



Efektivitas Penggunaan Media Sasaran terhadap Keterampilan *Smash* Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri I Ciniru

Rangga Dwi Putra¹, Didi Muhtarom²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan, Sosial dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Kuningan¹²
Egyedryanto30@gmail.com¹, karom@upmk.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media sasaran terhadap peningkatan keterampilan smash bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ciniru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One Group Pretest-Posttest. Sampel berjumlah 20 siswa yang diambil secara total sampling. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan smash, dan teknik analisis data meliputi uji normalitas, homogenitas, uji paired sample t-test, dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai pretest sebesar 5,65 dan meningkat menjadi 13,40 pada posttest. Hasil uji normalitas dan homogenitas menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen. Uji paired sample t-test memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari penggunaan media sasaran terhadap peningkatan keterampilan smash. Nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,4070 termasuk kategori sedang, yang berarti efektivitas latihan tergolong cukup. Dengan demikian, penggunaan media sasaran terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan smash bola voli dan dapat menjadi alternatif metode latihan dalam pembinaan teknik dasar olahraga di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Bola Voli, Keterampilan *Smash*, Media Sasaran

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of using target media to improve volleyball smash skills of extracurricular participants at SMP Negeri 1 Ciniru. This study used a quantitative approach with a One Group Pretest-Posttest design. The sample consisted of 20 students taken by total sampling. The research instrument was a smash skills test, and data analysis techniques included normality test, homogeneity test, paired sample t-test, and N-Gain test. The results showed an average pretest score of 5.65 and increased to 13.40 in the posttest. The results of the normality and homogeneity tests showed that the data were normally distributed and homogeneous. The paired sample t-test obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which indicated a significant effect of the use of target media on improving smash skills. The average N-Gain value of 0.4070 was included in the moderate category, which means that the effectiveness of the training was quite sufficient. Thus, the use of target media has been proven effective in improving volleyball smash skills and can be an alternative training method in developing basic sports techniques in the school environment.

Keyword: Volleyball, Smash Skills, Target Media

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam proses pendidikan di sekolah. Tujuan utama dari mata pelajaran ini tidak hanya sebatas meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, tetapi juga mencakup pengembangan aspek motorik, sosial, emosional, serta pembentukan karakter positif. Melalui aktivitas olahraga, peserta didik belajar untuk mengembangkan disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab (Aprianto et al., 2019). Dengan kata lain, PJOK berfungsi sebagai wahana pendidikan holistik yang mampu mendukung tumbuh kembang peserta didik secara menyeluruh. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah adalah bola voli. Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang menuntut keterampilan teknik, taktik, kerja sama tim, serta kondisi fisik yang baik. Dalam permainan ini, setiap anggota tim memiliki peran yang saling berkaitan untuk mencapai kemenangan. Dari berbagai teknik dasar yang ada, smash menempati posisi penting karena menjadi salah satu senjata utama dalam mencetak poin (Aguss et al., 2021). Smash adalah pukulan keras dan cepat yang diarahkan ke lapangan lawan dengan tujuan menyulitkan penerimaan, sekaligus mengakhiri reli dengan keuntungan poin bagi tim yang menyerang.

Namun, dalam praktiknya, tidak semua peserta didik mampu melakukan smash dengan baik. Di tingkat sekolah menengah pertama (SMP), banyak siswa yang menghadapi kendala dalam hal akurasi dan kekuatan smash. Beberapa pukulan sering kali melenceng keluar lapangan, tertahan oleh blok lawan, atau terlalu mudah diantisipasi. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan teknik smash belum berkembang secara optimal. Menurut Asnaldi (2020), faktor-faktor yang memengaruhi ketepatan smash antara lain kualitas lambungan bola, posisi tubuh saat melakukan lompatan, timing saat kontak dengan bola, serta koordinasi tangan dan mata. Selain itu, faktor eksternal seperti keterbatasan sarana dan prasarana, kurangnya variasi metode latihan, serta intensitas latihan yang rendah juga dapat berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan smash.

