

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* ATLET BOLAVOLI
SMA NEGERI OLAHRAGA PROVINSI RIAU**

TESIS



OLEH

**DWI MAYA ABDILIAH
NIM. 20199023**

*Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

ABSRTACT

Dwi Maya Abdiliah. 2022. The Effect of Exercise and Eye-foot Coordination Methods on the *Smash* Ability of Volleyball Athletes at SMA Negeri Sport Riau Province. Thesis on Postgraduate Sports Education FIK UNP.

The problem in this study is the low smash ability of volleyball athletes at the Riau Province Sports State High School. There are many factors as a cause, two of which are the method of exercise and eye-foot coordination. This study aims to reveal the effect of extensive and intensive interval training methods and eye-foot coordination on the smash ability of volleyball athletes at SMA Negeri Sport Riau Province.

This type of research is a quasi-experimental method that uses a treatment by Level 2 x 2 design, which is a factorial experiment involving two factors. The sample of this study was the male volleyball athletes of the Riau Province Sports State High School, amounting to 28 people. Ankle coordination data was measured using the Soccer Wall Volley test, and to measure the smash ability of volleyball athletes using a smash skill test, then continued with testing the requirements for analysis of variance and analysis of variance (ANAVA) 2 x 2.

The results of data analysis show that: (1) There is a difference in the effect of the extensive interval training method with the intensive interval training method on the *smash* ability of the volleyball athletes at SMA Negeri Sport Riau Province, (2) There is an interaction between the extensive interval training method, the intensive interval training method and eye coordination. on the *smash* ability of volleyball athletes, (3) In the high category eye-foot coordination group, the extensive interval training method was more effective than the intensive interval training method to improve the volleyball *smash* ability at SMA Negeri Sport Riau Province, (4) There was no difference in the eye-foot coordination group. the low category between the intensive interval training method and the extensive interval training method to improve the volleyball *smash* ability at SMA Negeri Sport Riau Province.

Keywords: *Smash* Ability, Eye-foot Coordination, Extensive Interval Training Method, Intensive Interval Training Method.

ABSTRAK

Dwi Maya Abdiliah. 2022. Pengaruh metode Latihan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Tesis Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana FIK UNP.

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan *smash* atlet bola voli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Ada banyak faktor sebagai penyebab, dua faktor diantaranya adalah metode latihan dan koordinasi mata kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh metode latihan interval ekstensif dan interval intensif dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

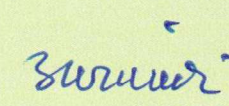
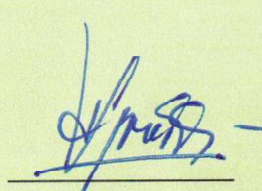

Jenis penelitian ini adalah ini menggunakan metode quasi eksperimen yang menggunakan rancangan *treatment by Level 2 x 2*, yaitu suatu eksperimen factorial yang menyangkut dua faktor. Sampel penelitian ini adalah atlet bolavoli putra SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau yang berjumlah 28 orang. Data koordinasi mata kaki diukur menggunakan tes *Soccer Wall Volley test*, dan untuk mengukur kemampuan *smash* atlet bolavoli menggunakan tes keterampilan *smash*, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis varians dan analisis varians (ANAVA) 2×2 .

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan interval ekstensif dengan metode latihan interval intensif terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, (2) Terdapat interaksi antara metode latihan interval ekstensif, metode latihan interval intensif dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli, (3) Pada kelompok koordinasi mata kaki kategori tinggi metode latihan interval ekstensif lebih efektif dibandingkan metode latihan interval intensif untuk meningkatkan kemampuan *smash* bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, (4) Tidak terdapat perbedaan pada kelompok koordinasi mata kaki kategori rendah antara metode latihan interval intensif dengan metode latihan interval ekstensif untuk meningkatkan kemampuan *smash* bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

Kata Kunci: Kemampuan *Smash*, Koordinasi Mata Kaki, Metode Latihan Interval Ekstensif, Metode Latihan Interval Intensif.

