

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

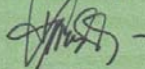
HUBUNGAN DAYALEDAK OTOT LINGKAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN
DENGAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR
BOLAVOLI SISWA SMPN 5 LINTAU

Nama : Ade Kurniawan
NIM : 16821
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Svafuruddin, M. Pd

NIP. 195611021981031002

Pembimbing II

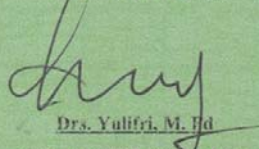


Dra. Darni, M. Pd

NIP. 19601225198403 2 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd

NIP. 19590705 198503 1 002

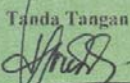

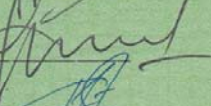
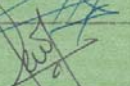
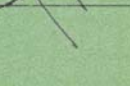
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Diyatakan Lulus Setelah Dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Dayaledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMPN 5 Lintau
Nama : Ade Kurniawan
NIM : 16821
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Darni, M. Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Yulifri, M. Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Ali Umar, M. Kes	4. 
5. Anggota	: Dra. Rosmawati, M. Pd	5. 

ABSTRAK

Ade Kurniawan : Hubungan Daya ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMPN 5 Lintau

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis yang ditemui di lapangan, bahwa kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMPN 5 Lintau masih jauh dari yang diharapkan. Diduga dua faktor yang mempengaruhi teknik dasar bolavoli adalah daya ledak otot lengan dan kordinasi mata tangan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dayaledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMPN 5 Lintau.

Jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler yang terdiri dari bolavoli; 18 orang, pramuka; 36 orang, bolakaki; 25 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini siswa yang mengambil ekstrakurikuler bolavoli berjumlah 18 orang. Untuk mendapatkan data penelitian dayaledak otot lengan digunakan tes *two-hand medicine ball put*, untuk mengukur kordinasi mata-tangan digunakan tes *lempar-tangkap bola tenis*, untuk pengumpulan data kemampuan teknik dasar bolavoli yang terdiri dari servis atas digunakan tes *servis* dan passing atas digunakan *repeated volley test*. Data yang diperoleh dianalisis mempergunakan rumus korelasi *product moment* sederhana dan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara dayaledak otot lengan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli dengan koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,761, dengan hasil uji signifikansi thitung = 4,690 > ttabel = 1,74. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli dengan koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,521, dengan hasil uji signifikansi thitung = 2,440 > ttabel = 1,74. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara dayaledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan teknik dasar bolavoli dengan koefisien korelasi ganda r_{xy} sebesar 0,806, dengan hasil uji signifikansi Fhitung = 13,867 > Ftabel = 3,68

KATA PENGANTAR

Puji-syukur Penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah mencurahkan segala Rahmat dan Karunia Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Hubungan Daya-ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMPN 5 Lintau”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak baik berupa bantuan teknis, non teknis, moril dan materil maupun spiritual. Oleh karena itu sudah selayaknya peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.kes, selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd selaku Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
5. Ibuk Dra. Darni, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, sumbangan pemikiran, masukan, saran, nasehat dan kritikan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd, Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes, Ibuk Dra. Rosmawati, M.Pd selaku tim penguji dalam skripsi ini.

7. Bapak ibuk Staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak Erizal S.Pd selaku guru penjas yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Lintau.
9. Kedua orang tua, serta keluarga dan orang yang selalu mengisi hari-hari penulis yang telah banyak memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil.
10. Kepada pihak lain yang telah banyak memberikan saran dan masukan.