Permasalahan serupa juga ditemukan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Ciniru. Berdasarkan pengamatan awal, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengarahkan smash secara tepat ke area lawan. Kondisi ini menimbulkan dampak terhadap efektivitas permainan, karena serangan yang tidak terarah akan mudah dipatahkan lawan atau bahkan menghasilkan kesalahan sendiri. Situasi

tersebut menandakan bahwa program latihan yang diterapkan belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan siswa dalam meningkatkan akurasi teknik smash. Dalam konteks pelatihan olahraga, akurasi merupakan salah satu aspek fundamental yang tidak boleh diabaikan. Ketepatan dalam melakukan smash tidak hanya menentukan peluang mencetak poin, tetapi juga memberikan tekanan psikologis kepada lawan. Lawan yang terus-menerus menerima smash terarah akan cenderung kesulitan dalam bertahan dan kehilangan konsentrasi (Widiastuti, 2021). Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang lebih spesifik dan terarah untuk meningkatkan akurasi smash siswa, bukan hanya mengandalkan repetisi gerakan tanpa sasaran yang jelas.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan adalah Fixed Target Training. Latihan ini menekankan pada penggunaan media sasaran yang ditentukan secara spesifik, sehingga pemain dilatih untuk mengarahkan smash ke titik tertentu. Fadhlurrahman (2023) menyatakan bahwa penggunaan media sasaran dalam latihan teknik dapat meningkatkan konsistensi, fokus, dan kontrol gerak atlet. Dengan adanya target yang jelas, pemain akan lebih terarah dalam melakukan eksekusi pukulan, sekaligus melatih koordinasi mata, tangan, dan tubuh secara lebih efektif. Beberapa penelitian mendukung efektivitas metode ini. Misalnya, penelitian oleh Supriyadi dan Rahayu (2022) menunjukkan bahwa latihan dengan media sasaran mampu meningkatkan keterampilan spike pada atlet bola voli remaja secara signifikan. Hal serupa juga diungkapkan oleh Nurcahyo (2020) yang menemukan bahwa penggunaan target latihan dapat meningkatkan presisi pukulan sekaligus memperbaiki teknik dasar yang kurang tepat. Meski demikian, sebagian besar penelitian tersebut lebih banyak dilakukan pada kelompok usia SMA atau atlet klub, sedangkan pada tingkat SMP penelitian serupa masih terbatas.

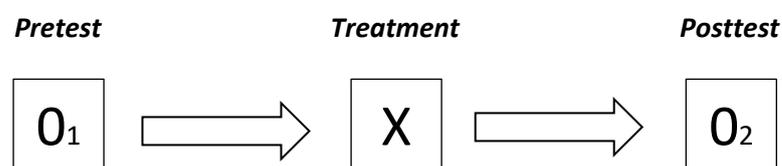
Hal ini menjadi alasan penting untuk melakukan kajian lebih lanjut di lingkungan SMP, khususnya di SMP Negeri 1 Ciniru, di mana permasalahan ketidakakuratan smash masih sering ditemukan. Dengan menerapkan Fixed Target Training, diharapkan keterampilan smash peserta ekstrakurikuler bola voli dapat meningkat, baik dari segi ketepatan, kekuatan, maupun konsistensi. Penelitian ini juga relevan dengan upaya sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran ekstrakurikuler olahraga, yang pada akhirnya dapat berdampak positif terhadap prestasi siswa di bidang olahraga. Selain aspek teknis, penerapan metode latihan dengan media sasaran juga memiliki nilai edukatif. Melalui latihan ini, siswa dilatih untuk lebih fokus, memiliki tujuan yang jelas dalam

