PENGARUH LATIHAN KOORDINASI MATA-TANGAN DAN LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN *SMASH*

(Studi Eksperimen Pada Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukmuko)

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh

SAPRI MAIRO
NIM. 56122

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan Dan Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Smash* (Studi Eksperimen Pada Pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko)**

Nama : Sapri Mairo
Nim : 56122
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Masrun, M.Kes. AIFO	1.
2. Sekretaris	: Drs. Hermanzoni, M. Pd	2.
3. Anggota	: Dr. Umar, MS. AIFO	3.
4. Anggota	: Dr. H. Adnedral, M. Pd	4.
5. Anggota	: Drs. Maidarman, M. Pd	5.

ABSTRAK

Sapri Mairo : Pengaruh Latihan Koordiansi Mata-Tangan dan Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan *Smash* *(Studi Eksperimen pada pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko)*

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang peneliti temui di lapangan ternyata ketepatan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata-tangan dan latihan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko yang berjumlah 31 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*, yaitu pemain putri berjumlah 16 orang, 8 orang pemain kelompok latihan koordinasi mata-tangan dan 8 orang pemain kelompok latihan daya ledak otot tungkai. Teknik pengambilan data digunakan tes ketepatan *smash* dengan tes *smash diagonal* dan *frontal*. Data dianalisis dengan Uji statistik yang digunakan adalah uji beda rerata hitung *(t-test)* pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$

Hasil analisis menyatakan bahwa. 1) Terdapat pengaruh dari latihan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan ketepatan *smash* pemain bolavoli SMA negeri 1 Kabupaten Mukomuko, t_{hitung} 5.463> t_{tabel} 2.365, 2) Terdapat pengaruh dari latihan daya ledak otot tungkai terhadap peningkatan ketepatan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko, t_{hitung} 4.681> t_{tabel} 2.365.

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **"Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan dan Latihan Daya Ledak Otot Tungkat Terhadap Ketepatan *Smash (Studi Eksperimen pada pemain Bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko)***

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mulai dari awal perencanaan, pelaksanaan, hingga pada saat ini masih jauh dari kesempurnaan,untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Didalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan baik, secara moril maupun materil. Sehingga, peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan.
2. Drs. Maidarman M.Pd dan Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepelatihan dan Sekretaris Jurusan Kepelatihan, telah memberikan berbagai kemudahan.

3. Drs. Masrun, M.Kes. AIFO selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk serta memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Umar, MS. AIFO, Drs. Maidarman, M. Pd, Dr. H. Alnedral, M, Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.
6. Bapak ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada peneliti.
7. Kepada keluarga besar dan teman-teman yang tercinta yang telah memberikan bantuan moril maupun materil sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata peneliti do'akan semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan sebagai amal ibadah di sisi Allah SWT. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu sangat diharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan di masa yang akan datang, Akhirnya peneliti mengucapkan semoga skripsi ini bermanfaat di masa yang akan datang, Amin..amin..ya robal alamin.

Padang, Desember 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK ..... **i**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
DAFTAR TABEL ..... **vi**
DAFTAR GAMBAR ..... **vii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**
BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah…..... 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Pembatasan Masalah 7

