

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN FLEKSIBILITAS
PINGGANG DENGAN KETEPATAN SMASH PADA ATLET
UKM BOLA VOLI UPI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh:

Agna Misti Wulandari

1900155

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN FLEKSIBILITAS
PINGGANG DENGAN KETEPATAN SMASH PADA ATLET
UKM BOLA VOLI UPI**

Oleh
Agna Misti Wulandari

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program
Studi Ilmu Keolahragaan

© Agna Misti Wulandari
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang – undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Agna Misti Wulandari

1900155

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN FLEKSIBILITAS
PINGGANG DENGAN KETEPATAN SMASH PADA ATLET
UKM BOLA VOLI UPI**

Disetujui dan di sahkan oleh :

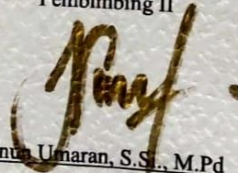
Pembimbing I



Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd.

NIP. 195301111980031002

Pembimbing II

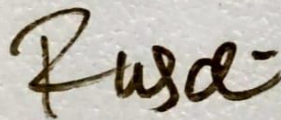


Untu Umaran, S.S., M.Pd

NIP. 920200119811212102

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan,



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D

NIP. 19760812 2001121001

ABSTRAK

HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN FLEKSIBILITAS PINGGANG DENGAN KETEPATAN *SMASH* PADA ATLET UKM BOLA VOLI UPI

Agna Misti Wulandari

1900155

Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing:

Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd. Unun Umaran, S.Si., M.Pd

Smash Atlet UKM bola voli UPI masih kurang maksimal, terlihat pada saat pemain melakukan *smash* sering menghasilkan pukulan yang kurang terarah. Dalam permainan bola voli terdapat teknik yang harus dikuasai oleh pemain salah satunya adalah teknik *smash*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur hubungan koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pinggang dengan ketepatan *smash* pada atlet UKM bola voli UPI. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain koefisien korelasi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan : 1) Tes lempar tangkap bola untuk mengukur koordinasi mata tangan, 2) *Sit and Reach Test* untuk mengukur fleksibilitas pinggang, 3) Tes *Smash* untuk mengukur ketepatan teknik *smash* atlet bola voli. Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Koordinasi mata tangan dengan ketepatan *smash* dengan nilai signifikansi 0.003 dan memberikan kontribusi terhadap ketepatan *smash* sebesar 56%. 2) Fleksibilitas pinggang dengan ketepatan *smash* dengan nilai signifikansi 0.015 dan memberikan kontribusi terhadap ketepatan *smash* 40.9%. 3) Koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pinggang dengan ketepatan *smash* nilai signifikansi 0.006 dan memberikan kontribusi terhadap ketepatan *smash* 60.7%.

Kata Kunci: Bola Voli, Koordinasi Mata Tangan, Fleksibilitas, Ketepatan *Smash*

ABSTRACT

THE CORRELATION OF HAND-EYE COORDINATION AND WAIST FLEXIBILITY WITH SMASH ACCURACY BY VOLLEYBALL ATHLETES AT UPI BANDUNG

Agna Misti Wulandari

1900155

**Faculty Of Sports And Health Education
Indonesian Education University**

Supervisor:

Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd. Unun Umaran, S.Si., M.Pd

Smash UPI volleyball UKM athletes are still not optimal, it can be seen that when players do smashes they often produce blows that are not well-directed. In volleyball games there are techniques that must be mastered by players, one of which is the smash technique. The purpose of this study was to measure the relationship between eye-hand coordination and waist flexibility with smash accuracy in UPI volleyball UKM athletes. This research method uses a quantitative descriptive design with a correlation coefficient. The instruments in this study used: 1) Throw-catch test to measure hand-eye coordination, 2) Sit and Reach Test to measure waist flexibility, 3) Smash test to measure the accuracy of volleyball athletes' smash techniques. The results of data analysis are as follows: 1) Eye-hand coordination with smash accuracy with a significance value of 0.003 and contributes to 56% smash accuracy. 2) Flexibility of the waist with smash accuracy with a significance value of 0.015 and contributes to 40.9% smash accuracy. 3) Hand eye coordination and waist flexibility with smash accuracy has a significance value of 0.006 and contributes to 60.7% smash accuracy.

