

**MENINGKATKAN KETEPATAN SMASH BOLA VOLI  
DENGAN LATIHAN TARGET GAME PADA MAHASISWA  
BINA PRESTASI PENDIDIKAN JASMANI**

**SKRIPSI**

OLEH :

ANWAR

F1101211024



**PRODI PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

**PONTIANAK**

**2024**

LEMBAR PENGESAHAN

**MENINGKATKAN KETEPATAN SMASH BOLA VOLI DENGAN  
LATIHAN TARGET GAME PADA MAHASISWA BINA PRESTASI  
PENDIDIKAN JASMANI**



**ANWAR  
F1101211024**

**Pembimbing Utama**

  
**Muhammad Fachrurrozi Bafadal, M.Pd**  
**NIP 199007012019031017**

**Pembimbing Pendamping**

  
**Rizki Hazazi Ali, S.Si., M.Pd.**  
**NIP 199410162022031012**

  
**Disahkan**  
**Dekan FKIP Universitas Tanjungpura**  
  
**Dr. Ahmad Yani T, M.Pd**  
**NIP. 196604011991021001**

**Lulus tanggal : 16 Desember 2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**MENINGKATKAN KETEPATAN *SMASH* BOLA VOLI DENGAN  
LATIHAN TARGET GAME PADA MAHASISWA BINA PRESTASI  
PENDIDIKAN JASMANI**

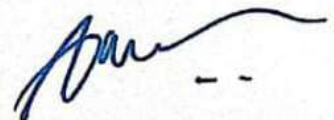
**ANWAR  
F1101211024**

**Disetujui**


**Pembimbing Utama**

  
**Muhammad Fachrurrozi Bafadal, M.Pd  
NIP 199002012019031017**


**Pembimbing Pendamping**

  
**Rizki Hazazi Ali, S.Si., M.Pd.  
NIP 199410162022031012**

**Penguji I**

  
**Mimi Haetami, M.Pd  
NIP 197505222008011007**

**Penguji II**

  
**Doni Pranata, M.Pd  
NIP 199710102022031010**

**Ketua Jurusan Ilmu Kcolahragaan**

  
**Mimi Haetami, M.Pd  
NIP 197505222008011007**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anwar

NIM : F1101211024

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang dituliskan dengan judul: **“Meningkatkan Ketepatan *Smash* Bola Voli Dengan Latihan Target Game Pada Mahasiswa Bina Prestasi Pendidikan Jasmani”** merupakan hasil karya sendiri bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan/pikiran saya sendiri.

Apa bila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi/tesis ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 2 Desember 2024

Penulis

A yellow postage stamp with a red and orange design, featuring the word 'METERAI' and 'TEMPER' along with a serial number '00154MX0578792'. A handwritten signature in blue ink is written over the stamp.

Anwar

## **MOTTO**

“Kerja Keraslah Untuk Meraih Kesuksesan, Jika Berhasil Kamu Akan Bahagia  
Jika Gagal Kamu Akan Belajar”

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada

Ayahku : Mathan

Ibuku : Heni

Adikku : Yuliana dan Nazira

Kakakku : Wildia

Kepada Keluarga saya yang berada di kota Pontianak yang selama ini tidak henti-hentinya memberikan semangat, nasehat dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan studi ini.

Serta bapak bapak dan ibu dosen program studi Pendidikan jasmani jurusan ilmu keolahragaan fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan universitas tanjungpura Pontianak.