setiap gerakan, serta belajar untuk mengevaluasi hasil dari usaha yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya umpan balik dan pengalaman langsung dalam menguasai keterampilan gerak (Magill & Anderson, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara kebutuhan penguasaan teknik smash yang akurat dengan metode latihan yang digunakan di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media sasaran terhadap peningkatan keterampilan smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Ciniru. Dengan menggunakan desain penelitian One Group Pretest-Posttest, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru PJOK maupun pelatih dalam merancang program pembelajaran yang inovatif, sekaligus memberikan landasan ilmiah bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design. Menurut Sugiyono (2021), pendekatan kuantitatif berakar pada filsafat positivisme dan digunakan untuk menguji hipotesis melalui prosedur yang sistematis. Pemilihan desain tersebut didasarkan pada kemampuannya untuk membandingkan hasil kemampuan awal dengan hasil setelah diberikan perlakuan, meskipun tanpa adanya kelompok kontrol. Perlakuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemberian latihan Fixed Target Training, yang dilaksanakan dalam 14 sesi pertemuan selama kurun waktu empat minggu.



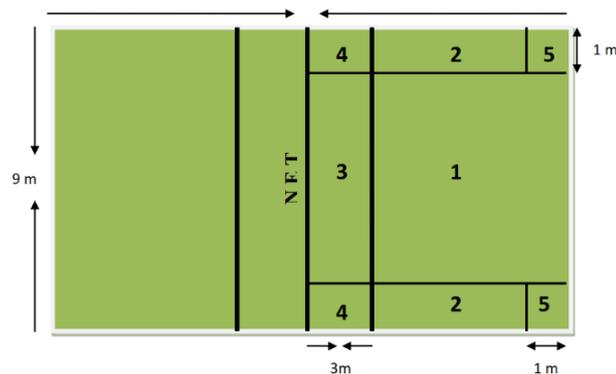
Gambar 1. Desain Penelitian

O_1 : Tes sebelum diberikan *treatment* (*Pretest*)

O_2 : Tes sesudah diberikan *treatment* (*Posttest*)

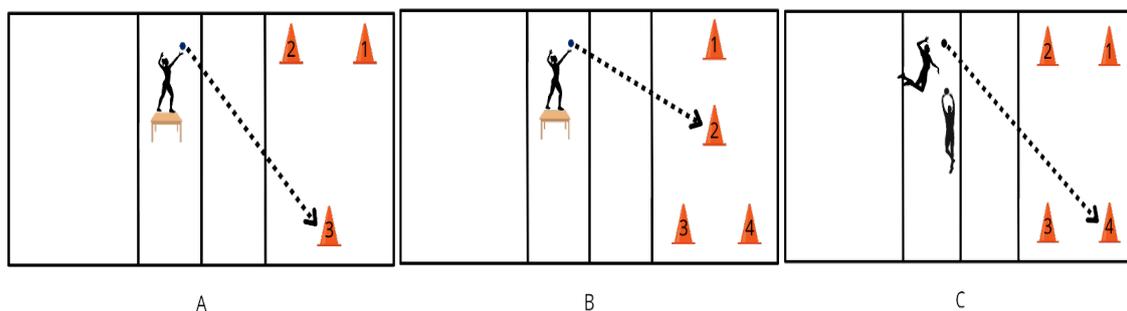
X : *Treatment*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 1 Ciniru yang berjumlah 20 siswa. Karena jumlahnya kecil, maka seluruh populasi dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu *pretest* (tes awal *smash*), perlakuan (latihan dengan target tetap), dan *posttest* (tes akhir *smash*). Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan *smash* bola voli yang diadaptasi dari Nurhasan & Cholil (2007) dalam penelitian (Irawan et al., 2023), yang memiliki validitas 0,84 dan reliabilitas 0,94.



Gambar 2. Instrumen Tes Media Sasaran

Setiap peserta diberi lima kesempatan *smash*, dengan skor diambil berdasarkan target yang terkena bola. Bila bola mengenai dua batas skor, nilai tertinggi yang digunakan. Instrumen ini dilengkapi dengan bola voli, lapangan, blangko skor, peluit, dan alat ukur. Perlakuan berupa *Fixed Target Training* dilaksanakan secara bertahap. Tahapan dimulai dari melempar bola ke arah target dari atas meja, lalu melakukan *smash* dari atas meja tanpa loncatan, hingga akhirnya melakukan *smash* dengan loncatan ke arah target di lapangan. Target latihan berupa cone berbagai ukuran (besar, sedang, kecil), dan digambarkan dalam Gambar 3.



