

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN, KEKUATAN OTOT
LENGAN, DAN *POWER* TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 10
PALEMBANG**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:

**RADEN KUSUMA ATMAJA
NIM: 141330014**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2019**

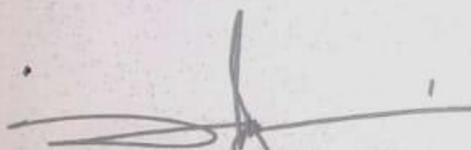
HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, dan *Power* Tungkai dengan Kemampuan *Smash* dalam Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Palembang
Nama Mahasiswa : Raden Kusuma Atmaja
NIM : 141330014
Program Studi : Pendidikan Olahraga

menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Arif Hidayat, M.Pd.
NIP/NIDN: 150108440/02505881



Tri Agustin, M.Or.
NIP/NIDN: 160102466/0212088801

Ketua,
Program Studi
Pendidikan Olahraga

Dekan,
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan,
dan Bahasa, Universitas Bina Darma



Universitas Bina Darma
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa

Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 7 Februari 2019

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN, KEKUATAN OTOT LINGGARAN, DAN POWER TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 10 PALEMBANG

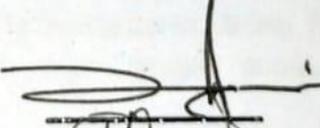
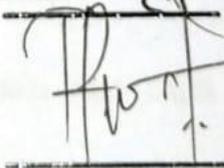
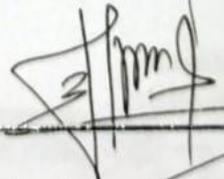
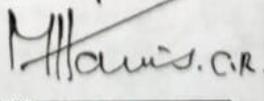
SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

oleh:

**RADEN KUSUMA ATMAJA
NIM: 141330014**

Skrripsi ini telah diujikan tanggal tanggal 7 Februari 2019 dan telah disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Arif Hidayat, M.Pd.		12 / 04 2019
2. Tri Agustin, M.Or.		08 / 04 2019
3. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.		29 / 3 2019
4. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.		29 / 3 2019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Raden Kusuma Atmaja

NIM 141330014

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana di Universitas Bina Darma Palembang atau perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan dari Tim Pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan dimasukkan ke daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dicek keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet sehingga dapat diakses publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 7 Februari 2019

Yang membuat Pernyataan,



Raden Kusuma Atmaja
NIM: 141330014

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kita jatuh.” (Confusius)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. ayahanda (Manhadi) dan ibunda (Elia Kontesa) tercinta dan terkasih yang telah memberikan motivasi, inspirasi, semangat, nasehat serta doa yang terbaik dan tiada henti-hentinya;
2. kakakku tersayang (Nini Oktavia) dan Adikku (Ahmed Sidiq) yang telah memberikan semangat.

ABSTRAK

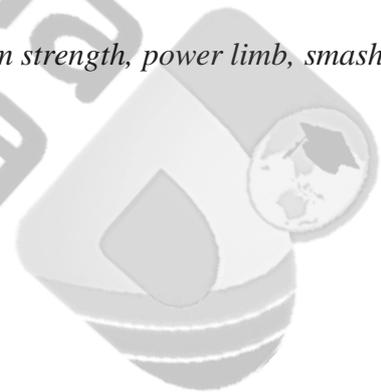
Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan power tungkai terhadap kemampuan *smash* pada anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 10 Palembang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk melihat apakah antara dua variabel atau lebih memiliki hubungan atau korelasi atau tidak. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 10 Palembang tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan power tungkai. Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian ini didapati, ada hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *smash*, ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *smash*, ada hubungan power tungkai terhadap kemampuan *smash* dan ada hubungan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan power tungkai terhadap kemampuan *smash* pada anggota ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 10 Palembang. Disarankan untuk pelatih dan pihak sekolah untuk lebih memfasilitasi dan memberi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa nya dalam permainan bolavoli khususnya *smash*.

Kata kunci: koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, power tungkai
kemampuan *smash*

ABSTRACT

The purpose of this study are to determine the relationship of hand eye coordination, arm muscle strength and leg power to the smash ability of volleyball extracurricular members at Palembang State High School 10. This type of research is a quantitative study with a correlational approach that aims to see whether between two or more variables have a relationship or not. The sample used in this study is students who take volleyball extracurricular activities at Palembang 10 Public High School in 2018 / 2019 totaling 20 people. Data collection techniques in this study used hand eye coordination, arm muscle strength and leg power tests,. Data analysis in this study will use a correlation test. The results of this study found there is a relationship between hand eye coordination, arm muscle strength and leg power on smash ability in volleyball extracurricular members in Public High School 10 Palembang. It is recommended for trainers and school to more facilitating and providing training program that can improve the ability of their students in playing volleyball, especially smash.