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target game bola voli terhadap ketepatan *smash* mahasiswa bina prestasi Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan *True Experimental Design*. Peneliti memperoleh data dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan pada mahasiswa bina prestasi bola voli penjas UNTAN yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang berjumlah 10 peserta dan kelompok kontrol berjumlah 10 peserta. *Treatment* yang diberikan pada sampel penelitian ini yaitu dengan latihan target game. Instrumen yang digunakan adalah test *smash* untuk mengukur ketepatan *smash*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan ketepatan *smash* yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil uji berpasangan (*paired*) pada hasil ketepatan *smash* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen nilai sig. Sebesar 0,001. Sedangkan kelompok kontrol nilai sig. Sebesar 0,001. Karena sig., < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dengan *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol terhadap ketepatan *smash*. Selanjutnya hasil uji independen Sample T-Test menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* eksperimen dengan selisih skor (11,5) dan untuk *pre-test* dan *post-test* kontrol dengan selisih skor (9,7) yaitu dengan signifikansi (2-tailed)  $p = 0,000$ , < 0,05 maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan target game dapat meningkatkan ketepatan *smash* bola voli pada mahasiswa bina prestasi Pendidikan jasmani. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan latihan target game mengalami peningkatan ketepatan *smash* yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, latihan target game dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan *smash* bola voli pada mahasiswa bina prestasi Pendidikan jasmani.

**Kata kunci : Ketepatan *Smash*, Latihan Target Game**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat karunia-nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul meningkatkan ketepatan *smash* bola voli dengan latihan target game pada mahasiswa bina prestasi Pendidikan jasmani.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan karena penulis masih dalam proses pembelajaran. Namun penulis sudah berusaha semaksimal mungkin, hingga skripsi ini selesai dengan baik dan tepat waktu. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih :

1. Dr. Ahmad Yani T, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan (FKIP) UNTAN.
2. Mimi Haetami, M.Pd selaku ketua jurusan Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN.
3. Prof. Dr Victor G Simanjuntak, M. Kes, Dr. Wiwik Yunitaningrum, M.Pd, dan Dr. Ahmad Atiq. M.Pd selaku dosen mata kuliah metodologi penelitian.
4. Dosen Pembimbing utama Muhammad Fachrurrozi Bafadal, M.Pd dan dosen pembimbing pendamping Rizki Hazazi Ali,S.Si,M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan proposal.
5. Bapak dan Ibu Dosen UNTAN, khususnya Prodi Pendidikan Jasmani yang banyak menyumbangkan saran dan petunjuk serta memberikan ilmu pengetahuan.
6. Kakak Nurul Annisa yang telah banyak memberikan masukan pembuatan proposal ini.

7. Sahabat dan teman-teman serta semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan Namanya satu persatu.

Mungkin tidak cukup sekedar rangkaian kalimat terimakasih untuk membalas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan. Harapan dan doa semoga amal baik kita mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari tuhan yang maha esa. Disadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini dan semoga skripsi ini bisa bermanfaat.

Pontianak, 2 Desember 2024

Penulis

Anwar

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	iii
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	8
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	8
<b>D. Manfaat penelitian</b> .....	8
1. Manfaat teoritis .....	8
2. Manfaat praktis .....	8
<b>E. Ruang Lingkung dan Definisi Operasional</b> .....	9
1. Ketepatan <i>Smash</i> Voli .....	9
2. Pendidikan Jasmani.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	11
<b>A. Kajian Teori</b> .....	11
1. Hakikat Permainan Bola Voli .....	11
2. Sejarah olahraga bola voli.....	12
3. Peraturan Permainan Bola Voli.....	14
4. Sarana dan Prasarana Olahraga Bola Voli .....	16
5. Teknik Permainan Bola Voli.....	21
6. Ketepatan <i>Smash</i> .....	26
7. Kinerja <i>Smash</i> .....	27
8. Target <i>games</i> .....	31
9. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	33
<b>B. Hipotesis Penelitian</b> .....	34

