

ABSTRAK

ABSTRACT This study aims to determine the effect of smash training variation on hitting accuracy among volleyball athletes at Kuda Putih Club. A quantitative method with a pre-experimental approach was applied, using a one-group pretest-posttest design, in which a single group received a smash variation training program over 13 sessions without a comparison control group. The population consisted of all volleyball athletes at Kuda Putih Club, with a sample of 20 athletes selected through purposive sampling based on homogeneous age and basic skill criteria. The instrument used was a smash accuracy test employing a 1-5 zone scoring system on the opponen't court, with each athlete given 10 smash attempts during both the pretest and posttest. The Wilcoxon Signed Rank Test result showed a significance value of 0.000021 ($p < 0,05$), so H_a was accepted; the average accuracy score increased by 5.80 point (16.57%) from pretest to posttest. Simple regression analysis produced a coefficient of 0.3915 with $F=81.760$ ($p < 0,001$), indicating a positive relationship between the number of training sessions and hitting accuracy. It is concluded that smash training variation significantly improves athletes' hitting accuracy. It is recommended that coaches implement varied training programs continuously, and that future researchers. It examine other variables such as leg muscle strenght and eye-hand coordination using larger samples.

Keywords: Training Variation; Smash; Hitting Accuracy; `Volleyball; Experiment

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *smash* terhadap akurasi pukulan pada atlet bola voli Klub Kuda Putih. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*pre-experimental*), menggunakan desain *one group pretest-posttest*, di mana satu kelompok diberi perlakuan berupa program variasi latihan *smash* selama 13 sesi pertemuan tanpa kelompok kontrol pembandingan. Populasi penelitian adalah seluruh atlet bola voli Klub Kuda Putih, dengan sampel sebanyak 20 orang atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria usia dan kemampuan dasar yang homogen. Instrumen yang digunakan berupa tes ketepatan *smash* dengan sistem zona skor 1-5 pada lapangan lawan, di mana setiap atlet diberi 10 kesempatan melakukan *smash* pada tahap *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji *wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000021 ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima; rata-rata skor akurasi meningkat 5,80 poin (16,57%) dari *pre-test* ke *post-test*. Uji regresi sederhana memperoleh koefisien 0,3915 dengan *F* hitung 81,760 ($p < 0,001$), menunjukkan hubungan positif antara jumlah sesi latihan dan akurasi pukulan. Disimpulkan bahwa variasi latihan *smash* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi pukulan atlet. Direkomendasikan agar pelatih menerapkan program latihan bervariasi secara berkelanjutan, dan penelitian selanjutnya mengkaji variabel lain seperti kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-tangan dengan sampel yang lebih besar.

Kata Kunci: Variasi Latihan; *Smash*; Akurasi Pukulan; Bola Voli; Eksperimen