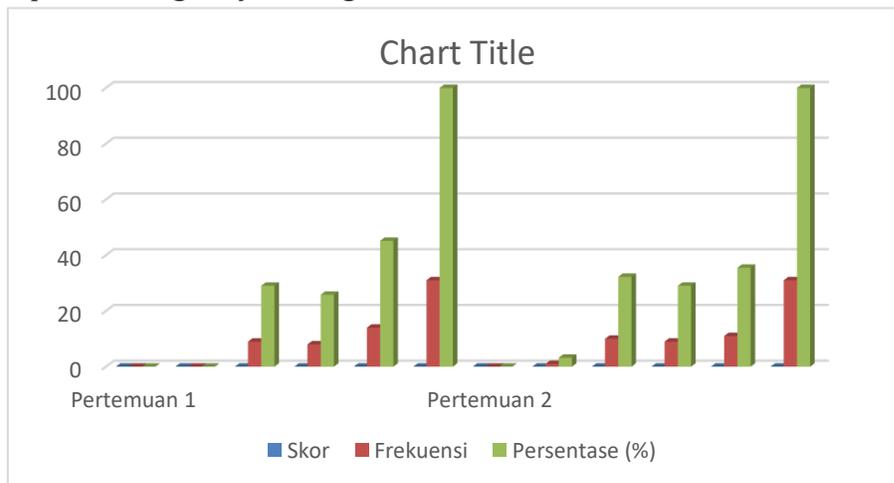
No	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	0	0,00
2.	Baik	1	3,23
3.	Sedang	10	32,25
4.	Kurang	9	29,03
5.	Kurang sekali	11	35,48
	Jumlah	31	100,00

Berdasarkan hasil pertemuan II tersebut, kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1 siswa atau 3,23%, sedang 10 siswa atau 32,25%, kurang 9

siswa atau 29,03% dan kurang sekali 11 siswa atau 35,48%. Berikut diagram batang berdasarkan hasil kemampuan akurasi *smash* bolavoli tersebut:



Gambar 3. Diagram kemampuan akurasi *smash* bola voli pertemuan II Hasil tersebut maka dibandingkan antara pertemua I dan pertemuan II. Adapun perbandingannya sebagai berikut:



Gambar 4. Perbandingan kekuntasan belajar pada Pertemuan I dan Pertemuan II

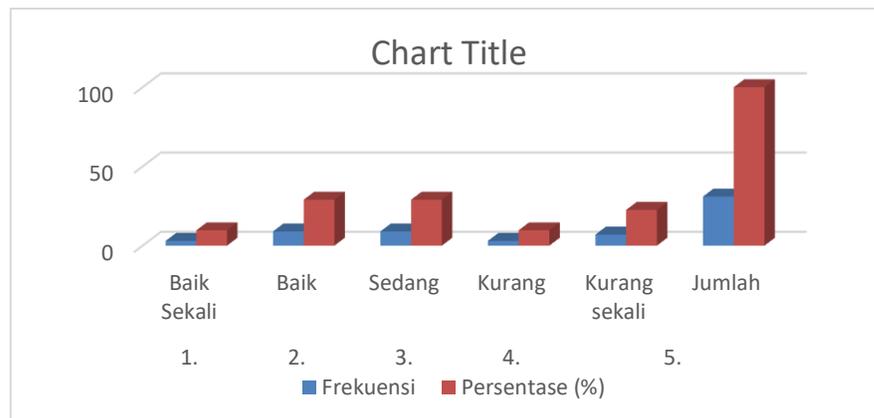
Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan 29,24% pada pertemuan II. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penelitian siklus I belum mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu 75% siswa mempunyai kategori baik sekali dan baik, sehingga perlu adanya tindakan lanjut pada siklus selanjutnya.

b) Hasil penelitian pada siklus II

Analisis kemampuan akurasi *smash* bola voli pertemuan I

No	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	3	9,68
2.	Baik	9	29,03
3.	Sedang	9	29,03
4.	Kurang	3	9,68
5.	Kurang sekali	7	22,58
	Jumlah	31	100,00

Berdasarkan hasil pertemuan I tersebut, kategori baik sekali 3 siswa atau 9,68%, baik 9 siswa atau 29,03%, sedang 9 siswa atau 29,03%, kurang 3 siswa atau 9,68% dan kurang sekali 7 siswa atau 22,58%. Berikut diagram batang berdasarkan hasil kemampuan akurasi *smash* bolavoli tersebut:



