

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP
KETEPATAN SMASH PADA ATLET BOLAVOLI TUNAS JAYA
KOTA LUBUKLINGGAU PROVINSI SUMATERA SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Keolahragaan (S.Si)*



Oleh :

ANIS
17116/2010

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP
KETEPATAN *SMASH* PADA ATLET BOLAVOLI TUNAS JAYA
KOTA LUBUKLINGGAU PROVINSI SUMATERA SELATAN**

Nama : Anis
Nim : 17116
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

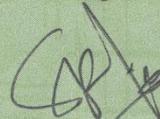
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Drs. Abu Bakar
NIP.1953516 198011 1 001

Pembimbing II,



M. Sazeli Bafki, S.Si. M. Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

PENGESAHAN

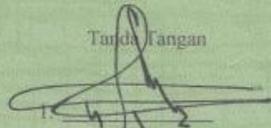
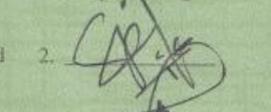
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap
Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli Tunas Jaya Kota
Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan

Nama : Anis
Nim : 17116
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Pembimbing I	: Drs. Abu Bakar	
2. Pembimbing II	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	
3. Penguji	: Drs. Syafrizar, M.Pd	
4. Penguji	: Drs. Hanif Badri	
5. Penguji	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	

ABSTRAK

Anis , 2014 : Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli Tunas Jaya Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli Tunas Jaya Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan. Melihat permasalahan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan *smash* atlet atlet bolavoli Tunas Jaya Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen.

Populasi dari penelitian ini adalah atlet bolavoli Tunas Jaya Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan yang seluruh anggotanya 28 orang, yang terdiri dari 15 pemain putra dan 13 pemain putri. Sampel pada penelitian ini berjumlah 15 atlet putra, yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.-Instrumentasi penelitian menggunakan *repeated volley test*. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus uji t.

Hasil penelitian diperoleh $t_{hitung} = 9,77 > t_{tabel} 1,761$, artinya koordinasi mata-tangan meningkatkan ketepatan *smash* bolavoli secara signifikan. Dengan demikian, hipotesis yang dikemukakan sebelumnya dapat diterima. Berdasarkan dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi mata-tangan berpengaruh atau signifikan diterapkan kepada atlet ketepatan *smash* bolavoli.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli Tunas Jaya Voli Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan (S.Si) Pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak sehingga dengan ini pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Abu Bakar sebagai pembimbing I dan Penasehat Akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, Bapak Drs. Hanif Badri, dan Bapak Anton Komaini, S.Si. M.Pd sebagai dosen penguji.
6. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bolavoli.....	8
2. <i>Smash (Spike)</i>	11
3. Koordinasi Mata-Tangan	13
4. Latihan.....	21
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	26
B. Rancangan Penelitian	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel	27
E. Jenis dan Sumber Data.....	27

1. Jenis Data	27
2. Sumber Data.....	28
F. Defenisi Operasional.....	28
G. Prosedur Penelitian.....	29
H. Instrumen Penelitian.....	30
I. Teknik Pengumpulan Data.....	31
J. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	33
B. Analisis Data	34
C. Pembahasan	36
D. Keterbatasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Sebaran Populasi Penelitian	27
2	Rangkuman Hasil Uji Normalitas	35
3	Rangkuman Hasil Analisis Pengujian Hipotesis	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Program Latihan	41
2	Penilaian Tes Awal Ketepatan <i>Smash</i>	47
3	Penilaian Tes Akhir Ketepatan <i>Smash</i>	48
4	Data Tes Awal Ketepatan <i>Smash</i>	49
5	Data Tes Akhir Ketepatan <i>Smash</i>	50
6	Data Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Smash</i>	51
7	Tabel Analisis Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Ketepatan <i>Smash</i>	52
8	Tabel Analisis Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Ketepatan <i>Smash</i>	53
9	Analisis Pengujian Hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-tangan terhadap Ketepatan <i>Smash</i> bola voli	54
10	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefor	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Lapangan Permainan Bolavoli.....	9
2	Bentuk Pelaksanaan <i>smash (spike)</i>	13
3	Kerangka Konseptual.....	24
4	Rancangan Penelitian.....	26
5	Bentuk Tes Ketepatan <i>Smash</i>	31
6	Dokumentasi Penelitian.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga merupakan upaya terobosan untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian diharapkan pembinaan olahraga di klub-klub menjadi wadah bagi atlet-atlet yang berbakat dan menggemari cabang-cabang olahraga tertentu.

Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga ini tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 Pasal 20 ayat 3 yang menyatakan : Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (2008:13).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap cabang olahraga, peningkatan kualitas hidup manusia, baik secara jasmaniah maupun rohaniah. Di samping itu, melalui pembinaan olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia. Cabang bolavoli juga diharapkan mampu mengharumkan nama

bangsa dan negara di *event* Internasional. Namun, fakta menunjukkan bahwa prestasi bolavoli di Indonesia pada umumnya, dan pada atlet bolavoli Tunas Jaya Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan khususnya relatif masih rendah. Hal ini bisa dilihat dengan minimnya prestasi yang telah berhasil diraih oleh tim bolavoli atlet Tunas Jaya Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan pada Pekan Olahraga Provinsi ataupun kejuaraan-kejuaraan bertaraf Provinsi lainnya.

Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kerjasama tim, dan menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sportifitas, dan disiplin, dan banyak digemari oleh masyarakat dari anak-anak, remaja sampai orang tua baik pria maupun wanita, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini sesuai dengan pendapat Bachtiar (1999:2) yang menyatakan bahwa, “permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat di dunia, baik sebagai olahraga pertandingan maupun olahraga sekolah dan rekreasi”.

Pada awalnya ide dasar permainan bolavoli itu adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan (Yunus, 1992:1). Dalam permainan bolavoli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Menurut Ahmadi (2007:20) tekni-teknik dalam permainan bolavoli terdiri atas *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

Seseorang untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolavoli mereka harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli. Menurut Yunus (1992:68) teknik dalam permainan bolavoli di artikan “sebagai suatu cara memainkan dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Selanjutnya menurut (Erianti, 2004:103-173) Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli yaitu : servis, passing, umpan (*set-up*), smash, (*spike*), dan juga bendungan (*block*). Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk dapat bermain bolavoli, apabila tidak menguasai teknik dasar ini dengan baik, maka akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan.

Dari uraian di atas jelas bahwa teknik *smash* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli, Erianti (2004:150) “ *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. *Smash* merupakan salah satu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yakni terdiri dari: 1)langkah awal, 2)tolakan untuk meloncat, 3)saat mendarat kembali setelah memukul bola. Bachtiar (1992:70) “ *smash* adalah pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan.

Dari beberapa uji coba yang di lakukan maupun dalam suatu pertandingan yang peneliti lihat di lapangan, atlet bolavoli Tunas Jaya Kota Lubuklinggau masih memiliki kelemahan dan kekurangan dalam melakukan *smash*, seperti kurangnya koordinasi mata-tangan dalam melakukan *smash*,

dan kurangnya kecepatan gerak tangan, hal ini terlihat bahwa pemain bolavoli Tunas Jaya Kota Lubuklinggau belum bisa meraih hasil yang memuaskan.

Dalam pelaksanaan *smash* harus dilakukan dengan baik dan sempurna. Untuk meningkatkan ketepatan *smash* atlet harus dapat menciptakan latihan teratur. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga bolavoli juga perlu didukung oleh kemampuan kondisi fisik, teknik, strategi, taktik, dan mental, Yunus (1992:61) menyatakan bahwa “persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi”. Lain halnya Syarifuddin (2011:150-151) mengartikan :

“kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan penerapan konsep-konsep taktik. Tanpa kondisi fisik yang baik, maka sulit bagi setiap atlet untuk menguasai dan mengembangkan rencana taktik yang telah di buat. Dengan kata lain, pengembangan dan penguasaan taktik sangat tergantung dari kemampuan kondisi fisik. Untuk menguasai dan mengembangkan taktik individu dalam melakukan pukulan (*spike/smash*), bola voli diperlukan kekuatan loncatan yang tinggi dan *power* pukulan yang baik.

Jadi jelas kondisi fisik yang baik merupakan syarat penting dalam mencapai prestasi, bagai manapun baiknya teknik yang dimiliki oleh seorang atlet tanpa diimbangi kemampuan fisik yang baik pula, maka untuk mencapai prestasi yang tinggi tentu banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya teknik yang dimiliki pada cabang tersebut dan kriteria postur tubuh yang dibutuhkan oleh masing-masing cabang olahraga. Selain itu juga dana, sarana dan prasarana, pelatih juga mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi yang baik. Dalam cabang olahraga bolavoli postur tubuh merupakan hal menentukan, selain teknik permainan yang harus dimiliki oleh atlet. Postur tubuh yang ideal untuk atlet bolavoli ditetapkan sebagai syarat minimal untuk

putra 175 cm dan putri 165 cm PBVSI (1995:25). Dalam peningkatan ketepatan *smash* kesasaran dengan cepat dan terarah diperlukan koordinasi. Menurut Ahmadi (2007:66) koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan atau menghubungkan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam bentuk gerakan tunggal secara efektif. Sedangkan menurut Syafruddin (2011:119) “koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat”. Koordinasi mata-tangan dan kecepatan gerak tangan, latihan koordinasi mata-tangan yang teratur dengan posisi yang telah ditentukan juga dapat meningkatkan ketepatan *smash*. Peneliti melihat *smash* sangat berguna dalam olahraga bolavoli.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan seseorang dalam melakukan *smash*, diantaranya adalah koordinasi mata-tangan, kecepatan gerak tangan, kondisi fisik, mental dan emosional. Begitu juga dengan pemain pada saat melakukan *smash* dalam permainan bolavoli dalam mengikuti latihan di klub bolavoli Tunas Jaya Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan *smash* pada atlet bolavoli Tunas Jaya Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan

2. Kecepatan gerak tangan terhadap ketepatan *smash* pada atlet bolavoli Tunas Jaya Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan

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 terhadap ketepatan *smash* pada atlet bolavoli Tunas Jaya Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka permasalahan di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut, “seberapa besar pengaruh latihan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan *smash* pada atlet bolavoli Tunas Jaya Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan. ?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh latihan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan *smash* atlet Tunas Jaya Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan.

F. Manfaat 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 Ilmu Keolahragaan (S.Si) Pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan kajian dan masukan bagi pelatih bolavoli dalam melakukan pembinaan prestasi terhadap atlet.
3. Menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan.