

Pengaruh Model Latihan untuk Meningkatkan *Smash* pada Permainan Bola Voli

Desi Tri Susanti¹, Aan Kurniawan²

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

e-mail: *1de12susanti@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari latihan yang monoton dalam melakukan berbagai serangan dalam *smash*, pemain hanya mengandalkan serangan dari posisi depan saja, keterbatasan *setter* dalam mengatur pola serangan *smash* tim sehingga *smash* mudah di *block* oleh pemain lawan, kurangnya strategi model latihan yang diberikan pelatih pada saat latihan. Sehingga pada saat mengikuti pertandingan selalu mengalami kekalahan dan kesulitan dalam melawan pola permainan lawan yang sangat akurat dalam melakukan serangan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *smash* pada permainan bola voli di Klub RVS Kuamang. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan desain penelitian "*one group pre-test-post-test design*". Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Klub RVS Kuamang sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, sehingga sampel dalam penelitian berjumlah 10 anggota sesuai dengan kriteria yang ditentukan peneliti. Instrumen tes yang digunakan adalah tes kemampuan *smash*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis (uji t). Berdasarkan hasil penelitian pada *pre test* diperoleh hasil dengan rata-rata sebesar 7,9 dan hasil *post-test* dengan rata-rata sebesar 16,9. Berdasarkan hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (3,13) > t_{tabel} (1,83)$. Dengan demikian bisa diartikan terdapat perbedaan rata-rata *pre test* dan *post test* yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan model latihan untuk meningkatkan *smash* pada permainan bola voli.

Kata kunci: Model Latihan, *Smash*, Bola Voli

ABSTRACT

This study originated from the monotonous training methods used in practicing various smash attacks in volleyball. Players relied solely on attacks from the front position, while the setter had limitations in organizing the team's smash attack patterns, causing the smashes to be easily blocked by opposing players. In addition, there was a lack of strategic training models provided by the coach during practice sessions. As a result, the team frequently experienced defeats in competitions and had difficulty facing opponents whose attacking patterns were highly accurate and effective. This study aimed to improve smash ability in volleyball at the RVS Kuamang Club. The research employed a quasi-experimental method with a "one-group pre-test-post-test design." The population of this study consisted of 24 members of the RVS Kuamang Club. The sampling technique used was purposive sampling, resulting in a sample of 10 members who met the criteria determined by the researcher. The research instrument used was a smash ability test. Data analysis techniques included a normality test and hypothesis testing using the t-test. Based on the results of the study, the pre-test showed an average score of 7.9, while the post-test showed an average score of 16.9. The hypothesis testing results indicated that the calculated t-value (3.13) was greater than the t-table value (1.83). Therefore, it can be concluded that there was a difference between the pre-test and post-test mean scores, which means that the training model had a significant effect on improving smash ability in volleyball.

Keywords: Training Model, Volleyball Smash

PENDAHULUAN

Olahraga memainkan peran penting dalam budaya kontemporer, berfungsi sebagai media untuk kesejahteraan fisik dan pencapaian tujuan pribadi. Saat ini, orang berpartisipasi dalam olahraga tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan atletik mereka tetapi juga untuk menjaga tubuh mereka tetap bugar dan sehat. Oleh sebab itu, pembinaan dan pengembangan olahraga nasional perlu dilaksanakan secara terencana dan berkelanjutan agar dapat menjamin pemerataan kesempatan berolahraga, meningkatkan tingkat kebugaran masyarakat, serta mendukung pencapaian prestasi

olahraga dalam menghadapi berbagai tantangan dan perubahan di tingkat nasional maupun global. (Gazali, 2016).

Pada intinya, pencapaian olahraga adalah semacam pelatihan terkontrol, bertahap, dan jangka panjang yang memanfaatkan kemajuan ilmiah dan teknologi dalam konteks atletik (Hikmah, 2023). Bola voli menjadi lebih populer dan menjadi olahraga yang dicari banyak orang. Setiap sisi lapangan akan memiliki enam pemain. Untuk menjalankan setiap teknik dan bergerak dengan baik, olahraga ini membutuhkan koordinasi motorik tingkat tinggi, membuatnya

agak menuntut. Selain itu, banyak orang suka bermain bola voli, olahraga tim, karena kualitasnya yang menghibur dan kualitas uniknya. Untuk membuat kegiatan ini dapat diakses dan terjangkau bagi masyarakat, fasilitas yang diperlukan tidak rumit atau mahal (Helensi, 2022).