Gambar 3. Gambaran *Fixed Target Training*

Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan SPSS versi 26. Analisis mencakup uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis dengan paired

sample t-test, serta perhitungan N-Gain untuk melihat peningkatan keterampilan. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui efektivitas latihan media sasaran terhadap peningkatan keterampilan smash peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 20 siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Ciniru. Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media sasaran melalui *Fixed Target Training* terhadap keterampilan *smash* bola voli. Hasil dari tes smash bola voli yang dilaksanakan pada *pretest* dan *posttest* diperoleh data.

Tabel 1. Deskripsi Data *Smash* Bola Voli

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	20	2,00	11,00	5,6500	2,15883
posttest	20	9,00	19,00	13,4000	2,94511
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan tabel data diatas *pretest* menunjukkan bahwa nilai terendah yang diperoleh peserta adalah 2, sedangkan nilai tertinggi mencapai 11. Rata-rata keseluruhan nilai *pretest* adalah 5,65 dengan standar deviasi 2,15. setelah diberikan perlakuan (*treatment*) Latihan *fixed target*, terjadi peningkatan pada tes *smash* bola voli, *posttest* nilai minimum meningkat menjadi 9, dan nilai maksimum mencapai 19, dengan rata-rata keseluruhan sebesar 13,40 dan standar deviasi 2,95. Data penelitian selanjutnya dianalisis melalui tahapan uji asumsi, yang meliputi uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk serta uji homogenitas melalui uji varians (*Levene's Test*) yang ditampilkan pada tabel 2 dan 3.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,136	20	,200*	,962	20	,585
posttest	,111	20	,200*	,957	20	,478

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,200 dan *posttest* sebesar 0,156. Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene			
	Statistic	df1	df2	Sig.
<i>PRETEST&POSTTEST</i> Based on Mean	2,101	1	38	,155
Based on Median	,958	1	38	,334
Based on Median and with adjusted df	,958	1	28,454	,336
Based on trimmed mean	1,465	1	38	,234

Hasil uji *Levene's Test* dari tabel diatas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,106 > 0,05$. Dengan demikian, data dapat dikatakan homogen. Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah dilakukan, maka analisis hipotesis dilanjutkan menggunakan uji statistik parametrik, yaitu *Paired Sample T-Test*.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Std.	Std.	95% Confidence			Sig. (2-		
	Mean	Deviation	Error	Mean	Difference	t	df		
				Lower	Upper		tailed)		
Pair	prettest -	-	1,80278	,40311	-8,59372	-6,90628	-19,225	19	,000
1	posttest	7,75000							

Uji *paired sample t test* digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan

diberikan. Selanjutnya Uji N-Gain bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen.

Tabel 5. Hasil Uji N-Gain

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ngain_score	20	,20	,57	,4070	,11042
ngain_persen	20	20,00	57,14	40,7010	11,04190

Nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,4070, yang termasuk dalam kategori sedang. Artinya, latihan menggunakan media sasaran cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan *smash* bola voli. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sasaran terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan *smash* bola voli. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 5,65 menjadi 13,40 setelah perlakuan diberikan. Nilai signifikansi uji *paired sample t-test* yang sebesar 0,000 mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari perlakuan terhadap keterampilan siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini konsisten dengan teori belajar motorik yang menjelaskan bahwa keterampilan gerak dapat ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara berulang dengan adanya sasaran yang jelas. Menurut Schmidt dan Lee (2019), proses belajar motorik mencakup tiga tahap utama: tahap kognitif, tahap asosiatif, dan tahap otonom. Pada tahap awal, peserta didik perlu memahami apa yang harus dilakukan, kemudian melalui latihan berulang yang terstruktur mereka mulai memperbaiki kesalahan, hingga akhirnya mampu melaksanakan gerakan secara otomatis. Dalam konteks penelitian ini, Fixed Target Training memberikan rangsangan yang jelas berupa target tertentu, sehingga peserta lebih mudah untuk mengaitkan tujuan dengan eksekusi gerakan. Hal ini memfasilitasi koordinasi antara sistem visual, saraf, dan otot untuk menghasilkan gerakan yang lebih akurat. Latihan dengan media sasaran memiliki manfaat yang signifikan karena memberikan umpan balik eksternal (*external feedback*) yang konkret kepada peserta didik. Setiap kali *smash* diarahkan ke target, peserta dapat segera mengetahui tingkat keberhasilan atau kegagalannya, kemudian menyesuaikan strategi gerakan pada percobaan

