



PENINGKATAN KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI MELALUI METODE TARGET GAMES PADA SISWA SMA NEGERI 8 JENEPONTO

**Benny Badaru¹, Juhanis², M. Said Zainuddin³, Sufitriyono⁴, Suwardi⁵, Rivan
Saghita Pratama⁶**

Keywords:

*Smash ability, target games
and volleyball*

Correspondensi Author

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri

Makassar

⁶Universitas Negeri

Semarang

benny.b@unm.ac.id

Article History

Received:17-03-2023

Reviewed:17-03-2023

Accepted:25-03-2023

ABSTRACT

This research is a class action research (classroom action research) which aims to determine the increase in the ability to smash volleyball with the target games method in class XI IPS 2 SMA Negeri 8 Jeneponto. The design of this study 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 28 students of class XI IPS 2 at SMA Negeri 8 Jeneponto. The results showed that the ability to smash volleyball with the target games method of students in class XI IPS 2 SMA Negeri 8 Jeneponto experienced an increase, namely from the results of the first cycle test the complete category was 11 students or 39% and the incomplete category was 17 students or 61%. Meanwhile, in cycle II, the results of the completeness of students were obtained, namely the complete category of 26 students or 93%, while the incomplete category in cycle II was 2 students or 7%, so it can be concluded that the results of cycle II increased by 93% from cycle I..

Keywords: *Smash ability, target games and volleyball,*

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan smash bola voli dengan metode target games pada siswa kelas XI Ips 2 SMA Negeri 8 Jeneponto. 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 kelas XI Ips 2 SMA Negeri 8 Jeneponto yang berjumlah 28 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan smash bola voli dengan metode target games peserta didik kelas XI Ips 2 SMA Negeri 8 Jeneponto mengalami peningkatan, yaitu dari Hasil tes siklus I kategori tuntas 11 siswa atau 39% dan kategori tidak tuntas 17 siswa atau 61%. Sedangkan pada siklus II diperoleh hasil ketuntasan pada siswa yaitu kategori tuntas 26 siswa atau 93% sedangkan kategori tidak tuntas pada siklus II adalah 2 siswa atau 7% jadi dapat disimpulkan bahwa hasil dari siklus II terjadi peningkatan 93% dari siklus I.

Kata Kunci: Kemampuan smash, target games dan bola voli

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 rohani. 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, 2016). Sedangkan menurut (Badaru et al., 2021) *Physical Education Sports and Health is a subject with many physical activities such as running, throwing, hitting, and jumping.*

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). Permainan bolavoli menuntut pemain memiliki kemampuan fisik yang baik seperti daya ledak, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, kekuatan. (Hakim, 2019) (Hananingsih, 2018). Permainan bola voli merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (Ismawandi, 2016). Permainan bola voli kini telah mengalami perkembangan yang cukup pesat. Melihat 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 (Ginting & Sari, 2021) (Ompusunggu, 2015).

Dalam pembelajaran di sekolah masih banyak peserta didik yang belum bisa menguasai teknik smash karena disebabkan kurangnya pemahaman dan intensitas tatap muka yang terbatas. Sering kali peserta didik dalam melakukan 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 dikarenakan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target.

Dari hasil pengamatan peneliti bahwa SMA Negeri 8 Jeneponto memiliki sarana dan prasarana olahraga yang cukup baik, khususnya untuk sarana permainan bola voli. Di SMA Negeri 8 Jeneponto juga terdapat beberapa ekstrakurikuler sebagai penunjang dan penyaluran bakat para siswanya. Namun perkembangan olahraga di SMA Negeri 8 Jeneponto dapat dikatakan belum cukup membanggakan, karena masih jarang siswa yang mendapatkan prestasi terutama pada cabang olahraga bola voli. Dalam permainan bola voli siswa masih banyak mengalami kendala saat melakukan teknik smash.

Permasalahan yang muncul pada saat kegiatan pembelajaran bolavoli di SMA Negeri 8 Jeneponto adalah pada saat latihan smash, masih ada banyak siswa yang memiliki kemampuan smash kurang baik dan sebagian siswa lainnya memiliki kemampuan smash yang baik. Sering kali siswa dalam 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 dikarenakan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target. Mengingat bahwa dalam pembelajaran bola voli di SMA Negeri 8 Jeneponto 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 8 Jeneponto 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 dipengaruhi karena disebabkan oleh penyampaian dan guru kurang bervariasi menjadikan kurangnya motivasi siswa peserta didik SMA Negeri 8 Jeneponto 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) (DIANATA & 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 menuju sasaran 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 smash bola voli dengan metode target games pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 8 Jeneponto” yang diharapkan akan mengatasi masalah yang dibahas diatas dengan tujuan agar peserta didik di sekolah ini semakin meningkat keterampilan bola voli, khususnya pada kemampuan smash.

METODE

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.