Semoga segala bimbingan, bantuan dan dukungan yang telah diberikan akan dibalas oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna baik dari segi isi maupun penyajiannya. Untuk itu saran dan kritik yang sifatnya membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat permainan bolavoli.....	11
2. Teknik dasar bolavoli.....	12
3. Kemampuan teknik dasar servis atas bolavoli.....	13
4. Kemampuan teknik dasar passing atas bolavoli.....	17
5. Hakikat dayaledak otot lengan.....	19
a. Pengertian dayaledak.....	19
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi dayaledak.....	21
c. Bentuk-bentuk latihan dayaledak.....	22
d. Otot Lengan.....	23

6. Hakikat koordinasi mata tangan.....	24
a. Pengertian Koordinasi.....	24
b. Jenis-jenis Koordinasi.....	26
c. Faktor-faktor yang membatasi kemampuan koordinasi... ..	27
d. Koordinasi mata tangan.....	27
e. Bentuk-bentuk latihan koordinasi.....	28
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis.....	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi Dan Sampel.....	32
D. Jenis Dan Sumber Data.....	34
E. Definisi Operasional.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	50
C. Pengujian Hipotesis	52
D. Pembahasan	56

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	60
B. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	33
2. Distribusi Frekuensi Daya ledak Otot Lengan	46
3. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan	48
4. Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli	49
5. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	51
6. Uji Signifikansi Korelasi X1 dengan Y	52
7. Uji Signifikansi Korelasi X2 dengan Y	54
8. Uji Signifikansi Korelasi Ganda X1 dan X2 dengan Y	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Tes Two Hand Medicine Ball Put	37
3. Tes Lempar Tangkap Bola Tennis	39
4. Serving Test	41
5. Repeated Volley Test (Tes Passing Atas)	43
6. Histogram Daya ledak Otot lengan	47
7. Histogram Koordinasi Mata Tangan	48
8. Histogram Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar nama testee	62
2. Data Mentah	63
3. Uji Normalitas Sebaran Data	64
4. Pengolahan Data Mentah dengan <i>T-Score</i>	67
5. Analisis Pengujian Hipotesis	71
6. Foto Penelitian	77
7. Surat Izin Penelitian	80
8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	82
9. Tabel Nilai r Product Moment	83
10. Tabel Nilai Kritis Uji Liliefors	84
11. Tabel Nilai Presentil Untuk Distribusi T	85
12. Tabel Nilai Kritik Sebaran F	86

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Dengan olahraga prestasi diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia dimasa akan datang. Olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, pengobatan dan peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok. Disebutkan dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 berbunyi:

”Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”

Pada olahraga prestasi butuh pembinaan yang serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan. Sesuai dengan UU RI No 3 tahun 2005. Pasal 21 ayat 4 berbunyi: ”Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Jadi kesimpulannya disini adalah pembinaan olahraga terlebih dahulu melalui keluarga dan setelah itu pembinaan olahraga barulah beranjak ke sekolah. selain disekolah pembinaan olahraga juga bisa dibina melalui masyarakat dengan mengikuti latihan ekstrakurikuler yang ada di lingkungan masyarakat.

Pembinaan olahraga secara berjenjang harus dimulai pada usia dini agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai dengan baik, sehingga meningkatkan kualitas atlet itu sendiri.

Terlepas dari peranan sekolah sebagai langkah awal pembinaan prestasi dan penciptaan atlet-atlet muda berbakat, sekolah juga merupakan gudang bibit olahragawan nasional untuk beberapa cabang olahraga tertentu. Untuk itu Guru Penjas di sekolah disamping sebagai pendidik juga memegang peran penting sebagai pelatih di sekolahnya.

Salah satu cabang olahraga yang wajib dipelajari yaitu permainan bola besar, yang diantaranya yaitu permainan bolavoli. Tujuan awal permainan bolavoli ini adalah mengisi waktu luang, setelah itu baru berkembang ke arah tujuan-tujuan yang lain, seperti misalnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama sekolah, daerah, bangsa, dan negara, selain itu bolavoli juga ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani/kesehatan.

Bompa dalam Arsil (2008 : 5) mengatakan, "Dalam membuat program latihan, seorang pelatih harus mempersiapkan faktor fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan, karena keempat faktor tersebut saling berhubungan satu dengan yang lainnya". Berdasarkan pendapat di atas kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Dengan demikian dalam usaha peningkatan prestasi olahraga diharapkan kepada

siswa harus dapat meningkatkan kondisi fisiknya terlebih dahulu agar permainan dan teknik dapat dilakukan secara baik. Ada beberapa elemen kondisi fisik yang mempengaruhi dalam permainan bolavoli, yaitu; kekuatan, kecepatan, dayatahan, dayaledak, kelentukan, koordinasi.