berikutnya. Magill & Anderson (2017) menegaskan bahwa kualitas umpan balik sangat menentukan efektivitas pembelajaran motorik, di mana feedback yang jelas dan konsisten akan mempercepat pencapaian tujuan keterampilan. Dengan demikian, Fixed Target Training dapat dipandang sebagai metode latihan yang menyediakan feedback langsung, sehingga meningkatkan fokus, konsentrasi, serta motivasi peserta dalam setiap sesi latihan.

Selain itu, latihan secara bertahap mulai dari pukulan tanpa lompatan hingga smash dengan lompatan penuh juga sejalan dengan prinsip progressive overload dalam pembelajaran keterampilan olahraga. Menurut Bompa & Buzzichelli (2019), peningkatan keterampilan maupun kondisi fisik akan lebih optimal apabila latihan dilakukan secara bertahap, dimulai dari tingkat kesulitan rendah menuju lebih kompleks. Dalam penelitian ini, pendekatan bertahap memungkinkan peserta didik untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan gerakan secara progresif, sehingga keterampilan yang diperoleh menjadi lebih stabil dan terkontrol. Temuan ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Irawan et al. (2023), yang menunjukkan bahwa penggunaan media sasaran terbukti mampu meningkatkan akurasi spike pada pemain bola voli. Penelitian tersebut menekankan bahwa latihan dengan target bukan hanya memperbaiki presisi pukulan, tetapi juga membantu pemain memahami arah lintasan bola yang lebih efektif. Sejalan dengan itu, studi oleh Supriyadi dan Rahayu (2022) menemukan bahwa latihan target dapat meningkatkan konsistensi pukulan, bahkan pada pemain yang sebelumnya sering melakukan kesalahan teknis. Oleh karena itu, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa Fixed Target Training layak dipertimbangkan sebagai metode alternatif dalam pengembangan keterampilan smash bola voli, khususnya pada level pelajar SMP.

Berdasarkan perhitungan N-Gain, penelitian ini menunjukkan peningkatan sebesar 0,4070 yang termasuk dalam kategori sedang. Meskipun peningkatan tersebut belum mencapai level yang maksimal, hasil ini tetap menunjukkan adanya pengaruh positif dari perlakuan yang diberikan. Menurut Hake (1998), kategori peningkatan sedang menandakan bahwa perlakuan memberikan efek nyata, meskipun masih ada ruang untuk perbaikan. Beberapa faktor yang kemungkinan memengaruhi capaian ini antara lain perbedaan kemampuan dasar peserta, tingkat motivasi individu, pengalaman sebelumnya dalam bermain bola voli, serta kondisi fisik saat mengikuti latihan. Misalnya, siswa dengan pengalaman bermain lebih banyak cenderung lebih cepat menyesuaikan diri dengan latihan dibandingkan pemula yang masih dalam tahap penguasaan dasar.

Dari sisi praktis, penerapan media sasaran dalam pembelajaran ekstrakurikuler bola voli memiliki potensi besar sebagai solusi inovatif. Latihan ini relatif sederhana, mudah diterapkan di lingkungan sekolah dengan fasilitas terbatas, namun tetap memberikan dampak nyata terhadap perkembangan keterampilan teknis siswa. Menurut teori pembelajaran kontekstual (Johnson, 2017), pembelajaran akan lebih efektif apabila dikaitkan dengan pengalaman nyata yang dapat dipahami peserta. Dengan adanya target konkret dalam latihan smash, siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna karena dapat secara langsung menghubungkan tujuan gerak dengan hasil yang diperoleh.