Gambar 5. Diagram kemampuan akurasi *smash* bola voli pertemuan I

Analisis Kemampuan Akurasi *Smash* Bola voli Pertemuan II

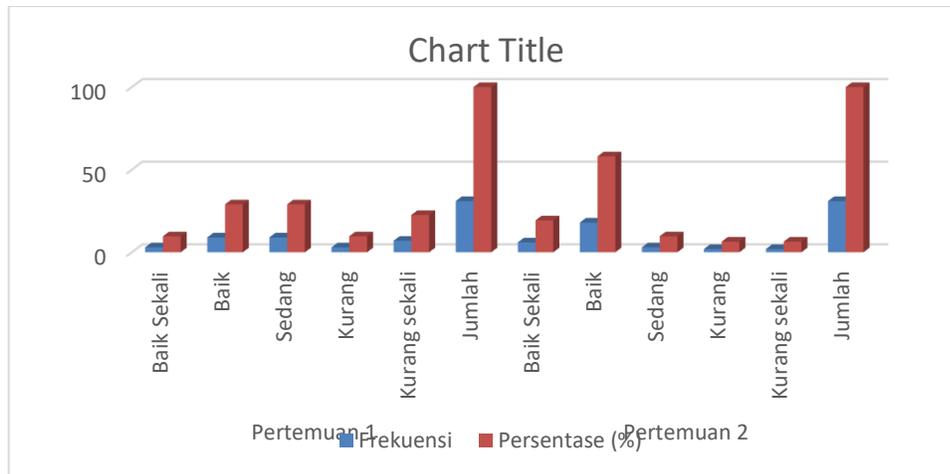
No	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	6	19,35
2.	Baik	18	58,06
3.	Sedang	3	9,68
4.	Kurang	2	6,45
5.	Kurang sekali	2	6,45
	Jumlah	31	100,00

Berdasarkan hasil pertemuan II tersebut, kategori baik sekali 6 siswa atau 19,35%, baik 18 siswa atau 58.06%, sedang 3 siswa atau 9,68%, kurang 2 siswa atau 6,45% dan kurang sekali 2 siswa atau 6,45%. Berikut diagram batang berdasarkan hasil kemampuan akurasi *smash* bola voli tersebut:



Gambar 6. Diagram kemampuan akurasi *smash* bola voli pertemuan II

Hasil tersebut maka dibandingkan antara pertemua I dan pertemuan II. Adapun perbandingannya sebagai berikut:



Gambar 7. Perbandingan kekuntasan belajar pada pertemuan I dan pertemuan II

Berdasarkan hasil rerata yang diperoleh tersebut dibandingkan dengan siklus I, pada siklus II ini telah terjadi peningkatan dengan ketuntasan siswa pada kategori baik dan baik sekali sebesar 24 siswa atau 77,14%. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa

penelitian siklus II telah mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu 75% siswa mempunyai kategori baik sekali dan baik, sehingga tidak perlu adanya tindakan lanjut pada siklus selanjutnya.

Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa dengan pengemasan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat kesulitan teknik dasar yang diajarkan akan mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan kemampuan smash bola voli. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Setiawan & Setiawan, 2018) mengingat pada dewasa ini sebagian besar guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran masih menggunakan metode yang monoton dan kurang mengarah pada karakteristik materi yang akan disampaikan.

Selain itu, guru harusnya mampu menjembatani tingkat kesulitan materi ajar dengan memberikan metode dan pengemasan materi yang mudah diterima dan dipraktikkan oleh siswa. Pembelajaran yang dikemas dengan sedemikian rupa yang mampu memberikan kesempatan bagi siswa mengenali dirinya seberapa jauh penguasaan teknik dasarnya dan memberikan kesempatan siswa untuk memperbaiki ini akan memberikan peluang siswa untuk lebih memiliki teknik dasar yang baik. Dengan memberikan metode belajar yang baik akan memudahkan guru menyampaikan teknik dasar yang memiliki tingkat kesulitan tinggi. Teknik akurasi *smash* merupakan teknik dasar bermain bolavoli yang paling sulit dilakukan oleh siswa.

Sehingga perlu adanya kegiatan yang dikemas dengan metode yang disesuaikan dengan kebutuhan. (Widowati & Wawan, 2021) menjelaskan bahwa permainan target (*target games*) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

Pengemasan pembelajaran *smash* pada bola voli dapat dilakukan dengan menggunakan metode *target games*. Di mana metode tersebut secara tepat mampu melatih teknik akurasi *smash* dengan memiliki kemampuan *smash* yang baik (Setiawan & Setiawan, 2018) Situasi yang menyenangkan akan menumbuhkan motivasi belajar siswa yang menambah semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan baik. Pemilihan metode yang tepat akan mampu memiliki kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan kemampuan akurasi *smash* bola voli Tingkat kesulitan materi yang diajarkan juga akan mempengaruhi cepat lambatnya siswa dalam menguasai teknik tersebut sehingga guru harus mampu menjembatani keterbatasan tersebut.