Keterampilan dasar bola voli, termasuk servis, passing, smashing, setup, dan Blocking, harus dikuasai. Di antara berbagai teknik tersebut, smash menjadi salah satu bentuk serangan utama yang perlu dilatihkan sejak usia dini karena memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi serta berperan besar dalam menghasilkan poin bagi tim. (Pranopik, 2017). Penguasaan teknik-teknik tersebut tidak dapat dicapai tanpa melalui proses latihan yang teratur dan berkesinambungan. Dalam kegiatan latihan, pemain perlu diberikan kesempatan untuk melakukan pengulangan gerakan secara terus-menerus agar keterampilan dalam menguasai bola dapat berkembang secara optimal. Latihan yang dilakukan secara berulang meliputi berbagai teknik dasar, seperti receive, defense, dan smash, sehingga pemain mampu menampilkan performa terbaik saat bermain.

Pukulan bola voli sering dimulai dengan lompatan, dan pemain kemudian mengarahkan bola ke bawah ke arah area bermain lawan sambil memukul bola dengan paksa. Seorang spiker dituntut mampu membaca situasi permainan dan menemukan celah kosong di pertahanan lawan dalam waktu yang sangat singkat. Perolehan poin tergantung pada kualitas umpan dan keterampilan spiker dalam melewati blok lawan, yang ada untuk menahan dan menghalangi serangan (Nurfalah et al., 2019).

Jika dibandingkan dengan keterampilan bola voli dasar lainnya, *smash* adalah salah satu yang paling vital dan rumit. Oleh karena itu, keterampilan smash perlu dilatihkan sejak usia dini agar atlet dapat menguasai gerakan yang benar dan terhindar dari kesalahan teknik yang dapat terbawa hingga tahap pembinaan berikutnya. *Smash* pada bola menyebabkannya berbelok cepat dan bergerak dengan kecepatan cepat karena telapak tangan sepenuhnya berada di permukaan bola. Mengingat bola voli merupakan permainan yang berlangsung cepat, teknik menyerang memiliki peran yang sangat dominan dalam upaya memperoleh poin dibandingkan dengan teknik bertahan. Untuk menghasilkan *smash* yang efektif dan berkualitas, diperlukan berbagai variasi latihan yang dapat mendukung peningkatan kemampuan serangan, baik dari segi ketepatan, kekuatan, maupun koordinasi gerak pemain.

Model latihan adalah bentuk kegiatan yang disusun oleh pelatih dalam konteks proses pembinaan dan latihan dengan tujuan mengatasi kebosanan atlet. Dengan adanya model latihan yang tepat, atlet dapat mempertahankan motivasi, antusiasme, dan keterlibatan aktif sehingga proses latihan berlangsung lebih optimal (Muslimin, 2022).

Istilah "latihan" mengacu pada serangkaian gerakan terkoordinasi yang dilakukan dalam urutan yang telah ditentukan dengan tujuan mencapai tujuan tertentu. Guna memperoleh hasil yang maksimal, diperlukan penerapan model latihan yang tersusun dengan baik, dilakukan secara berulang, serta memiliki variasi yang beragam. Dengan demikian, kemampuan teknik, taktik, dan strategi atlet dapat berkembang secara efektif, sekaligus membantu menjaga motivasi, antusiasme, dan keterlibatan atlet selama proses latihan berlangsung. (Vipassiwan et al., 2018).

Model latihan merupakan bentuk kegiatan yang disusun secara terencana dan terorganisir serta dilakukan secara berkesinambungan untuk mencapai tujuan latihan. Dengan penerapan model latihan yang tepat, proses latihan dapat berlangsung lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan yang diharapkan. (Vipassiwan et al., 2018). Salah satu cara untuk mengatur berbagai kegiatan pelatihan adalah dengan menggunakan model pelatihan. Tujuan dari teknik pelatihan ini adalah untuk membuat atlet tetap terlibat, bersemangat, dan sangat termotivasi selama latihan dengan mencegah kebosanan. Melalui kondisi tersebut, diharapkan terjadi peningkatan dan perubahan kemampuan secara spesifik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan secara maksimal. Pemain akan dapat mematahkan lawan di posisi mana pun dengan melakukan taktik smash, yang diajarkan dalam berbagai jenis pelatihan.

Hasilnya bervariasi, tergantung pada kondisi lapangan. Hasil pengamatan yang dilakukan di klub bola voli RVS Kuamang pada 6 dan 8 Desember 2025 menunjukkan bahwa lawan tim dapat dengan mudah memprediksi pola serangan mereka karena pemain masih memiliki kapasitas terbatas untuk melakukan berbagai serangan. Sebagian besar pemain masih bergantung pada serangan dari posisi depan, sementara kemampuan setter dalam mengatur dan mengembangkan pola serangan belum optimal. Selain itu, variasi model latihan yang diterapkan oleh pelatih juga masih terbatas. Performa dan pencapaian klub dalam pertandingan terakhir telah menurun, yang kemungkinan dipengaruhi oleh keadaan ini. Isu-isu ini memotivasi penelitian saat ini, yang

bertujuan untuk menilai bagaimana program pelatihan smash tim bola voli RVS Kuamang mempengaruhi pengembangan kemampuan smash mereka.

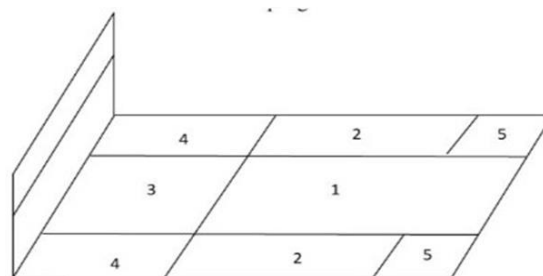
METODE

Untuk menemukan hubungan antara dua variabel dalam lingkungan yang terkendali, penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperiment (Arifin et al., 2019). Dengan membandingkan hasil tes pra dan pasca-perawatan berbasis olahraga, para peneliti menggunakan *one group pre-test-post-test design*. Selama bulan Januari dan Februari 2026, peneliti dari Kuamang Kuning RVS Club Unit 19 di Kecamatan Pelepat Ilir, Kabupaten Bungo, meneliti model pelatihan dampak khusus terhadap pengembangan bakat Smash di lapangan voli.

Hingga dua puluh empat individu yang merupakan anggota RVS Kuamang Club merupakan populasi dalam penelitian ini (Amin et al., 2023). Sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili penelitian (Amin et al., 2023), yaitu 10 pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu (Chan et al., 2019). Model latihan berfungsi sebagai variabel independen dalam penelitian ini, sedangkan kapasitas untuk *smash* berfungsi sebagai variabel dependen. Model pelatihan adalah rencana pelatihan yang sistematis; Smash adalah gaya menyerang utama; dan bola voli adalah olahraga tim; ini semua adalah faktor yang dapat didefinisikan secara operasional sesuai dengan apa yang terjadi di lapangan (Anggraeni, 2022).

Instrumentasi penelitian ini mencakup pre-test dan post-test termasuk smash bola voli. Dengan menggunakan lapangan, bola, jaring, peluit, dan instrumen perekaman, peserta diberi lima kesempatan untuk menghancurkan bola ke area yang ditentukan.

Tes kemudian dievaluasi sesuai dengan skor penurunan bola (Fauzi & Jariono, 2022).



Gambar 1. Instrumen Tes *Smash*
Sumber: (Fauzi & Jariono, 2022).

Tabel. 1 Norma Penilaian Tes *Smash*

Skor	Kriteria
22-25	Sangat Baik
19-21	Baik
14-18	Cukup
9-13	Kurang
5-8	Sangat Kurang

Sumber: (Fauzi & Jariono, 2022).