Menurut (Suharsimi, 2015) 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 (Jannah, 2015) Tindakan tersebut diberikan oleh guru (peneliti) secara berkolaborasi dengan guru penjas sekolahan yang lain dengan arahan dari guru (peneliti) permasalahan yang dilakukan siswa untuk memperoleh tindakan dalam upaya peningkatan kemampuan smash dengan metode target games.

Lokasi Penelitian: dilaksanakan di SMA Negeri 8 Jeneponto, Kecamatan Turatea, Kabupaten Jeneponto, Provinsi Sulawesi Selatan. Adapun waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada saat kegiatan pembelajaran. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPS 2 yang berjumlah 29 orang, di mana siswa laki-laki sebanyak 22 orang dan siswa perempuan sebanyak 7 orang Instrumen dalam penelitian ini adalah tes pukulan smash, wawancara dan dokumentasi.

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 dilapangan.
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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas meliputi 2 siklus yang terdiri dari siklus I dan siklus II. 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 smash bola voli dengan metode target games. Hasil dari kedua siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan ketuntasan belajar siswa dengan metode target games peserta didik kelas XI Ips 2 Sma N 8 jeneponto.

Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan kategori ketuntasan belajar siswa yang ditunjukkan dengan hasil kemampuan smash bola voli. Pada siklus I dengan penerapan metode target games diperoleh hasil ketuntasan pada siklus 1 kategori tuntas 11 siswa atau 39% dan kategori tidak tuntas 17 siswa atau 61. Sedangkan pada siklus II diperoleh hasil ketuntasan pada siswa yaitu kategori tuntas 26 siswa atau 93% sedangkan kategori tidak tuntas pada siklus dua adalah 2 siswa atau 7% jadi dapat disimpulkan bahwa hasil dari siklus 1 terjadi peningkatan 93% dari siklus I.

a) Hasil Penelitian pada siklus I

Kegiatan yang dilakukan pada siklus I adalah penyajian materi smash melalui metode target games sebanyak 1 kali pertemuan materi pembelajaran dan untuk pertemuan kedua yaitu penilaian, pengambilan hasil tes kognitif, dan psikomotor. Berdasarkan hasil penelitian siklus I, maka persentase

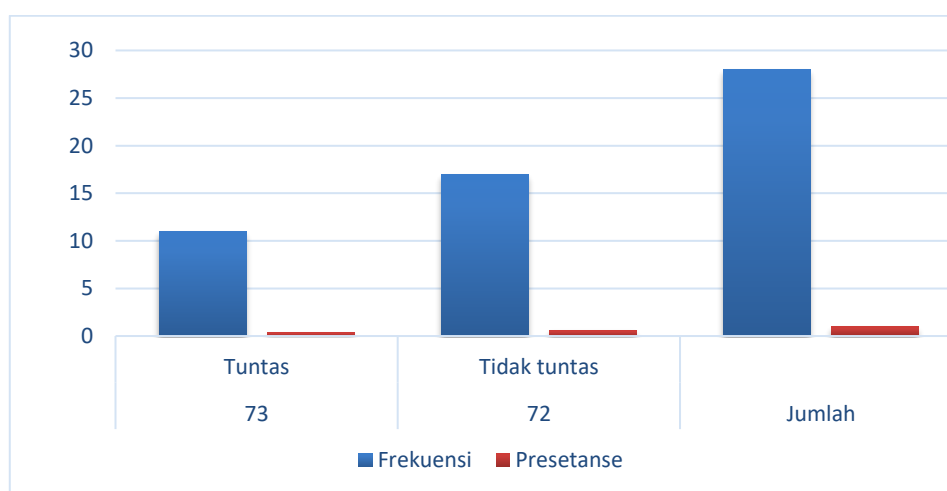
ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1. Deskripsi ketuntasan hasil Tes kemampuan Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 8 Jeneponto.

KKM	Kriteria	Frekuensi	Persentase
≥ 73	Tuntas	11	39%
≤ 72	Tidak tuntas	17	61%
	Jumlah	28	100%

Pada tabel diatas menunjukkan persentase ketuntasan hasil belajar *smash* melalui metode target games siswa pada siklus pertama adalah 39% yang tuntas dari jumlah frekuensi 11 dan 61% tidak tuntas dari jumlah frekuensi 17.