PERSETUJUAN KOMISI

UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Dr. Willadi Rasyid, M.Pd NIP. 19591121 198602 1 006 (Ketua)	 _____
2.	Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd NIP.19561102 198103 1 002 (Anggota)	 _____
3.	Prof. Dr. Eri Barlian, MS NIP. 19610724 198703 1 003 (Anggota)	 _____

Mahasiswa

Nama : Dwi Maya Abdiliah

NIM : 20199023

Tanggal Ujian : 10 Agustus 2022

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya Tesis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya ini murni gagasan, penilaian dan perumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing/tim promotor.
3. Didalam karya tulis ini terdapa hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2022



Dwi Maya Abdiliah
Nim. 20199023

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Tujuan penulisan tesis ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penulisan hasil penelitian ini penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga tercinta yaitu ayah saya Masrijal, S.Pd dan ibu saya Miyarni serta kakak saya Mami Cahyani, Amd.Keb dan M.Tegar Edyan yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Selanjutnya dalam pelaksanaan penulisan hasil penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada Kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya tesis ini. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis untuk dapat kuliah di Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

3. Dr. Damrah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan tesis ini.
4. Dr. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
5. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku kontributor yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.
6. Seluruh Staff dan pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan
7. Pelatih dan keluarga besar SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau yang telah memberikan fasilitas dalam kegiatan penelitian
8. Kepada teman-teman saya diluar kampus serta rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Demikianlah ucapan terimakasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah SWT. Amin

Padang, Juni 2022

Dwi Maya Abdiliah
NIM: 20199023

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	10
BAB II. TINJAUANKEPUSTAKAAN	
A. Hakikat Teoritik.....	11
1. Hakikat Permainan Bolavoli.....	11
2. Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli.....	16
3. Hakikat Koordinasi Mata Kaki	26
4. Hakikat Latihan	28
5. Metode Latihan Interval	35
6. Bentuk- Bentuk Latihan Teknik <i>Smash</i> (Pukulan).....	40
B. Penelitian Yang Relevan.....	43
C. Kerangka Konseptual.....	45
D. Hipotesis Penelitian	49

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Disain Penelitian.....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
C. Populasi dan Sampel.....	51
D. Rancangan Perlakuan	54
E. Kontrol Validitas Internal Dan Eksternal	56
F. Teknik Pengumpulan Data	58
G. Teknik Analisis Data	64
H. Hipotesis Statistika	64

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	66
1. Koordinasi Mata Kaki	66
2. Data Tes <i>Smash</i>	67
a. Data Kemampuan <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Inteval Ekstensif (A_1).....	68
b. Data <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Intensif (A_2).....	70
c. Data Latihan Pada Kelompok Koordinasi Mata Kaki Tinggi (B_1).....	71
d. Data Latihan Pada Kelompok Koordinasi Mata Kaki Rendah (B_2).....	72
e. Data Kemampuan <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Ekstensif dengan Koordinasi Mata Kaki Tinggi (A_1B_1).....	73
f. Data Kemampuasn <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Intensif dengan Koordinasi Mata Tinggi (A_2B_1).....	74
g. Data Kemampuan <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Ekstensif dengan Koordinasi Mata Kaki Rendah (A_1B_2).....	75