Data dikumpulkan dari temuan pra dan pasca uji, dan kemudian hipotesis diuji menggunakan uji-t dan uji normalitas Chi Square (Prasetyo, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menganalisis hasil pre-test dan *post-test* model latihan *smash* bola voli pada 10 pemain Klub RVS Kuamang. Penelitian ini membandingkan kinerja 10 pemain bola voli Klub RVS Kuemang sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan *smash*. Selain *post-test*, yang masing-masing berlangsung pada 10 Januari 2026 dan 18 Februari 2026, empat sesi belas diadakan untuk melakukan penelitian eksperimental. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menarik kesimpulan yang berlaku bagi populasi penelitian.

Poin utama dari pembicaraan ini adalah bagaimana menganalisis data p *pre-test* dan *post-test* untuk menguji hipotesis. Data yang dianalisis merupakan hasil tes kemampuan *smash* sebelum dan sesudah perlakuan, dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh model latihan terhadap peningkatan kemampuan *smash* pada permainan bola voli Klub RVS Kuamang.

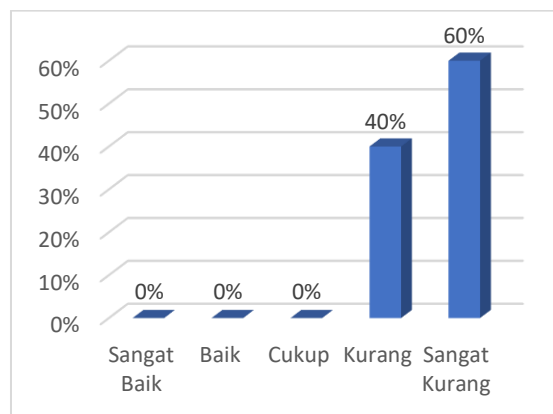
Tabel 2. Hasil Analisis Derkriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest- smash</i>	10	5.00	11.00	7.9000	2.18327
<i>post test- smash</i>	10	13.00	21.00	16.9000	2.18327
Valid N (<i>listwise</i>)	10				

Tabel 3. Hasil Tes Awal (*Pre-Test*)

No.	Skor	Kriteria	Frekuensi	persentasi
1	22-25	Sangat Baik	0	0%
2	19-21	Baik	0	0%
3	14-18	Cukup	0	0%
4	9-13	Kurang	4	40%
5	5-8	Sangat Kurang	6	60%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel 3 hasil tes awal kemampuan smash pemain bola voli Klub RVS Kuamang yang berjumlah 10 orang menunjukkan bahwa tidak ada pemain yang masuk kategori sangat baik (0%) dengan kisaran nilai 22–25, kategori baik (0%) dengan kisaran nilai 19–21, maupun kategori cukup (0%) dengan kisaran nilai 14–18. Sementara itu, terdapat 4 pemain (40%) yang berada pada kategori kurang dengan kisaran nilai 9–13, dan 6 pemain (60%) termasuk dalam kategori sangat kurang dengan kisaran nilai 5–8. Hasil ini juga ditunjukkan pada Grafik 1 dalam bentuk histogram tes awal.

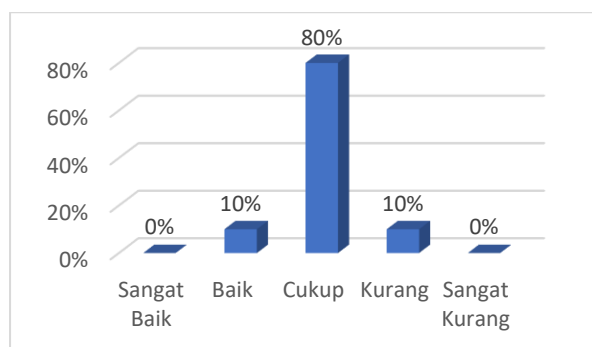


Grafik 1. Histogram Test Awal (*Pretest*)

Tabel 4. Hasil Tes Akhir (*Post-Test*)

No.	Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Sangat Baik	0	0%
2	19-21	Baik	1	10%
3	14-18	Cukup	8	80%
4	9-13	Kurang	1	10%
5	5-8	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			10	100%

Menurut Tabel 4, tidak ada satu pun dari 10 pemain bola voli dari Klub RVS Kuamang yang dinilai sangat baik (0%) pada tes akhir yang mengukur keterampilan smash, yang memiliki kisaran skor 22-25. Kategori baik terdapat 1 orang (10%) dengan kisaran nilai 19–21, kategori cukup sebanyak 8 orang (80%) dengan kisaran nilai 14–18, kategori kurang sebanyak 1 orang (10%) dengan kisaran nilai 9–13, dan kategori sangat kurang tidak ada (0%) dengan kisaran nilai 5–8. Hasil tersebut juga ditunjukkan pada Grafik 2 dalam bentuk histogram tes akhir.