Disamping itu, lingkungan sekolah juga dapat mempengaruhi tingkat

penguasaan siswa terhadap materi yang diajarkan. Hal ini seperti kualitas sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah. Menurut (Setiawan & Setiawan, 2018) dengan memiliki sarana yang lengkap maka guru akan mudah untuk memberikan materi pembelajaran dengan mudah untuk memodifikasi permainan yang didukung oleh kelengkapan sarana dan metode mengajar. Menurut (Wahyono, 2021) Secara khusus metode target games merupakan metode menyampaikan materi ajar dengan permainan yang dirancang dengan memberikan target sehingga metode ini bertujuan untuk melatih teknik akurasi *smash* yang memiliki yang baik. Menurut (Fakhrurrazi, 2018) teknik mengajar adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Sejalan dengan pendapat tersebut maka dapat dinyatakan bahwa dengan memberikan metode belajar yang tepat akan membantu siswa dalam menguasai teknik bermain yang baik. Dengan memiliki teknik bermain yang maka teknik tersebut dapat digunakan secara efektif dan efisien dalam permainan.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan akurasi *smash* bola voli dengan metode *target games* peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Praya Barat Daya mengalami peningkatan, yaitu dari Hasil tes siklus I dengan penerapan metode *target games* diperoleh hasil pertemuan I kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 0 siswa atau 0%, sedang 8 siswa atau 25,81%, kurang 9 siswa atau 29,03% dan kurang sekali 14 siswa atau 45,16%. Dan pertemuan II kategori baik sekali 0 siswa atau 0%, baik 1 siswa atau 3,23%, sedang 10 siswa atau 32,25%, kurang 9 siswa atau 29,03% dan kurang sekali 11 siswa atau 35,48%. Sedangkan pada siklus II pertemuan I kategori baiksekali 3 siswa atau 9,68%, baik 9 siswa atau 29,03%, sedang 9 siswa atau 29,03%, kurang 3 siswa atau 9,68% dan kurang sekali 7 siswa atau 22,58%. Dan pertemuan II kategori baik sekali 6 siswa atau 19,35%, baik 18 siswa atau 58,06%, sedang 3 siswa atau 9,68%, kurang 2 siswa atau 6,45% dan kurang sekali 2 siswa atau 6,45%. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus II secara klasikal telah mencapai indikator keberhasilan sebesar 77,42% pada kategori baik dan baiksekali sehingga penelitian ini tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Daftar Pustaka

- Badaru, B., Juhanis, & Hasmyati. (2021). Physical education in the pandemic: The effectiveness of linear learning, physical education, sports and health. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(4), 13180–13188.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Burhan, Z., Hidayat, T., & Herlina, H. (2023). HUBUNGAN HASIL AKURASI SMASH FOREHAND PADA BULU TANGKIS PB DAREK. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(4), 1112-1122.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Tgfu Pada Siswi Kelas Viii Smp Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186–197.
- DIANATA, R. A., & SUJARI, S. (2017). Pengaruh Permainan Target Terhadap Ketepatan Servis Gaya Forehand Pada Peserta Ekstra Kulikuler Bulutangkis Di Smp Kosgoro Sragi Tahun 2017. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 2(1).
- Fakhrurrazi, F. (2018). Hakikat pembelajaran yang efektif. *At-Ta'fikir*, 11(1), 85–99.
- Ginting, A., & Sari, D. M. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan SmashNormal Dalam Permainan Bola Voli Pada Kegiatan Eskul Di SMK Pencawan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(2), 29–33.
- Hakim, H. (2019). Pengaruh Latihan Pull Over Dan Latihan Beban Katrol Terhadap Keterampilan Smash Pada Permainan Bolavoli Pada Klub Di Kota Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16854>
- Hidayat, T., Fauqi, A., & Zulfikar, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Lengan Terhadap Hasil Jumping Smash Service dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(2), 54-71.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 115-122.
- Hananingsih, W. (2018). Hubungan Tinggi Badan Terhadap Hasil Ketepatan Smash Dalam

- Permainan Bolavoli. *Jurnal Pendidik Indonesia (JPIIn)*, 1(2), 36–43.
- Ismawandi, B. P. (2016). Evaluasi Kemampuan Hasil Belajar Mahasiswa Mata Kuliah Bola Voli Dasar Kelas B Angkatan 2016 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal SPORTIF/ Vol, 2(2)*.
- Jannah, F. (2015). Inovasi pendidikan dalam rangka peningkatan kualitas pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas. -, 1(1).
- Ompusunggu, D. M. (2015). *Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Team Games Turnamen Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Volly Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Lima Puluh Tahun Ajaran 2014/2015*. Unimed.
- Putra, A. P. (2015). Peningkatan Kemampuan Akurasi Smash Bola Voli dengan Metode Target Games Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 4 Kalasan Sleman. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Riduwan. (2015). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Sahabuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Smash Bolavoli Ditinjau Daya Ledak Tungkai. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 38.
<https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16858>
- Setiawan, D., & Setiawan, W. (2018). Pengaruh Bentuk Sasaran Terhadap Tingkat Akurasi Smash Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 1–4.
- Wahyono, S. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Akurasi Smash Bolavoli Dengan Metode Target Games Pada Peserta Didik Kelas Vii B Smp Negeri 3 Pringku Pacitan Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal*
- Widowati, A., & Wawan, J. D. (2021). *PENGARUH METODE TARGET GAMES TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI SMASH BOLA VOLI PADA PEMAIN JUNIOR KLUB BINTANG 04KOTA JAMBI*. universitas jambi.
- Yusuf, A. M. (2005). *Metodelogi Penelitian. Padang. Padang: UNP Pers.*