h. Data Kemampuan <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Intensif dengan Koordinasi Mata Kaki Rendah (A ₂ B ₂).....	77
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varian	78
C. Pengujian Hipotesis.....	80
D. Pembahasan.....	83
1. Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan interval ekstensif dengan metode latihan interval intensif terhadap kemampuan <i>smash</i> atlet bolavoli.....	84
2. Terdapat interaksi antara metode latihan interval ekstensif, metode latihan interval intensif dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan <i>smash</i> atlet bolavoli	86
3. Pada kelompok koordinasi mata kaki tinggi metode latihan interval ekstensif lebih efektif dibandingkan metode latihan interval intensif untuk meningkatkan kemampuan <i>smash</i> bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.....	87
4. Tidak terdapat perbedaan kelompok koordinasi mata kaki rendah antara metode latihan interval intensif dengan metode latihan interval ekstensif untuk meningkatkan kemampuan <i>smash</i> bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau	89
E. Keterbatasan Penelitian.....	92
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	93
B. Implikasi.....	94
C. Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Karakteristik Latihan Interval.....	39
2. Kerangka Konseptual	49
3. Rancangan <i>Faktorial 2 X 2</i>	50
4. Jumlah Populasi.....	52
5. Sampel Penelitian	52
6. Kegiatan Program Latihan.....	55
7. Data Koorniasi Mata Kaki Atlet Bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau	66
8. Distribusi Data Tes <i>Smash</i>	67
9. Distribusi Data <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Ekstensif (A_1)	69
10. Distribusi Data Kemampuan <i>Smash</i> Pada Kelompok Latihan Interval Intensif (A_2).....	70
11. Distribusi Data Latihan Pada Kelompok Latihan Koordinasi Mata Kaki Tinggi (B_1)	71
12. Distribusi Data Latihan Pada Kelompok Koordinasi Mata Kaki Rendah (B_2)	72
13. Distribusi Data <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Ekstensif dengan Koordinasi Mata Kaki Tinggi (A_1B_1)	73
14. Distribusi Data Kemampuan <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Intensif dengan Koordinasi Mata Kaki Tinggi (A_2B_1)	74
15. Distribusi Data Kemampuan <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Ekstensif dengan Koordinasi Mata Kaki Rendah(A_2B_1)	76
16. Distribusi Data Kemampuann Pada Kelompok Metode Latihan Interval Intensif dengan Koordinasi Mata Kaki Rendah (A_2B_2)	77

17. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Pada Metode Latihan dan Koordinasi Mata Kaki dari Rancangan Penelitian	79
18. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok Rancangan Penelitian	80
19. Rangkuman Hasil Perhitungan <i>Analysis of Variance</i> (ANOVA).....	81
20. Rangkuman Hasil Uji Analysis Of Variance (ANOVA) dengan Uji Tukey	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan bolavoli.....	13
2. Bentuk Pelaksanaan <i>Smash</i>	15
3. Gerakan Teknik <i>Smash</i> dan Posisi Badan	20
4. Pelaksanaan teknik awalan <i>smash</i>	42
5. Pelaksanaan teknik tolakan (take off) <i>smash</i>	42
6. Pelaksanaan teknik saat memukul bola diudara.....	42
7. Teknik Pembagian Kelompok secara Ordinal Pairing.....	53
8. Lapangan Tes Keterampilan <i>Smash</i>	61
9. Tes Koordinasi Mata Kaki	63
10. Grafik Distribusi Frekuensi Koordiasi Mata Kaki.....	67
11. Grafik Histogram Data Tes Kemampuan <i>Smash</i>	68
12. Grafik Histogram Data <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Ekstensif (A_1).....	69
13. Grafik Histogram Data Kemampuan <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Intensif (A_2).....	70
14. Histogram Data Latihan Pada Kelompok Latihan Koordinasi Mata Kaki Tinggi (B_1)	71
15. Histogram Data Latihan Pada Kelompok Koordinasi Mata Kaki Rendah (B_2).....	73
16. Grafik Data Kemampuan <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Ekstensif dengan Koordinasi Mata Kaki Tinggi (A_1B_1).....	74
17. Grafik Data Kemampuan <i>Smash</i> Pada Kelompok Metode Latihan Interval Intensif dengan Koordinasi Mata Kaki Tinggi (A_2B_1)	75
18. Grafik Data Kemampuan Pada Kelompok Metode Latihan Interval Ekstensif dengan Koordinasi Mata Kaki Rendah (A_1B_2)	76
19. Grafik Data Kemampuan Pada Kelompok Metode Latihan Intensif dengan Koordinasi Mata Kaki Rendah (A_2B_2)	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	105
2. Tes Koordinasi Mata Kaki Atlet SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau	113
3. Data Kemampuan <i>Smash</i>	117
4. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan <i>Smash</i> Berdasarkan Pengelompokan Metode Latihan.....	118
5. Uji Persyaratan Analisis	121
6. Daftar Luas Di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	130
7. Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	131
8. Nilai persentil untuk distribusi F.....	132
9. Nilai persentil untuk distribusi X^2	133
10. Tabel Chy kuadrat	134
11. Dokumentasi	136
12. Surat-surat penelitian	142