Grafik 2. Histogram Test Akhir (*Posttest*)

Kemampuan smash para pemain bola voli dari Klub RVS Kuamang diuji dua kali. Pertama dengan rata-rata 7,90 poin, dan kedua terakhir dengan 169 poin, dengan rata-rata 16,9. Ini mewakili selisih 90 poin. Untuk melakukan pengujian, kami membandingkan hasil tes pertama dan kedua menggunakan nilai t yang dihitung yang ditetapkan pada tingkat signifikansi 0,05. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan, kami membandingkan nilai t yang dihitung dengan nilai t tabel menggunakan kriteria pengujian hipotesis. Jika hasilnya tidak cocok, maka kita tahu tidak ada perbedaan yang signifikan.

Tabel 5. Uji Normalitas (Tests of Normality)

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
tes awal smash	.260	10	.054	.893	10	.184
tes akhir smash	.236	10	.121	.896	10	.196

a. Lilliefors Significance Correction

Penelitian ini menggunakan tes Shapiro-Wilk untuk menentukan normalitas berdasarkan temuan analisis uji normalitas SPSS 25 dari variabel pra dan sesudah pengujian. Tes ini biasa digunakan untuk sampel kecil (Ismail, 2022). ditemukan bahwa nilai signifikan (*sig*) dari uji Shapiro Wilk lebih besar daripada 0,05 (*pre-test* = 0,184; *post-test* = 0,196). Ini menunjukkan bahwa data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* mengikuti distribusi normal. Jadi, aman untuk mengatakan bahwa tidak ada pelanggaran data yang terjadi. Ini berarti bahwa analisis tambahan dari data yang dikumpulkan dan ukuran sampel.

1. Uji Hipotesis (uji t)

Tabel 6. Hasil Hipotesis (uji t)

No	Bentuk Tes	N	SD	T_{hitung}	T_{tabel}
1	Tes Awal (<i>Pretest</i>)	10	2,18	3,13	1,83
2	Tes Akhir (<i>posttest</i>)	10	2,18		

Berdasarkan tabel 6, dari temuan uji hipotesis yang dilakukan oleh $n-1$ ($10-1=9$ pada $\alpha = 0,05$). Perbedaan substansial dalam hasil uji hipotesis (uji-t) antara uji pertama (*Pre-test*) dan uji akhir (*Post-test*) terlihat, dengan ($hitung = 3,13 > (ttabel = 1,83)$). Dengan hasil substansial dari ujian awal dan tes akhir.

Hasil ini menunjukkan bahwa perlakuan model latihan secara signifikan memperbaiki kondisi. Hal ini membuat peneliti percaya bahwa smash pemain bola voli Klub RVS Kumangang telah meningkat berkat program model pelatihan.

Pembahasan

Peneliti dalam penelitian ini mengukur kemampuan smash menggunakan tes dua bagian: *pre-test* dan *post-test*. *Smash* merupakan pukulan keras ke arah bawah yang dilakukan dengan lompatan ke area lawan (Nurfalah et al., 2019). Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan latihan dan keikutsertaan dalam beberapa pertandingan, kemampuan pemain Klub Bola Voli RVS dalam menerapkan variasi serangan masih tergolong rendah. Kondisi tersebut menyebabkan pola permainan tim mudah diprediksi dan diantisipasi oleh lawan. Sebagian besar pemain masih bergantung pada serangan yang berasal dari posisi depan, sementara kemampuan setter dalam mengatur dan mengembangkan pola serangan tim belum optimal. Akibatnya, serangan smash yang dilakukan sering kali dapat dibendung (*block*) oleh pemain lawan. Selain itu, keterbatasan variasi strategi dan model latihan yang

diterapkan oleh pelatih selama proses latihan turut memengaruhi perkembangan kemampuan serangan pemain.