D. Perumusan Masalah 7

E. Tujuan Penulisan 8

F. Kegunaan Penelitian 8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 9

1. Permainan Bolavoli..... 9

2. Smash..... 12

3. Kondisi Fisik..... 16

4. Latihan..... 18

5. Koordinasi Mata-Tangan..... 24

6. Daya Ledak Otot Tungkai..... 31

B. Kerangka Konseptual 53

C. Hipotesis 54

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian..... 55

B. Rancangan Penelitian……..... 55

C. Tempat dan waktu Penelitian 55

D. Populasi dan Sampel ……..... 56

E. Jenis dan Sumber Data..... 57

F. Definisi Operasional..... 57

G. Prosedur Penelitian..... 58

H. Validitas Rancangan Penelitian..... 59

I. Instrumen Penelitian..... 61

J. Teknik Pengumpulan Data 62

K. Teknik Analisis Data..... 62

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian..... 64

B. Pengujian Persyaratan Analisis…….....……. 70

C. Analisis dan Hasil Penelitian 72

D. Pembahasan ……... 74

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan …….……... 81

B. Saran ……. 81

DAFTAR PUSTAKA..... 83

LAMPIRAN..... 85

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Otot-otot tungkai dari depan dalam pelaksanaan gerakan *squat jump*..... 46
2. Otot tungkai dari belakang yang bekerja dalam pelaksanaan gerakan *squat jump* 47
3. Otot-otot tungkai dari depan yang bekerja pelaksanaan gerakan *knee tuck jump* 49
4. Otot tungkai dari belakang yang bekerja pada gerakan *knee tuck jump* 50
5. Sebaran Populasi 56
6. Deskripsi Data Penelitian..... 64
7. Distribusi Frekuensi Ketepatan smash sebelum perlakukan latihan koordinasi mata-tangan 65
8. Distribusi Frekuensi Ketepatan smash setelah perlakukan latihan kordinasi mata-tangan 66
9. Distribusi Frekuensi Ketepatan smash sebelum perlakukan latihan Daya ledak otot tungkai 68
10. Distribusi Frekuensi Ketepatan smash setelah perlakukan latihan daya ledak otot tungkai..... 69
11. Uji Normalitas Data Penelitian 71
12. Homogenitas Varians Data Penelitian 72

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Lapangan Permainan bolavoli 10
2. Lapangan permainan bolavoli 10
3. Lapangan Permainan Bolavoli 11
4. Bentuk Pelaksanaan *Smash* 14
5. Gambar Otot Tungkai bawah 37
6. Gambar Otot Tungkai Atas 38
7. *Squat Jump* 46
8. *Knee Tuck jump* 48
9. *Single Leg Box Jump* 52
10. Kerangka Konseptual 54
11. Rancangan Penelitian 55
12. Lapangan Tes Kemampuan *Smash* 62
13. Histogram Ketepatan Smash sebelum Latihan Koordinasi Mata-tangan 66
14. Histogram Ketepatan Smash setelah Latihan Koordinasi Mata-tangan 67
15. Histogram Ketepatan Smash sebelum Latihan Daya ledak Otot Tungkai 69
16. Histogram Ketepatan Smash setelah Latihan Daya ledak Otot Tungkai 70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Data Penelitian Sebelum Perlakuan (Pre-Test) 85
2. Rengking Dari Yang tertinggi ke yang terendah data Pre-Test 86
3. Pembagian kelompok dengan Ordinally Meaching Setelah Melakukan Tes Awal, Rangking dari yang tertinggi Kelompok A 87
4. Pembagian kelompok dengan Ordinally Meaching Setelah Melakukan Tes Awal, Rangking dari yang tertinggi Kelompok B 88
5. Diskripsi dan Uji Normalitas Data Penelitian..... 89
6. Uji Homogenitas Data penelitian..... 90
7. Analisis Pengujian Hipotesis dengan Uji "T" 92
8. Program Latihan Koordinasi Mata-Tangan dan Latihan Daya Ledak Otot Tungkai 96
9. Tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t" 101
10. Tabel 95 Th *Precentilel of The "F" Distribution*. 102
11. Tabel X 103
12. Dokumen Penelitian..... 104
13. Surat Izin Penelitian..... 108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas masyarakat pada saat ini tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai arena pencapaian prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang begitu pesat, sangat diperlukan manusia-manusia yang berkualitas. Yaitu manusia yang memiliki segudang prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik. Olahraga akan memberikan kekuatan serta menyehatkan jiwa dan raga, membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan serta tangguh dan kreatifitas dalam mencari jalan keluar setiap masalah yang komplek.

Di negara kita Indonesia olahraga mendapat perhatian yang sangat besar dalam meningkatkan kualitas hidup, yaitu dengan dimasukkannya pendidikan olahraga dalam kurikulum dari tingkat SD sampai Perguruan Tinggi. Didalam olahraga banyak nilai-nilai moral yang terkandung didalamnya. Lebih lengkap dijelaskan dalam sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 3 UU RI No. 1 Tahun 2005 yaitu:

> Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang salinh terkait secara terencana, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Penjelasan di atas memberikan gambaran bahwa olahraga bukan hanya bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani, tapi juga bisa

dijadikan sebagai ajang penghargaan bagi mereka yang berprestasi baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Olahraga juga melatih akhlak, moral dan juga kedisiplinan seseorang. Hal ini terbukti dengan ketepatan waktu latihan dan jiwa sportivitas dalam bermain.

Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak luput dari berbagai bentuk pemusatan-pemusatan latihan. Latihan itu sendiri merupakan bagaian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet. Salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah sangat berkembang di Indonesia adalah bolavoli. Pada dasarnya permainan bolavoli itu adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bolavoli dua lawan dua yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi seperti voli pantai yang mulai berkembang akhir-akhir ini. Peraturan dasar permainan bolavoli yaitu bola hanya boleh dimainkan sebanyak tiga kali sentuhan bagi masing-masing tim. Ide permainan bolavoli menurut Blume dalam Erianti (2004:4):

> Ide permainan dimulai dari pukulan bola dalam petak servis ke daerah lawan melewati pita net. Regu lain menerima bola dan mencoba untuk mengembalikannya. Setiap regu berusaha untuk memainkan bola bagaimana supaya bola tersebut mati di daerah lawan atau tidak dapat mengembalikannya lagi. Sehingga diperoleh angka atau kesempatan melakukan servis. Berdasarkan kenyataan, bahwa bola tidak boleh menyentu lantai, karena itu diperlukan teknik khusus untuk memainkan bola.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi bermain bolavoli tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, mental, dan teknik. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi

yang tinggi. Kondisi fisik yang lemah merupakan tantangan bagi pelatih untuk menemukan metoda dan pola untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut dalam menuju prestasi yang tinggi dalam bolavoli, ada beberapa bentuk kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam kemajuan permainan bolavoli yaitu, kecepatan, kekuatan, kelentukan dan daya tahan. Dengan adanya kondisi fisik yang baik dan bagus atlet bisa mengembangkan teknik dan taktik dengan sempurna sehingga atlet dapat meningkatkan prestasinya.

Menurut Erianti (2011:143) teknik-teknik dasar permainan bolavoli adalah "*smash* (*spike*), servis, *passing*, umpan (*set-up*), dan *block* (bendungan). Berarti dalam permainan bolavoli kemampuan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain salah satunya yaitu kemampuan *smash.* S*mash* adalah "pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan".(Erianti, 2011:197). Gerakan *smash* dalam permainan bolavoli merupakan gerakan yang komplek, karena terdiri dari diawali dengan langkah awal, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang diudara dan saat mendarat kembali setelah memukul bola.

Smash merupakan elemen serangan terpenting dan merupakan modal untuk mendapatkan angka dalam permainan bolavoli. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalan bolanya menukik (Ahmadi, 2007:31). *Smash* yang dilakukan sebaiknya keras dan terarah, merupakan senjata utama bagi penyerangan dalam bolavoli, kebanyakan tim memperoleh sebagian besar angkanya melalui *spike* yang baik (Ahmadi, 2007: 64). Pada waktu serangan perlu memperhatikan pemain lawan terutama *blocker*. *Spiker*

harus memiliki daya ledak, koordinasi gerakan, daya tahan lompatan, dan kekuatan pukulan (Margono, 1993:44).

Kemampuan *Smash* yang diharapkan dalam permainan bolavoli adalah *smash* yang efektif dalam upaya menghasilkan angka dengan jatuhnya bola menukik, sehingga dapat menambah angka. *Smash* yang dilakukan tentunya dengan pukulan yang keras dan cepat di atas pita net dan mengarah pada bidang sasaran yang sulit dijangkau regu lawan. *Smash* yang jelek adalah *smash* yang dilakukan tidak sesuai sasaran seperti: tidak melewati pita net, terkena *blocking* lawan dan jatuh di lapangan sendiri, keluar lapangan atau tidak tepat sasaran.

SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko merupakan salah sekolah yang melakukan pembinaan olahraga bolavoli diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain muda yang berkualitas sehingga nantinya mampu membawa nama baik daerah. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan-latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga pemain atau atletnya dapat memeliki keterampilan bermain bolavoli dengan baik.