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu aktivitas tubuh yang banyak dilakukan oleh masing - masing individu, dan seiring berjalannya waktu keberadaannya semakin digemari masyarakat. Sebab olahraga di era moderen ini sudah menjadi gaya hidup dimasyarakat. Karena olahraga tidak hanya mempunyai makna kesehatan tetapi lebih dari itu yaitu sebagai penyaluran hobi bahkan prestasi. Tujuan perkembangan olahraga kearah prestasi, tentunya olahraga dapat mengharumkan nama bangsa didunia Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan dibidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan, karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional. Di samping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi dimasing - masing olahraga yang dibina dan dikembangkan.

Pembinaan olahraga tersebut haruslah terencana, berjenjang dan berkelanjutan, agar prestasi yang diharapkan dapat dicapai secara maksimal. Seperti tercantum dalam Undang- Undang (UU) No. 11 tahun 2022 tentang Kelolahragaan menyatakan bahwa :

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Permainan bolavoli memiliki teknik dasar yang harus dikuasai, teknik-teknik sebagai berikut, antara lain : *Servis atas, servis bawah, passing atas, passing bawah, block, dan smash*. *Smash* merupakan serangan yang mematikan, banyak poin didalam hasil *smash* yang akurat dan tajam, maka teknik *smash* sering disebut sebagai teknik pamungkas untuk mendapat poin. Untuk hasil yang baik dalam melakukan *smash*, diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan melompat yang tinggi (Oktariana & Hardiyono, 2020).

Masalah utama dalam permainan bolavoli ini meliputi teknik dasar, salah satunya adalah teknik dasar *smash*. Ada beberapa faktor penyebab lemahnya dari kualitas teknik tersebut adalah terbatasnya kemampuan pelatih dan sumber-sumber yang digunakan untuk melakukan proses latihan tersebut sehingga pelatih sebagai pengajar selalu dihadapkan pada masalah keterbatasan kemampuan pelatih yang kurang memadai sehingga mereka kurang mampu melaksanakan profesinya secara kompeten.

Metode latihan yang dilakukan oleh pelatih dalam praktek teknik dasar bolavoli cenderung melakukan sekedar melakukan gerakan dimana pemain melakukan latihan fisik atau latihan bermain bolavoli berdasarkan gerakan yang telah diketahui sebelumnya tanpa kontrol yang jelas dalam melakukannya. Masih banyak pelatih yang melatih menggunakan metode tradisional yang di senangi oleh pelatih dalam menerapkan dalam melatih teknik bermain bolavoli.

Penerapan metode latihan yang tepat dalam proses latihan keterampilan bermain bolavoli juga akan memberikan peluang bagi pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pelatih bolavoli karena terhambatnya proses latihan pemain bolavoli dan faktor kurang memadainya fasilitas bolavoli yang tersedia pada sekolah tersebut.

Pemilihan dan penerapan metode dalam latihan keterampilan bermain bolavoli khususnya teknik *smash* yang diberikan kepada atlet sehingga mampu meningkatkan kemampuan *smash* dalam bermain bolavoli, maka pada penelitian ini akan dicoba dua macam metode yang akan diterapkan dalam proses latihan bolavoli yaitu metode interval ekstensif dan interval intensif yang dilakukan menggunakan peralatan dan tanpa alat.