Tujuan dari tes pra dan sesudahnya adalah untuk menetapkan kinerja dasar pemain sebelum perawatan dan untuk mengukur kemandirian program pelatihan, masing-masing. Hasil *pre-test* menunjukkan dari 10 sampel terdapat 4 orang dalam kategori kurang.

Selama proses penelitian, program latihan dilaksanakan secara berkesinambungan dalam 16 kali pertemuan dengan tingkat kehadiran peserta mencapai 100%. Meskipun faktor fisik seperti tinggi badan, berat badan, dan kemampuan lompat mempengaruhi bakat individu, semua pemain menerima jumlah instruksi yang sama. Pada tahap awal pelaksanaan latihan, masih ditemukan berbagai kesalahan, antara lain menginjak garis serang, bola keluar lapangan, bola tidak berhasil melewati net, serta kurang tepatnya penempatan bola. Akan tetapi, melalui pemberian instruksi yang jelas dan pelaksanaan latihan yang terprogram secara sistematis, frekuensi kesalahan tersebut semakin berkurang dan dapat diminimalkan.

Direncanakan, diatur, dan dilaksanakan secara metodis secara berkelanjutan sesuai dengan hasil yang diinginkan merupakan model pelatihan. Untuk menjadikan pelatihan lebih sukses dan efisien, akan membantu menerapkan model pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan untuk bakat pemain. Dalam sebuah studi (Vipassiwat et al., 2018). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui cara membuat pemain *Smash* lebih sering meninju dengan menggunakan variasi model latihan.

Tujuan dari sekian banyak varian latihan adalah untuk memberikan kemampuan pemain untuk *Smash* lawan mereka dari posisi mana pun (Muhammad Srianto, 2022). Model latihan *smash* dalam permainan bola voli sebagai berikut, 1) model *smash* posisi 1, 2) model *smash* posisi 2, 3) model *smash* posisi 4, 5) model *smash* posisi 5.

Pelatihan adalah sejenis pelatihan yang berupaya meningkatkan kondisi fisik, kemampuan fungsional, dan kualitas mental atlet. Seorang pelatih idealnya memiliki pengalaman serta pengetahuan yang memadai mengenai cabang olahraga yang dibinanya agar proses latihan dapat berlangsung secara efektif (Muslimin, 2022). Selain itu, telah ditunjukkan bahwa pelatihan berulang dan metode adalah cara paling efektif untuk meningkatkan bakat atlet (Irfan Arifianto, 2020). Pelaksanaan latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dan berorientasi pada

tujuan tertentu akan memberikan peningkatan kemampuan yang signifikan, termasuk dalam penguasaan teknik melalui penerapan berbagai model latihan *smash*.