Berdasakan informasi dari pelatih bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko, selama ini tim bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko sering ikut dalam pertandingan yang diadakan antar sekolah, didaerah maupun Kabupaten dan biasanya tim SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko jarang masuk babak final. Berdasarkan observasi dilapangan, peneliti melihat para pemain dalam sesi latihan yang berupa game, permainan pemain SMA Negeri

1 Kabupaten Mukomuko belum begitu baik, hal itu terlihat pada saat pemain melakukan teknik *smash*. Ketepatan *smash* pemain belum begitu baik, karena dalam melakukan *smash* bola sering mati didaerah permainan sendiri, dan pada saat melakukan *smash* bola sering melenceng keluar dari lapangan daerah lawan. Ini disebabkan oleh faktor internal dan eksternal seperti kurang kondisi fisik (seperti koordinasi mata tangan, daya ledak otot tungkainya), teknik, taktik, mental, metode latihan, pelatih, program, dan pemain.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan pelatih dan beberapa pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko diperoleh gambaran bahwa penyebab kegagalan pemain SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko dalam melakukan *smash* salah satunya diduga kondisi fisik atlet yang masih kurang terutama sekali koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot tungkai. Ternyata pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko kurang melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *smash* dan belum melakukan latihan dengan efektif.

Koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot tungkai yang merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bolavoli. Agar bola yang di *smash* dapat terarah ke daerah yang kosong dan lawan juga dapat menghindari dari bendungan/*block* lawan diperlukan koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata-tangan dalam permainan bolavoli yang menggunakan aktivitas otot tangan yang berorientasi terhadap target sasaran dari gerakan tersebut. Salah satu aktivitas otot tangan yang berorientasi dengan target sasaran yaitu gerakan memukul dalam melakukan *smash* dan

untuk dapat melompat melayang dan melakukan gerakan yang cepat secara maksimal diperlukan daya ledak otot tungkai. Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tahanan atau beban dengan kecepatan yang tinggi dalam suatu gerakan yang utuh.

Bertolak dari uraian di atas tampak permasalahan yang akan diteliti bahwa dalam melakukan *smash* Kondisi fisik yang baik merupakan faktor pendukung penguasaan keterampilan dalam permainan bolavoli. Salah satunya koordinasi mata-tangan dan daya ledak otot tungkai yang baik. Semakin baik koordinasi mata-tangan pemain maka target atau sasaran yang akan dituju lebih akurat, semangkin baik daya ledak otot tungkai bawah maka semakin tinggi lompatan. Jika lompatan tinggi maka atlet akan lebih mudah melakukan teknik *smash* dalam bermain. Untuk memperoleh ketepetan *smash* yang akuran dan tepat sasaran, perlu latihan tepat dan terarah.

Berbagai bentuk latihan dapat dilakukan agar ketepatan *smash* akuran dan dan tepat sasaran, diantaranya adalah latihan koordinasi mata tangan dan latihan daya ledak otot tungkai, Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana "Pengaruh Latihan koordinasi mata-tangan dan latihan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko**".**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan padauraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah. Maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Latihan koordinasi mata-tangan berpengaruh terhadap ketepatan *smash* pada pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko.
2. Latihan daya ledak otot tungkai berpengaruh terhadap ketepatan *smash* pada pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko.
3. Kondisi fisik mempengaruhi ketepatan *smash* SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko.
4. Teknik mempengaruhi ketepatan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko.
5. Mental mempengaruhi ketepatan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko.
6. Sarana dan prasarana mempengaruhi ketepatan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko.
7. Pelatih mempengaruhi ketepatan *smash* pemain bolavoli SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini peneliti hanya ingin meneliti tentang pengaruh latihan koordinasi mata-tangan dan latihan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pada pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kabupaten Mukomuko.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka permasalahan di atas dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan *smash* pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kabupaten Mukmuko ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kabupaten Mukmuko.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan *smash* pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kabupaten Mukmuko.
2. Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pemain bolavoli di SMA Negeri 1 Kabupaten Mukmuko.

F. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian yang akan dilakukan ini akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga. Oleh karena itu, peneliti ini diharapkan dapat :

1. Sebagai salah satu syarat untuk dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Keolahragaan (S.Pd) pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan kajian dan masukan bagi pelatih bolavoli dalam melakukan pembinaan prestasi terhadap pemain.
3. Menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian.
4. Sebagi bahan bacaaan di perpustakaan.