Metode interval ekstensif adalah suatu metode latihan yang hampir sama dengan metode latihan interval intensif yang mana didalamnya sudah ditentukan mengenai intensitas, repetisi, jumlah set dan istirahatnya. Perbedaannya terletak pada intensitas kerja, dan istirahat lebih pendek dari pada interval intensif. Menurut Syafruddin (2011) memaparkan ciri-ciri metode interval ekstensif adalah intensitas beban sedang yaitu 60% - 80%, jumlah/volume beban tinggi dan banyak ulangan yaitu 20-30 kali perseri, interval/istirahat tidak penuh yaitu 45-90 detik perseri, dan efek latihan yang ditimbulkan adalah peningkatan daya tahan kecepatan. Sedangkan latihan interval intensif menurut Syafruddin (2016), metode latihan interval intensif dilakukan dengan jumlah beban yang relatif sedikit dengan intensitas latihan

berkisar antara 80-90%, jumlah/volume beban sedang yaitu 6-10 kali perseri, interval/istirahat 90- 180 detik tiap seri, dan durasi beban sedang 30-60 detik. dan efek latihan ini adalah meningkatkan daya tahan kecepatan.

Selain teknik, dalam permainan bolavoli juga membutuhkan kondisi fisik yang baik, salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga bolavoli adalah koordinasi, yang mana koordinasi menurut Irianto dalam (R & Syahara, 2019), koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Selanjutnya menurut Ismaryati (2008) koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok- kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai keterampilan. Dengan demikian koordinasi mata kaki sangat diperlukan dalam merangkai beberapa gerakan kedalam satu pola gerakan yang utuh dan selaras saat melakukan *smash*. Perbedaan koordinasi mata kaki harus jadi pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam keterampilan bermain bolavoli salah satunya saat melakukan *smash*. Perbedaan pemain dalam hal koordinasi mata kaki akan menjadai pertimbangan yang sangat penting dalam menentukan metode latihan yang sesuai dengan karakter dari masing-masing

pemain sehingga bisa mencapai hasil latihan yang maksimal sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau merupakan sekolah tingkat menengah atas yang mana merupakan sekolah untuk pembinaan para atlet. Pelaksanaan pembinaan olahraga di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau sudah berjalan dengan baik dan lancar dengan sarana dan prasarana yang cukup untuk pelaksanaan olahraga, dan pendidikan yang ditempuh para atlet adalah pendidikan yang menggunakan kurikulum 2013, dengan jumlah guru 35 orang serta pelatih sebanyak 16 orang, tenaga pengasuh 4 orang dan tenaga kesehatan meliputi dokter, perawat, ahli gizi dan tenaga fisioterapis olahraga. Cabang Olahraga yang dibina di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, diantaranya yaitu : Atletik, Tenis Meja, Dayung, Futsal, Renang, Sepakbola dan Bolavoli.

Dapat dilihat dari segi prestasi belakangan ini yang diraih pada tahun 2017 yaitu juara 2 PORPROV, tahun 2017 juara 3 Kejurda. Selanjutnya, pada Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL) mendapat juara 2 pada tahun 2018. Terlihat pada tahun 2020 prestasi bolavoli SMA Olahraga saat event CUP SMK Keuangan sekota Pekanbaru yang mana biasanya tim bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau selalu mendapatkan juara, tapi pada kali ini tim bolavoli SMA Olahraga prestasinya menurun. Atlet-atlet yang berasal dari SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau kurang terlihat maksimal, karena selama pertandingan terlihat lemas dan kurangnya penyerangan saat bermain.

Berdasarkan hal-hal yang menjadi dasar masalah prestasi atlet di atas, peneliti melakukan observasi untuk memastikan masalah yang terjadi.

