

ABSTRAK

Dendi Setiawan. 2022. **Pengaruh Bentuk Latihan Target Games dengan Menggunakan Tinggi Net Yang Berubah Terhadap Peningkatan ketepatan Smash.** Jurusan Pendidikan Jasmanai, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Dilihat dari dua sudut pandang pada saat sesi latihan maupun saat pertandingan, pada saat pelaksanaan *smash* bolanya selalu mengarah keluar lapangan atau (*out*), tidak mengenai sasaran atau target yang diinginkan. Tujuan penelitian kali ini untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan target *games* dengan menggunakan tinggi net yang berubah terhadap peningkatan ketepatan *smash* bola voli pada peserta ekstrakurikuler di SMA Ciledug Al-Musaddadiyah Kabupaten Garut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan populasi sampel terdiri atas 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan penelitian ini menggunakan sampel jenuh. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis dengan pendekatan *statistic*. Maka terdapat pengaruh secara signifikan terhadap bentuk latihan target *games* dengan menggunakan tinggi net yang berubah terhadap peningkatan ketepatan *smash* bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMA Ciledug Al-Musaddadiyah Kabupaten Garut.

Kata kunci: Bola Voli, Ketepatan Smash, Permainan Target games

ABSTRACT

Dendi Setiawan. 2022. *The Effect of Target Games Practice Using Changing Net Height on Increasing Smash Accuracy. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.*

Seen from two points of view during training sessions and during matches, during the implementation of the smash the ball always leads out of the field or (out), does not hit the desired target or target. The purpose of this study was to determine the effect of the target game form of training using changing net heights on increasing the accuracy of volleyball smashes in extracurricular participants at Ciledug Al-Musaddadiyah High School, Garut Regency. The research method used is the experimental method, with the sample population consisting of 20 people. The sampling technique used in this study was a saturated sample. Based on the results of research, data processing, data analysis and hypothesis testing with a statistical approach. So there is a significant effect on the form of training target games by using a changing net height to increase the accuracy of volleyball smashes in extracurricular participants at Ciledug Al-Musaddadiyah High School, Garut Regency.

Keywords: Smash Accuracy, Target Games, Volleyball