Keywords: hand eye coordination ability, muscle arm strength, power limb, smash skill



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis persembahkan kepada Allah swt. karena berkat rahmat dan hidayahNya dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, dan *Power* Tungkai dengan Kemampuan *Smash* Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Palembang.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang; Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penulisan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, MM., M.Pd. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
4. Arif Hidayat, M.Pd. Pembimbing I, atas waktu, ilmu dan saran-sarannya dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini;
5. Tri Agustin, M.Or. Pembimbing II, atas waktu, ilmu dan saran-sarannya dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini;
6. dosen, Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;

7. rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang Angkatan 2014/2015 atas dukungan serta semangatnya;
8. Fir Azwar, S.Pd., M.M. Kepala Sekolah, Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 10 Palembang yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian;
9. Puad, S.Pd. guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) atas dukungannya dalam pengumpulan data;
10. siswa, khususnya peserta kegiatan ekstrakurikuler bola voli, atas partisipasinya dalam penelitian ini;
11. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini;

Penulis berharap semoga Allah swt. menerima semua amal mereka dan memberikan balasan yang setimpal. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pengembang ilmu, khususnya Pembelajaran mata Pelajaran PJOK cabang olahraga permainan bola voli.

Palembang 7 Februari 2019

Penulis,

Raden Kusuma Atmaja

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	V
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	X
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	I
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Hakikat Permainan Bolavoli	6
B. <i>Smash</i>	9
C. Kemampuan <i>Smash</i>	12
D. Koordinasi	15
E. Kekuatan Otot Lengan	19
F. Power Tungkai	23
G. Ekstrakurikuler	24
H. Penelitian Terdahulu	28
I. Kerangka Berpikir	29
J. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Rancangan Penelitian	31
C. Tempat dan Waktu	32
D. Populasi dan Sampel	32
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisa Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN	

A. Deskriptif Penelitian	44
B. Hasil Penelitian	45
1. Koordinasi Mata Tangan	45
2. Kekuatan Otot Lengan	47
3. Power Tungkai	48
4. Kemampuan Smash	50
C. Hasil Analisis Data	51
1. Uji Normalitas	51
2. Uji Homogenitas	52
3. Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Smash	53
4. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash	54
5. Hubungan Power Tungkai Dengan Kemampuan Smash	54
6. Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Power Tungkai Dengan Kemampuan Smash	55
D. Pembahasan	Halaman
1. Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Smash	56
2. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash	56
3. Hubungan Power Tungkai Dengan Kemampuan Smash	57
4. Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Power Tungkai Dengan Kemampuan Smash	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	28
Tabel 3.1 Populasi	32
Tabel 3.2 Norma Penilaian Koordinasi Mata Tangan	34
Tabel 3.3 Norma Penilaian Kekuatan Otot Lengan	35
Tabel 3.4 Norma Penilaian Power Tungkai	37
Tabel 3.5 Norma Penilaian <i>Smash</i>	38
Tabel 3.6 Interpretasi Koefisiensi Korelasi	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Skor Tes Koordinasi Mata Tangan	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skor Tes Kekuatan Otot Lengan	47
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skor Tes Power Tungkai	48
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Skor Tes Ketepatan <i>Smash</i>	50
Tabel 4.5 Uji Normalitas	52
Tabel 4.6 Uji Homogenitas	52
Tabel 4.7 Uji Korelasi Koordinasi Mata Tangan	53
Tabel 4.8 Uji Korelasi Kekuatan Otot Lengan	54
Tabel 4.9 Uji Korelasi Power Tungkai	55
Tabel 4.10 Uji Korelasi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Smash</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Tahap awaan <i>smash</i>	11
Gambar 2.2. Tahap loncatan <i>smash</i>	12
Gambar 2.3. Tahap memukul <i>smash</i>	12
Gambar 2.4 Otot Lengan	22
Gambar 2.5 Otot Tungkai	24
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir	29
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	32
Gambar 3.2 Lapangan Tes Smash	38
Gambar 4.1 Peta SMA Negeri 10 Palembang	44
Gambar 4.2 Histogram Skor Tes Koordinasi Mata Tangan	46
Gambar 4.3 Histogram Skor Tes Kekuatan Otot Lengan	48
Gambar 4.4 Histogram Skor Tes Power Tungkai	49
Gambar 4.5 Histogram Skor Tes Kemampuan <i>Smash</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Hasil Analisa Data	65
Lampiran 2 Permohonan Judul Skripsi	87
Lampiran 3 Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Proposal Skripsi	88
Lampiran 4 Izin Penelitian Untuk Penulisan Skripsi	89
Lampiran 5 Surat Balasan Izin Pengambilan Data Dari Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Palembang	90
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Proposal	91
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Ujian Proposal	96
Lampiran 8 Formulir Perbaikan Seminar Proposal	97
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Ujian Skripsi	98
Lampiran 10 Lembar Konsultasi Skripsi	99
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	101
Lampiran 12 <i>Plagiat Checker</i>	103
Lampiran 13 SK pembimbing	109
Lampiran 14 Jadwal Penelitian	110
Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup	111