Informasi yang diperoleh dari bapak Pitoyo selaku salah satu pelatih bolavoli SMA Negeri Provinsi Riau dan pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa terlihat masih rendahnya kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau dalam latihan maupun pertandingan, hal ini bisa dilihat dari pelaksanaan *smash* yang dilakukan, yang mana *smash* itu banyak dilakukan terlambat atau tidak bisa menempatkan posisi tubuh pada tempat yang seharusnya, dan juga terkadang masih banyak yang nyangkut di net dan *out* keluar lapangan. Rendahnya kemampuan *smash* pada atlet bolavoli tersebut tidak terlepas dari komponen kondisi fisik yang mempengaruhinya seperti kekuatan, kecepatan, power dan salah satunya koordinasi mata kaki dan masih banyak lagi komponen fisik lainnya.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan ingin memberikan suatu program latihan untuk meningkatkan kemampuan *smash* atlet bola voli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Program latihan yang diberikan berupa metode interval ekstensif dan metode interval intensif, yang mana kedua metode tersebut hampir sama yang hanya membedakannya antara porsi latihannya. Untuk variabel interveningnya yaitu koordinasi mata kaki yang di ukur menggunakan tes koordinasi mata kaki. Dari variabel yang diteliti ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah terlebih dahulu sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling mempengaruhi kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau antara metode latihan interval ekstensif dan latihan interval intensif?
3. Apakah metode latihan dan koordinasi mata kaki berpengaruh terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau?
4. Apakah koordinasi mata kaki berpengaruh terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau?
5. Apakah terdapat perbedaan antara metode latihan interval ekstensif dan interval intensif yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau?
6. Apakah terdapat perbedaan antara metode latihan interval ekstensif dan interval intensif yang memiliki koordinasi mata kaki rendah terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau?
7. Apakah sarana dan prasana dalam latihan berpengaruh terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau?

8. Apakah kondisi fisik seorang atlet berpengaruh terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau?

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ditemukan, agar permasalahan tidak melebar maka dibutuhkan pembatasan masalah. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Metode latihan interval ekstensif dan interval intensif terhadap atlet bolavoli.
2. Koordinasi mata kaki atlet bolavoli
3. Kemampuan *smash* pada atlet bolavoli.
4. SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau antara metode latihan interval ekstensif dan metode interval intensif?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau?
3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau antara metode latihan interval ekstensif dan metode latihan interval intensif yang memiliki koordinasi mata kaki kategori tinggi?

4. Apakah terdapat perbedaan kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau antara metode latihan interval ekstensif dan metode latihan interval intensif yang memiliki koordinasi mata kaki kategori rendah?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap:

1. Untuk menganalisis perbedaan pengaruh metode latihan interval ekstensif dan metode latihan interval intensif terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.
2. Untuk menganalisis interaksi metode latihan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.
3. Untuk menganalisis perbedaan antara metode latihan ekstensif dan metode latihan interval intensif yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.
4. Untuk menganalisis perbedaan antara metode latihan interval ekstensif dan metode latihan interval intensif yang memiliki koordinasi mata kaki rendah terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat penelitian ini dijabarkan kedalam teoritis dan manfaat praktis diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya meningkatkan koordinasi mata kaki dalam rangka untuk meningkatkan keterampilan *smash* dalam permainan bolavoli.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa/atlet pada permainan bolavoli sebagai acuan untuk introfeksi atau penilaian diri dalam rangka mengembangkan proses latihan sebagai upaya untuk menggapai sebuah prestasi.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani/ pelatih/ pembina dan pengurus untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi siswa atau atlet untuk melatih teknik dasar *smash* bolavoli.
- c. Bagi penulis sendiri, untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan, di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- d. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan S2 Pendidikan Olahraga, Perpustakaan FIK dan Perpustakaan UNP.