Untuk mencapai tujuan dari melakukan teknik dasar bolavoli yang baik, yaitu diantaranya teknik dasar servis atas dan passing atas yang baik, beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan melakukan teknik dasar yang baik seorang pemain diantaranya adalah dayaledak otot lengan dan koordinasi mata tangan. Menurut Syafruddin (2011 : 171) “Ketika seorang atlet bolavoli mampu melakukan suatu rangkaian gerakan seperti melakukan teknik servis dalam permainan bolavoli dengan lancar dan akurat, maka atlet tersebut telah memiliki koordinasi yang baik. Semakin baik tingkat koordinasi seseorang maka semakin baik pula kualitas gerakan yang ditampilkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa didalam permainan bolavoli yaitu khususnya dalam elemen kondisi fisik, koordinasi sangat diharapkan untuk melakukan suatu rangkaian gerakan yang baik agar tercapainya tujuan teknik dasar yang baik dalam permainan bolavoli.

Dalam suatu permainan bolavoli, pemain tidak akan bisa melakukan teknik dasar yang baik dan terarah, seperti salah satu teknik dasar servis atas tanpa didukung oleh kemampuan dayaledak otot lengan dan koordinasi mata tangan, karena dayaledak otot lengan diperlukan untuk melakukan servis sampai ke daerah lawan dengan kuat dan akurat, sehingga lawan akan sulit untuk mengembalikan bola, dan koordinasi mata tangan digunakan untuk mengarahkan servis ke daerah lawan yang

di anggap mudah agar lawan sulit untuk menerima bola yang datang kearahya. Apabila kedua elemen kondisi fisik ini kurang pada seorang pemain dalam melakukan servis atas, maka bola yang di servis tersebut bisa saja keluar lapangan permainan atau tersangkut di jaring/net.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Lintau (SMPN 5 LINTAU) terletak di kenagarian Batubulek kecamatan Lintau Buo Utara Kabupaten Tanah Datar juga mempunyai siswa yang menggemari olahraga permainan bolavoli. Di sekolah ini terlihat lebih dominan siswa mengambil ekstrakurikuler cabang olahraga bolavoli dibandingkan cabang olahraga lain. Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan siswa yang di latih oleh guru Penjas di SMP tersebut melakukan latihan tiga kali dalam seminggu, yaitu hari selasa, rabu, dan kamis, latihan dimulai pukul 16.00 WIB sampai dengan 18.00 WIB, latihan antara perempuan dan laki-laki berbeda, laki-laki latihan pada hari selasa dan kamis sedangkan perempuan hari rabu, latihan tersebut diluar jam pelajaran siswa.

Sarana dan prasarana pendukung untuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan tiga kali dalam seminggu di SMPN 5 Lintau ini masih kurang cukup, karena sesuai pengamatan penulis tampak di sekolah tersebut hanya ada 1 lapangan bola voli, sarana yang ada hanya 3 buah bolavoli dan 1 buah net. Dalam latihan bolavoli yang dilakukan tiga kali seminggu siswa menggunakan bola secara bergantian untuk melakukan teknik-teknik dasar permainan bolavoli. Dalam latihan bola voli di SMPN 5 Lintau ini sebelum memulai latihan guru menyuruh siswa untuk peregangan dan lari 5 keliling

lapangan bolavoli dan guru langsung memberikan teknik dasar kepada siswa, dalam latihan ini guru tidak memberikan latihan kondisi fisik yang teratur dan lama yang berguna untuk menguji kesegaran jasmani siswa tersebut.

Siswa yang hobi dalam permainan bolavoli juga mengikuti latihan dengan masyarakat-masyarakat setempat. Memperhatikan dari semangat siswa tersebut dalam latihan, diharapkan siswa SMPN 5 Lintau telah memiliki prestasi yang baik dan dapat menjadi juara dalam pertandingan tingkat sekolah maupun tingkat kabupaten, namun kenyataan yang ada di lapangan yaitu kurangnya prestasi bolavoli siswa SMPN 5 Lintau, karena setiap ada pertandingan tingkat sekolah atau tingkat kabupaten, siswa tidak dapat menunjukkan kemampuan yang telah mereka lakukan selama mereka berlatih baik di sekolah maupun di masyarakat, sehingga siswa tersebut jarang mendapatkan prestasi yang diinginkan oleh guru, sekolah, dan siswa yang bersangkutan.

Apakah rendahnya prestasi siswa dalam cabang olahraga bolavoli ini disebabkan oleh: 1) Siswa kurang memiliki kondisi fisik, teknik, dan mental yang baik dalam pertandingan, karena guru pada saat latihan tidak memberikan latihan kondisi fisik dan langsung ke teknik permainan, sehingga dalam pertandingan bolavoli kondisi fisik siswa lemah dan kurangnya dayaledak otot lengan pada saat melakukan servis, servis sering tersangkut di net atau keluar lapangan karena dayaledak otot lengan dan koordinasi mata tangan yang kurang. 2) Sarana dan prasarana yang kurang mendukung, karena kekurangan sarana dan prasarana latihan kurang berjalan dengan baik. 3) Latihan yang di berikan oleh guru kurang optimal, karena pada saat latihan

guru tidak cukup memberikan latihan fisik kepada siswa, sehingga kondisi fisik siswa masih kurang, guru lebih menfokuskan teknik dari pada kondisi fisik, sedangkan kondidi fisik merupakan suatu peranan yang sangat penting dalam cabang olahraga.

Dalam sebuah permainan bolavoli seorang pemain harus memiliki dan menguasai teknik – teknik dasar dalam permainan bolavoli secara baik, agar sebuah permainan bisa berjalan dengan baik dan sesuai dengan yang diinginkan pelatih. Menurut Erianti (2004:103) ”Teknik dasar dalam permainan bolavoli ada beberapa macam yaitu: teknik servis, teknik passing (passing atas dan passing bawah), teknik umpan, teknik smash (spike), dan teknik block(bendungan)”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bolavoli siswa SMPN 5 Lintau diharapkan dapat menguasai teknik – teknik dari cabang olahraga bolavoli. Teknik yang harus di kuasai pemain yaitu teknik dasar servis atas dan passing atas dalam permainan bolavoli. Dalam menguasai teknik servis atas dan passing atas pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, beberapa kondisi fisik yang harus dikuasai dalam menguasai teknik dasar bolavoli tersebut adalah kekuatan, kelentukan, koordinasi mata tangan, dayaledak otot lengan dan daya tahan.

Dari beberapa teknik dasar yang telah dijelaskan menurut pengamatan penulis salah satu penyebab rendahnya prestasi bolavoli SMPN 5 Lintau dikarenakan siswa kurang menguasai teknik dasar dalam melakukan servis atas

dan passing atas yang baik, disaat siswa melakukan permainan bolavoli tampak siswa tersebut masih belum baik dalam melakukan servis atas, masih banyak siswa yang melakukan servis atas ke luar lapangan, tidak kesasaran yang diinginkan dan banyak juga siswa yang melakukan servis atas dengan lemah karena kondisi fisik yang kurang sehingga akan memberikan poin untuk lawan, ada juga sebagian dari siswa yang melakukan servis atas dengan kuat tetapi tidak terarah sehingga bola tersangkut di net/jaring. Maka itu perlu ditinjau mengapa siswa SMPN 5 Lintau kurang dapat melakukan teknik dasar servis atas dan passing atas dengan baik. Mungkinkah disebabkan kurangnya kekuatan, kelentukan, dayatahan, dayaledak otot lengan, koordinasi mata tangan oleh siswa SMPN 5 Lintau.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini. Dengan demikian penelitian ini nantinya diharapkan mampu menggambarkan data-data yang mendekati kearah yang benar. Penulis mengungkapkan permasalahan ini kedalam penelitian yang berjudul **“Hubungan Dayaledak otot lengan Dan Koordinasi mata tangan Dengan Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa SMPN 5 Lintau”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, bila dicermati terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik dasar bolavoli, antara lain :

1. Daya ledak otot lengan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMPN 5 Lintau
2. Koordinasi mata tangan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMPN 5 Lintau
3. Kekuatan dengan kemampuan melakukan teknik dasar bolavoli siswa SMPN 5 Lintau
4. Kelentukan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMPN 5 Lintau
5. Kecepatan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMPN 5 Lintau
6. Daya tahan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMPN 5 Lintau
7. Kemampuan teknik dasar servis atas dan passing atas bolavoli siswa SMPN 5 Lintau

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta mengingat keterbatasan waktu, dana, dan tenaga bagi peneliti, maka dalam masalah penelitian ini akan dibatasi pada:

1. Daya ledak otot lengan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMPN 5 Lintau.

2. Koordinasi mata tangan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli siswa SMPN 5 Lintau.
3. Kemampuan teknik dasar servis atas dan passing atas bolavoli siswa SMPN 5 Lintau

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara dayaledak otot lengan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli pada siswa SMPN 5 Lintau?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli pada siswa SMPN 5 Lintau?
3. Apakah terdapat hubungan dayaledak otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersamaan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli pada siswa SMPN 5 Lintau?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan dayaledak otot lengan dengan kemampuan *teknik dasar* bolavoli siswa SMPN 5 Lintau.
2. Hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *teknik dasar* bolavoli siswa SMPN 5 Lintau.
3. Hubungan dayaledak otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersamaan dengan kemampuan *teknik dasar* bolavoli siswa SMPN 5 Lintau.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Penulis, untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S1) pada jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjasorkes, dalam mengevaluasi perkembangan hasil latihan teknik dasar bolavoli di sekolah dan perkembangan dalam kemampuan teknik dasar bolavoli anak didik di sekolah.
3. Kepala sekolah, untuk lebih memperhatikan ketersediaan sarana dan parasarana bolavoli di Sekolah.
4. Jurusan, sebagai bahan masukan untuk merencanakan dan melaksanakan pembelajaran bolavoli usia dini di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.
5. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara dayaledak otot lengan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli yaitu dengan koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,761, dengan hasil uji signifikansi $t_{hitung} = 4,690 > t_{tabel} = 1,74$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan teknik dasar bolavoli yaitu dengan koefisien korelasi r_{xy} sebesar 0,521, dengan hasil uji signifikansi $t_{hitung} = 2,440 > t_{tabel} = 1,74$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara dayaledak otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan teknik dasar bolavoli yaitu dengan koefisien korelasi ganda r_{xy} sebesar 0,806, dengan hasil uji signifikansi $F_{hitung} = 13,867 > F_{tabel} = 3,68$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal kepada :

1. Disarankan para pelatih/guru untuk menerapkan dan memperhatikan faktor dayaledak otot lengan dan koordinasi mata tangan dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam bermain bolavoli.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan peneliti menyarankan pelatih untuk memberikan latihan-latihan tambahan diluar latihan resmi agar dapat semakin jauh perkembangan teknik dasar bolavoli yang dimilikinya.
3. Para pemain melakukan peregangan secara serius dan teratur agar tidak terjadinya cedera dalam bermain.
4. Para pemain melakukan pendinginan guna melemaskan otot-otot sehabis latihan seperti senam, guna menghindari terjadinya kesalahan dalam fisiologi tubuh.
5. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keterampilan teknik dasar bolavoli.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdul, Azis albone. (2009). *Panduan Penyusunan Proposal Penelitian Dengan Mudah*. Padang : Yayasan Jihadul Khair Center
- Arsil. (2008). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP.
- Arsil & Adnan, Aryadie. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasani Dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.
- Bafirman, dkk (2012). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bompa. (2000). *Total training for young champions*. York University: Human kinetics.
- Boutelstahl, Dieter. (2005). *Belajar bermain bolavoli*. Bandung : Pionir Jaya.
- Erianti. (2004) *Buku Ajar Bola Voli*. Padang : Sukabina Offset.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan olahraga terkini, kajian para pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Irawadi, & Hendri. (2010). *Kondisi fisik*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Nuril, Ahmadi. (2007). *Panduan olahraga bolavoli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- PBVSJ. (2005). *Peraturan Permainan Bola Voli (Official Voleeyball Rules*. Terjemahan). Jakarta : PP.PBVSJ.
- Sudjana. 1992. *Metode statistik edisi ke IV*. Bandung : Tarsito.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- UU RI No. 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.
- UNP. (2010). *Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang : UNP
- Umar. (2007). *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang : UNP Press.