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
<b>A. Desain Penelitian .....</b>	<b>35</b>
1. Metode penelitian.....	35
2. Bentuk Penelitian .....	35
<b>B. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>37</b>
1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	37
<b>C. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>38</b>
<b>D. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>41</b>
<b>F. Analisis Data.....</b>	<b>45</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
<b>A. Deskripsi Data .....</b>	<b>49</b>
<b>B. Pengujian Hipotesis .....</b>	<b>51</b>
1. Uji Prasyarat Analisis.....	51
a. Uji Normalitas Data .....	51
b. Uji Homogenitas .....	52
2. Hasil Uji Statistik .....	53
a. Uji-t Berpasangan (Paired).....	53
b. Uji-t independent .....	54
<b>C. Pembahasan.....</b>	<b>55</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>58</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>58</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Table 3. 1 Formulir Test .....	44
Table 3. 2 Norma Test .....	44
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Eksperimen dan Kontrol.....	49
Tabel 4.2 Data Hasil Penelitian Ketepatan Smash Descriptive Statistics.....	50
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas.....	52
Tabel 4.5 Paired Sample Test.....	53
Tabel 4.6 Paired Sample Test.....	54
Tabel 4.7 Independen Sampel Test.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 ukuran lapangan bola voli .....	17
Gambar 2. 3 tinngi net voli .....	19
Gambar 2. 4 ukuran dan berat bola voli .....	20
Gambar 2. 5 antena net voli .....	20
Gambar 2. 6 teknik servis bawah bola voli .....	22
Gambar 2. 7 teknik servis atas bola voli .....	22
Gambar 2. 8 tekkn <i>passing</i> bawah bola voli .....	23
Gambar 2. 9 teknik <i>passing</i> atas bola voli .....	24
Gambar 2. 10 teknik <i>smash</i> bola voli.....	25
Gambar 2. 11 teknik <i>blocking</i> bola voli .....	25
Gambar 2. 12 tahap menghampiri dala <i>smash</i> .....	29
Gambar 2. 13 tahap melompat dalam <i>smash</i> .....	30
Gambar 2. 14 tahap memukul dalam <i>smash</i> .....	30
Gambar 2. 15 tahap mendarat dalam <i>smash</i> .....	31
Gambar 3. 1 desain penelitian <i>pre-test post-test control design</i> .....	36
.....36	
Gambar 3. 3 lapangan <i>test smash</i> .....	42
Gambar 4.1 Diagram Data Ketepatan <i>Smash</i> Bola Voli.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing .....	66
Lampiran 2 Surat Keterangan Izin Penelitian .....	67
Lampiran 3 Permohonan Riset .....	68
Lampiran 4 Surat Tugas .....	69
Lampiran 5 Surat Balasan .....	70
Lampiran 6 Surat Keterangan Validasi .....	71
Lampiran 7 Program Latihan .....	72
Lampiran 8 Data Pre-Test dan Post-Test Eksperimen .....	75
Lampiran 9 Data Pre-Test dan Post-Test Kontrol .....	75
Lampiran 10 Data Hasil Ketepatan Smash .....	76
Lampiran 11 Data Hasil Uji Normalitas .....	76
Lampiran 12 Data Hasil Uji Homogenitas .....	76
Lampiran 13 Uji-t berpasangan (Paired) .....	76
Lampiran 14 Uji-t Independen .....	78
Lampiran 15 Dokumentasi .....	79

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan olahraga permainan yang didalamnya membutuhkan kemampuan untuk mengambil keputusan dalam waktu yang singkat. Menganalisa arah bola serta melaksanakan strategi penyerangan membutuhkan kemampuan intelegensi yang baik dari pemain bola voli (Yahya Jecson Palinata, 2023). Permainan bola voli memiliki teknik-teknik dasar yaitu: *servis*, *passing*, *smash* dan *block*, dimana dalam permainan bola voli kemenangan sangat bergantung pada teknik, fisik, taktik dan mental seorang pemain. Keempat unsur tersebut merupakan unsur-unsur prestasi yang harus dimiliki. *Smash* merupakan salah satu contoh teknik dasar permainan bola voli. *Smash* adalah “pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan”. *Smash* merupakan modal untuk mendapatkan angka (Sovenski, 2018).

*Smash* merupakan suatu aksi yang dilakukan dengan menghantam bola secara kuat menggunakan teknik khusus agar bola dapat masuk ke lapangan lawan tanpa bisa dicegah oleh tim lawan, dengan tujuan untuk mencetak skor dan teknik *smash* merupakan teknik yang sangat efektif untuk mengalahkan lawan dan mencetak angka. Beragam posisi *smash* dapat mempersulit pertahanan lawan. *Smash* adalah serangan kuat dan akurat yang diarahkan ke area lawan, sehingga memiliki peran penting dalam meraih kemenangan bagi tim. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan *smash*, seperti kondisi fisik, teknik, dan kestabilan mental. Banyak sekali metode latihan yang

bisa digunakan dalam cabang olahraga untuk meningkatkan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli (Mahfud *at al*, 2023).

Dari pendapat di atas jika dilakukan dengan baik maka pertahanan lawan dapat dimatikan dan kemenangan dapat diraih. Dalam teknik *smash* kondisi fisik merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan *smash* dan ada sepuluh komponen kondisi fisik yaitu: 1) kekuatan (*strength*) 2) daya tahan (*endurance*) a) daya tahan umum (*General Endurance*) b) daya tahan Otot (*muscle Endurance*) 3) daya ledak otot (*muscular power*) 4) Kecepatan (*Speed*) 5) daya lentuk (*flexibility*) 6) Koordinasi (*Coordination*) 7) keseimbangan (*Balance*) 8) ketepatan (*accuracy*) 9) reaksi (*reaction*) 10) kesetimbangan (*body composition*), dan untuk mencapai teknik *smash* yang baik dan menghasilkan poin, maka pemain harus memiliki koordinasi, kelentukan, kekuatan, dan daya ledak sehingga memiliki raihan yang tinggi, sehingga dapat melakukan *smash* yang terarah dan tajam. Apabila kemampuan koordinasi seseorang pemain bola voli bagus, maka gerakan yang dihasilkan akan *efektif* dan *efisien*, sebaliknya apabila kemampuan koordinasi kurang bagus maka hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan (Sovenski, 2018).

Ketepatan *smash* merupakan hal yang sangat penting dalam olahraga bola voli, yang dimana dijelaskan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya". Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. (Hermansyah dan Permadi, 2018). Dalam cabang olahraga bola voli,

ketepatan *smash* merupakan salah satu komponen yang penting untuk dikembangkan. Diantara kesalahan itu berupa kurangnya ketepatan smash, sehingga smash yang dihasilkan tidak terarah. Menurut supriadi dalam (Dede Sumarna dan Mohamad Muhani, 2022) menjelaskan ketepatan *smash* adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat penulis simpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan untuk mengarahkan sesuatu kepada objek sesuai dengan kehendak atau keinginan dengan tujuan-tujuan tertentu. Mengenai tepat sasaran yang dimaksud adalah bagaimana seseorang *smasher* mampu memukul bola mengarah pada sasaran yang ditentukan dalam permainan bola voli. Jadi, ketepatan adalah gerakan lanjutan yang dilakukan seorang pemain bola voli dalam mengendalikan gerakan-gerakan atau teknik tertentu. Ketepatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan (jumlah skor yang diperoleh) dalam melakukan *smash* sebanyak lima kali setiap pemain yang dilakukan sesuai peraturan permainan. *Smash* dilakukan oleh *smasher* di garis serang dan petugas melempar dari arah lawan (luar lapangan).

Dengan latihan yang konsisten dan pengalaman yang luas, seorang pemain voli dapat meningkatkan ketepatan *smash* dan menjadi lebih *efektif* dalam mencetak poin untuk tim bina prestasi bola voli Pendidikan jasmani. Latihan juga merupakan alat yang digunakan untuk meningkatkan Pendidikan jasmani, karena melalui latihan, seseorang dapat mengembangkan keterampilan motorik, daya tahan fisik, dan pengetahuan kesehatan tubuh yang penting dalam Pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat *world health organization* (WHO) berarti sehat rohani. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap siswa. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan memerlukan waktu jangka panjang, maka dapat dirumuskan kedalam beberapa tujuan jangka pendek, dengan tidak melupakan tujuan hakiki yang ingin dicapai. Tujuan itu dirumuskan kedalam tujuan pengajaran pendidikan jasmani sebagai berikut: (1) Mengembangkan keterampilan fisik, yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani, (2) Mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya masing-masing, (3) Mengembangkan pengetahuan dan pemahaman keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip-prinsip ilmiah gerak, dan hubungan latihan jasmani dengan kesejahteraan personal setiap orang, (4) Mengembangkan keterampilan sosial yang mempromosikan standar penerimaan perilaku dan hubungan positif dengan orang lain, (5) Mengembangkan sikap dan apresiasi yang menggugah

partisipasi dan kenikmatan ber-aktivitas jasmani, kebugaran, kualitas penampilan, *self* konsep *positif* dan respek terhadap orang lain (Bangun, 2012).

Pada program studi Pendidikan jasmani (PENJAS) fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan (FKIP) universitas tanjungpura (UNTAN), terdapat sebuah pembinaan prestasi bola voli yang memberikan pembelajaran dan latihan tentang berbagai teknik dalam permainan bola voli kepada para mahasiswa yang ikut serta dalam bina prestasi tersebut. Beberapa teknik yang diajarkan meliputi *passing* atas dan bawah, *smash*, *block*, dan *servis*. Diantara semua teknik tersebut, teknik *smash* dianggap sebagai salah satu teknik yang paling menantang karena membutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Selain menjadi hiburan bagi penonton dalam pertandingan bola voli, teknik *smash* juga memiliki peran penting dalam menyerang dan mengalahkan lawan.

Mahasiswa bina prestasi bola voli Pendidikan jasmani Universitas Tanjungpura seringkali terlibat dalam bola voli sebagai dari pengembangan fisik yaitu juga untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli. Namun terdapat kebutuhan untuk mengkaji secara lebih mendalam tentang bagaimana cara mereka meningkatkan ketepatan *smash* bola voli.

Berdasarkan observasi awal peneliti terhadap proses latihan *smash* di bina prestasi bola voli penjas Universitas tanjungpura, ditemukan bahwa terdapat 13 mahasiswa (57%) kurang dalam mengarahkan bola pada saat *smash* dan terdapat 10 mahasiswa yang cukup atau baik (43%) dalam mengarahkan *smash*. Adapun permasalahan yang peneliti lihat secara langsung adalah: 1) tahap awal *smash* yaitu posisi kaki yang kurang stabil, 2) tahap melompat yang kurang

maksimal, 3) tahap memukul yaitu kurangnya lecutan tangan dan lengan pada saat memukul bola. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *smash* mahasiswa dalam bina prestasi tersebut yaitu dengan model latihan target game.

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berkesinambungan dengan menambah beban (Putra et al. 2023). latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara keseluruhan kondisi fisik kita untuk bisa mencapai gerakan yang tinggi, dengan proses yang dilakukan secara sistematis dengan berulang-ulang maka sangat besar harapannya untuk bisa mendapatkan gerakan yang tinggi, diakibatkan dengan gerakan latihan yang intensitasnya yang sesuai dengan cabor yang digeluti atlet kita melakukan latihan dikarenakan bahwa latihan adalah suatu bentuk upaya untu bisa mencapai suatu tujuan atlit dalam latihan dengan hal-hal yang baru, dan juga “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Susila 2021).

Latihan target *games* adalah latihan yang dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan. Definisi latihan target *games* adalah salah satu klasifikasi dari bentuk latihan dalam pendekatan TGFU (*Teaching Game For Understanding*) yang memfokuskan pada aktivitas latihan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Latihan target *games* adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan

dalam pendekatan TGFU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai . Target game merupakan permainan yang menuntut konsentrasi, ketenangan, fokus, dan akurasi yang tinggi dalam permainannya sehingga permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan- permainan yang lain (Purwanto Didik et al, 2022).