Pada *pre-test*, sebagian besar pemain hanya memperoleh skor 1, yang menunjukkan banyak kesalahan dalam melakukan *smash*. Setelah diberikan latihan, sedangkan pada *post-test* menunjukkan peningkatan kemampuan pemain setelah diberikan model latihan *smash*. Hasil *post-test* meningkat dengan banyak pemain memperoleh skor 4 dan 5, yang berarti *smash* lebih tepat sasaran dan menghasilkan poin. Distribusi data dinormalisasi sesuai dengan temuan uji normalitas ($L_{hitung} 0,208 < L_{tabel} 0,271$). Selain itu, dengan $n = 9$, uji-t mengungkapkan bahwa model pelatihan *smash* secara signifikan meningkatkan keterampilan *smash* para pemain bola voli dari Klub RVS Kuamang Club, karena $t_{hitung} (3,13) > t_{tabel} (1,83)$ pada $\alpha = 0,05$. Hal ini sesuai penelitian Nurfalah et al., (2019), model latihan *smash* dalam permainan bola voli untuk pemula efektif untuk meningkatkan kemampuan *smash* bola voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan tentang pengaruh model latihan untuk meningkatkan *smash* pada permainan bola voli Klub RVS Kuamang, diperoleh hasil penelitian pada tes awal *pre-test* dengan rata-rata sebesar 7,9 dan hasil *post-test* dengan rata-rata sebesar 16,9. Berdasarkan hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (3,13) > t_{tabel} (1,83)$, dengan demikian H_a : diterima dan H_0 : ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa H_a "ada pengaruh model latihan untuk meningkatkan *smash* dalam permainan bola voli klub RVS Kuamang.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian, di antaranya sebagai berikut: 1) Jumlah sampel dalam penelitian ini relatif sedikit, yaitu hanya 10 orang anggota Klub RVS Kuamang, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas, 2) Penelitian hanya dilakukan pada satu klub bola voli, sehingga hasil penelitian terbatas pada kondisi dan karakteristik pemain di Klub RVS Kuamang, 3) Penelitian menggunakan desain *one group pre-test-post-test* tanpa kelompok kontrol, sehingga pengaruh dari faktor lain di luar perlakuan tidak dapat dikendalikan sepenuhnya, 4) Waktu pelaksanaan latihan dalam penelitian relatif singkat, sehingga peningkatan kemampuan *smash* belum dapat diamati secara maksimal dalam jangka panjang.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan referensi bagi pelatih maupun pembina bola voli dalam memilih serta menerapkan model latihan yang sesuai dengan tujuan pembinaan yang ingin dicapai. Berdasarkan temuan penelitian, model latihan yang digunakan terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *smash* pemain. Oleh karena itu, model latihan tersebut dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan pemain, khususnya pada Klub Bola Voli RVS Kuamang. Penerapan model latihan ini akan lebih efektif apabila pemain telah memiliki tingkat kematangan yang baik dalam penguasaan teknik dasar dan pemahaman taktik permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). 14(1), 15–31.
- Anggraeni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto Buku Ajar*.
- Arifin, M. N., Halidjah, S., & Kresnadi, H. (2019). *Pengaruh Model Mind Mapping Terhadap Hasil Belajar Tematik*. 1–8.
- Chan, F., Kurniawan, A. R., Kalila, S., Amalia, F., Apriliani, D., Herdana, S. V., Jambi, F. U., Fkip, P., & Jambi, U. (2019). *Agung Rimba Kurniawan 2*, 4(2), 0–5. <https://doi.org/10.24903/pm.v4i2.347>
- Fauzi, M. N., & Jariono, G. (2022). *Tingkat keterampilan Smash pada Tim Bola Voli Putri Sembrani Kabupaten Boyolali 5* (1), 40–48. <https://doi.org/10.25273/jpos.v5i1.16383>
- Gazali, N. (2016). *Journal of Physical Education, Health and Sport*. 3(1), 1–6.
- Helensi, P. (2022). *JOTE Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 Halaman 628-639 Journal on Teacher Education Research & Learning in Faculty of Education Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang*. 4, 628–639.
- Hikmah, W. (2023). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*. 6(3), 1–7.
- Irfan Arifianto, S. R. (2020). *Journal STAND: Sports and Development*. 1, 78–88. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>
- Muhammad Srinto. (2022). *Analisis Kemampuan Shooting Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Bina Nusantara Klaten Tahun 2022*. 8(2), 12–26. <https://doi.org/10.36728/jip.v8i2.2025>

-
- Muslimin. (2022). *Pengaruh Kepuasan dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai*. 1(1), 115–122. <https://doi.org/10.62861/jimat.v1i1.808>
- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). *Model Latihan Smash Dalam Permainan Bola*. 15–26. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1216>
- Pranopik, M. R. (2017). *Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli*. 1(1), 31–33. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495>
- Prasetyo, B. (2019). *Pengaruh latihan menggunakan media target terhadap ketepatan hasil shooting sepakbola*.
- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). *Model Latihan Smash dalam Permainan Bola Voli untuk Pemula*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8 (01), 74–81. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1216>
- Vipassiwani, S., Sulaiman, I., & Sujiono, B. (2018). *Pengembangan Model Latihan Dengan Permainan dalam Olahraga Menembak Pada Anggota Klub Olahraga Prestasi Menembak Universitas Negeri Jakarta*. <https://doi.org/10.21009/JSCE.02207>