Jadi hasil belajar *smash* siswa kelas XI Ips 2 Sma N 8 Jeneponto dengan melalui Metode target games pada siswa mencapai persentase yang tuntas 39% dan yang tidak tuntas 61% dapat dilihat diagram batang skor nilai persentase pada siklus I berikut ini:



Gambar 1. Diagram batang skor nilai persentase siklus I

Berdasarkan diagram batang diatas skor nilai persentase pada siklus I, tampak bahwa 28 sampel penelitian, terdapat 61% siswa yang tidak tuntas dengan frekuensi 17 dan 39% siswa yang tuntas dengan frekuensi 11.

b) Hasil penelitian pada siklus II

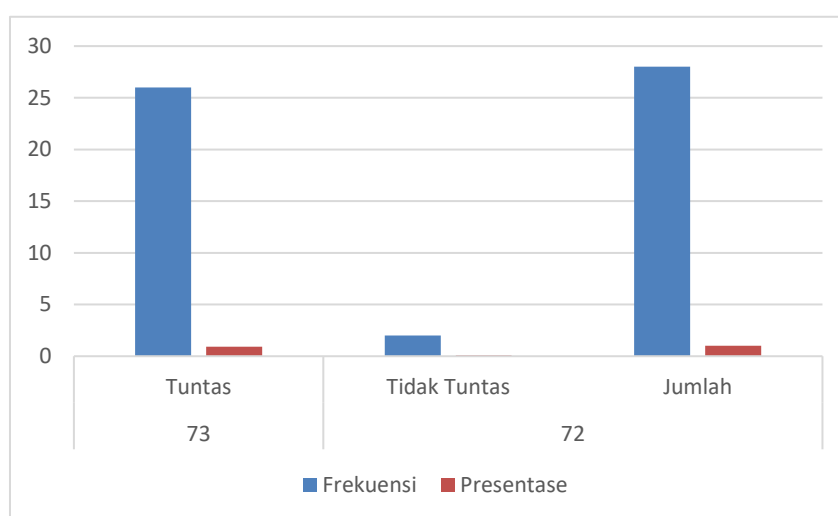
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II adalah penyajian materi *smash* pada permainan bola voli melalui metode target games sebanyak 2 kali pertemuan dan di pertemuan kedua pengambilan hasil tes yang dinilai mulai dari ranah kognitif, dan psikomotor. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus II dapat dilihat persentase ketuntasan hasil belajar kemampuan *smash* bola voli siswa kelas XI IPS 2 SMAN 8 Jeneponto dibawah ini.

Tabel 2. Deskripsi ketuntasan hasil belajar siswa kelas XI IPS 2 SMAN 8 Jeneponto

KKM	Kriteria	Frekuensi	Persentase
≥ 73	Tuntas	26	93%
≤ 72	TidakTuntas	2	7%
	Jumlah	28	100%

Pada tabel 2 diatas menunjukkan persentase ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus II 93% tuntas dari jumlah frekuensi 26 siswa dan 7% tidak tuntas dari jumlah frekuensi 2 siswa. Jadi melalui metode target games dapat meningkatkan hasil belajar *smash* pada permainan bola voli pada siklus II persentase ketuntasan mencapai 93% dapat diliat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus II berikut ini :

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus II diatas, tampak bahwa dari 28 sampel penelitian, terdapat 7% siswa yang tidak tuntas dan 93% siswa yang tuntas.



Gambar 2. Diagram batang skor nilai persentase siklus 2

Berdasarkan penelitian di atas menunjukan 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 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 materi ajar smash pada bola voli dapat dilakukan dengan menggunakan metode target games. Di mana metode tersebut secara tepat mampu melatih teknik 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 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 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.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan smash bola voli dengan metode target games peserta didik kelas XI Ips 2 Sma Negeri 8 Jeneponto mengalami peningkatan. Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian mengenai peningkatan kemampuan akurasi smash bola voli dengan metode target games peserta didik kelas XI Ips 2 Sma Negeri 8 Jeneponto, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan masukan/pertimbangan: Untuk guru, dalam proses pembelajaran sebaiknya harus mengemas pembelajaran yang mudah dimengerti, dipahami dan dipraktikkan oleh siswa agar peningkatan hasil belajar siswa dapat dimaksimalkan. Perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan metode pembelajaran, modifikasi media dan pengemasan pembelajaran yang lebih beragam dalam setiap materi ajar agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- 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 Pendidikan Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- 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-Tafkir*, 11(1), 85–99.
- Ginting, A., & Sari, D. M. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Smash Normal 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>
- Hananingsih, W. (2018). Hubungan Tinggi Badan Terhadap Hasil Ketepatan Smash Dalam Permainan Bolavoli. *Jurnal Pendidik Indonesia (JPIn)*, 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 Kepelatihan 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.
- 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.
- Suharsimi, A. (2015). *Penelitian tindakan kelas*.
- WAHYONO, S. (2021). UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN AKURASI SMASH BOLAVOLI DENGAN METODE TARGET GAMES PADA PESERTA DIDIK KELAS VII B SMP NEGERI 3 PRINGKUKU PACITAN TAHUN PELAJARAN 2018/2019. *JURNAL EDUKASI: Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 1(2), 133–145.
- Widowati, A., & Wawan, J. D. (2021). *PENGARUH METODE TARGET GAMES TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI SMASH BOLA VOLI PADA PEMAIN JUNIOR KLUB BINTANG 04 KOTA JAMBI*. universitas jambi.
- Yusuf, A. M. (2005). Metodologi Penelitian. *Padang. Padang: UNP Pers.*