Penelitian ini bermaksud untuk menyelidiki bagaimana mahasiswa bina prestasi Pendidikan jasmani dalam meningkatkan ketepatan *smash* bola voli. Dengan memahami dampak positif keikutsertaan dalam bina prestasi bola voli ini, harapannya mahasiswa Pendidikan jasmani lebih memahami nilai penting dari bola voli dalam pembinaan cabang olahraga tersebut. Selain itu penelitian ini juga dapat memberikan pandangan yang lebih baik tentang efektifitas program bina prestasi bola voli dalam meningkatkan keterampilan teknik bola voli, salah satunya yaitu dalam meningkatkan ketepatan *smash* bola voli, yang pada gilirannya dapat membantu dalam perencanaan program bina prestasi olahraga bola voli yang lebih baik.

Berdasarkan paparan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang meningkatkan ketepatan *smash* bola voli dengan latihan target game pada mahasiswa bina prestasi Pendidikan jasmani.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka terdapat rumusan masalah dari dalam penelitian ini yaitu : bagaimana tingkat ketepatan *smash* bola voli dengan latihan target game pada mahasiswa bina prestasi Pendidikan jasmani?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat ketepatan *smash* bola voli dengan latihan target game pada mahasiswa bina prestasi Pendidikan jasmani.

## **D. Manfaat penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan pengembangan pengetahuan terkait dalam meningkatkan ketepatan smash bola voli dengan latihan target game bagi mahasiswa bina prestasi Pendidikan jasmani
- b. Menjadi referensi bagi penelitian lain yang berminat pada kajian yang sama yaitu tentang meningkatkan ketepatan smash bola voli dengan latihan target game pada mahasiswa bina prestasi Pendidikan jasmani

### **2. Manfaat praktis**

- a. Manfaat bagi mahasiswa yaitu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya yaitu yang berhubungan dengan tingkat ketepatan *smash*.
- b. Manfaat bagi pembaca yaitu, dapat dijadikan sebagai referensi serta menambah wawasan dan memberikan pengetahuan kepada adik-adik

PENJAS (Pendidikan Jasmani) untuk mengetahui kemampuan ketepatan *smash* bola voli pada program studi Pendidikan jasmani yaitu dengan latihan target game.

#### **E. Ruang Lingkung dan Definisi Operasional**

Agar penelitian ini sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan untuk menghindari kesalahpahaman serta memperjelas pokok bahasan yang ada kaitannya dengan judul maka penulis memberikan penjelasan dan penegasan istilah :

##### **1. Ketepatan *Smash* Voli**

Ketepatan sebagai *smash er* haruslah digunakan sebaik-baiknya untuk melakukan serangan karena bola yang akan dipukul sepenuhnya dibawah kendali *smash er* itu sendiri, kemana saja bola diarahkan dan seberapa keras pukulannya yang diinginkan tergantung pada *smash er*. Kalau diperhatikan *smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari :1). Langkah awalan, 2). Tolakan untuk meloncat, 3). Memukul bola saat melayang di udara, 4). Saat mendarat kembali setelah memukul bola. Ketepatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah pada sasaran, tujuan, dan yang dimaksud, sedangkan pengertian dari ketepatan sasaran dalam *smash* bola voli adalah tepat pada sasaran yang ingin dituju atau diinginkan. Sasaran dalam Tes *smash* bola voli ini adalah angka angka yang dihasilkan untuk tes *smash* bola voli yaitu 1, 2, 3, 4, dan 5.

## 2. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat *world health organization* (WHO) berarti sehat rohani. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap siswa. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan memerlukan waktu jangka panjang, maka dapat dirumuskan kedalam beberapa tujuan jangka pendek, dengan tidak melupakan tujuan hakiki yang ingin dicapai.