Selain itu, metode ini juga berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi visual-motorik. Latihan mengarahkan bola ke target tertentu menuntut integrasi antara penglihatan, kecepatan reaksi, dan kontrol gerakan tangan. Teori koordinasi gerak yang dikemukakan oleh Schmidt & Wrisberg (2008) menyatakan bahwa semakin sering individu berlatih mengintegrasikan informasi sensorik dengan gerakan motorik, maka semakin baik pula keterampilan yang terbentuk. Dengan demikian, Fixed Target Training bukan hanya meningkatkan akurasi smash, tetapi juga memperkuat keterampilan koordinatif yang menjadi dasar dalam olahraga bola voli. Walaupun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas penggunaan media sasaran, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, sehingga tidak ada kelompok kontrol yang dapat dijadikan pembandingan. Hal ini membuka kemungkinan bahwa faktor eksternal seperti motivasi, dukungan teman sebaya, atau pengalaman tambahan di luar sesi latihan ikut memengaruhi hasil. Kedua, jumlah sampel penelitian terbatas sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks, seperti Randomized Control Trial (RCT), sehingga pengaruh perlakuan dapat diuji lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol. Selain itu, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta variasi usia atau tingkat keterampilan juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas Fixed Target Training. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji aspek lain seperti pengaruh latihan sasaran terhadap kecepatan reaksi, koordinasi tim, atau aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa. Dengan mempertimbangkan hasil penelitian dan teori pendukung, dapat disimpulkan bahwa Fixed Target Training merupakan

pendekatan latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan smash bola voli pada peserta didik tingkat SMP. Metode ini tidak hanya membantu memperbaiki akurasi pukulan, tetapi juga membentuk kebiasaan latihan yang lebih fokus, terstruktur, dan menyenangkan. Dalam konteks pendidikan, metode ini dapat menjadi alternatif pembelajaran ekstrakurikuler yang mampu menjawab kebutuhan siswa, sekaligus mendukung tujuan PJOK dalam membentuk peserta didik yang sehat, terampil, dan berkarakter.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sasaran melalui latihan *Fixed Target Training* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *smash* bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Ciniru. Latihan yang dilakukan secara bertahap dan terarah membantu peserta lebih fokus pada target dan meningkatkan akurasi pukulan *smash*. Peningkatan keterampilan terlihat melalui perubahan kemampuan peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, yang menunjukkan adanya perkembangan teknik dan koordinasi gerak. Selain itu, hasil analisis data mendukung bahwa model latihan ini dapat diterapkan secara efektif dalam pembelajaran keterampilan gerak khusus, khususnya dalam cabang olahraga bola voli.

DAFTARPUSTAKA

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.38631>
- Aprianto, T., Triansyah, A., & Yunitaningrum, W. (2019). Pengaruh latihan media bola gantung terhadap teknik dasar smash bola voli siswa ekstrakurikuler smkn 03. *Penjaskesrek fkip Universitas Tanjungpura Pontianak*.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Fadhurrahman, M. B. (2023). *Pengaruh fixed target training terhadap peningkatan ketepatan spike pada atlet bola voli*. skripsi tidak diterbitkan, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia.

- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74.
- Irawan, D. K., Bakhri, R. S., & Antafani, I. (2023). Fixed Target Training: Meningkatkan Akurasi Spike Anggota Ukm Bola Voli Stkip Bina Mutiara Sukabumi. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, 3(1), 6–16. <https://doi.org/10.31540/jaos.v3i1.2537>
- Johnson, E. B. (2017). *Contextual Teaching and Learning*. Corwin Press.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. New York: McGraw-Hill.
- McGraw-Hill. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Human Kinetics.
- Nurcahyo, A. (2020). Efektivitas latihan target terhadap peningkatan akurasi pukulan bola voli. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 211–219.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Edisi Kedu). Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Supriyadi, T., & Rahayu, L. (2022). Pengaruh latihan media sasaran terhadap keterampilan spike atlet bola voli remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 55–63.
- Widiastuti, T. (2021). Strategi peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli melalui latihan terarah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 89–98.