Keywords: Volleyball, Hand Eye Coordination, Flexibility, Smash Accuracy

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi.....	4
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Bola Voli.....	6
2.1.2 Teknik Bola Voli	6
2.1.3 Koordinasi Mata Tangan	10
2.1.4 Fleksibilitas	10
2.1.5 Ketepatan Smash.....	11
2.2 Penelitian terdahulu yang relevan	11
2.3 Kerangka Berpikir	15
2.4 Hipotesis Penelitian	16
BAB III.....	17
METODE PENELITIAN	17

3.1 Desain Penelitian	17
3.2 Partisipan	18
3.3 Populasi dan Sampel	18
3.4 Instrumen Penelitian	18
3.5 Prosedur Penelitian	22
3.6 Analisis Data	23
BAB IV	25
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Temuan	25
4.1.1 Deskripsi Data	25
4.1.2 Uji Normalitas Data	26
4.1.3 Uji Hipotesis	27
4.1.4 Uji Koefisien Determinasi	31
4.2 Pembahasan Hasil Penemuan Penelitian	31
4.2.1 Terdapat Hubungan Koordinasi Mata dan Tangan dengan Ketepatan Smash pada Atlet UKM Bola Voli UPI Bandung	31
4.2.2 Hubungan Fleksibilitas Pinggang dengan Ketepatan Smash Pada Atlet UKM Bola Voli UPI Bandung.....	32
4.2.3 Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Fleksibilitas Pinggang dengan Ketepatan Smash Pada Atlet UKM Bola Voli UPI Bandung.....	33
BAB V.....	34
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	34
4.1 Kesimpulan.....	34
4.2 Implikasi	34
4.3 Rekomendasi	34
DAFTAR PUSTAKA	36

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Tes Sit and Reach.....	21
Tabel 4.1 Hasil Tes	25
Tabel 4.2 Hasil Deskriptif Data	26
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data	27
Tabel 4.4 Pedoman Tinggi Rendahnya Hubungan	28
Tabel 4.5 Hasil Koefisien Kolerasi	28
Tabel 4.6 Uji Kolerasi	29
Tabel 4.7 Presentase Hubungan	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	6
Gambar 2.2 Servis	7
Gambar 2.3 Passing Bawah.....	8
Gambar 2.4 Smash	9
Gambar 2.5 Block	9
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	17
Gambar 3.2 Tes Lempar Tangkap Bola	19
Gambar 3.3 Tes Sit and Reach.....	20
Gambar 3.4 Lapangan Tes Smash Bola Voli	22
Gambar 3.5 Prosedur Penelitian.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan	38
Lampiran 2. SK Penunjukan Pembimbing Skripsi	39
Lampiran 3. Surat Izin Peminjaman Alat.....	43
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Skripsi	44
Lampiran 5. Hasil Output Data Menggunakan Spss	45
Lampiran 6. Data Hasil Tes	47
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	48
Lampiran 8. Riwayat Hidup.....	52

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, R., Barlian, E., Aziz, I., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Putra. *Jurnal Patriot*, 3(2), 168–178. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.718>
- Anggara, H., & Kristiyanto, A. (2018). *THE INFLUENCE OF PRACTICE METHOD ON VOLLEYBALL NORMAL SMASH ABILITY VIEWED FROM LEG MUSCLE POWER*. 8(11), 148–155.
- Asnaldi, A., Ilmu, F., Universitas, K., Padang, N., Ledak, D., Lengan, O., Smash, K., & Voli, B. (2020). *Physical activity journal*. 1(1).
- Bafirman, A. S. (2019). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Fraenkel & Wallen, H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (M. Ryan (ed.); 8th ed.).
- Harsono. (1988). *COACHING DAN ASPEK-ASPEK PSIKOLOGIS DALAM COACHING*. CV.Irwan.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS : Surakarta.
- Kristiyanto, A. (2010). *Memperluas Desain Permainan Bola Voli Di Masyarakat Kita*. unspress.
- Mahmuddin, I. (2017). Learning Model Development in Terms of Kinematic Motion and Role of Media in the Mastery of Volleyball Smash Techniques at Faculty of Sport Science State University of Medan. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 6(2), 1468–1500. <https://doi.org/10.21275/9021702>
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). Pembelajaran Bola Voli. In N. Anggara & N. Asri (Eds.), *Bening media Publishing* (1st ed., Vol. 3).
- Noerjannah, I., & Sudijandoko, A. (2016). Kontribusi Konsentrasi terhadap Keterampilan Ketepatan Servis Atas Bolavoli pada Pemain Putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 47–50.
- Nurhasan, H. cholil. (2007). *MODUL TES DAN PENGUKURAN KEOLAHRAGAAN*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA* (C. T. Dr.Abdul Rahman H., M.T. (ed.)). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju

(YPSM).

- Pratama, E. P., & Alnedral. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal JP&O, Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 135–140. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/170>
- Qudsi, D. H., Syahara, S., Irawadi, H., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Pinggang terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 3(March), 48–62. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Rahayu, N. I. (2020). *Statistika Penelitian Keolahragaan*. UPI Press.
- SAPARÍA, A. (2020). Plyometric Training Methods and Hand Eye Coordination on Volleyball Smash Skills in Sport Education Students, Tadulako University. *International E-Journal of Educational Studies*, 4(8), 167–175. <https://doi.org/10.31458/iejes.709841>
- Sepdanius, E. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada,.
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Diy. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3), 412–420. <https://doi.org/10.21831/cp.v35i3.8249>
- Setiyawan, A. A., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2021). Factors determining the ability of jump volleyball providing. *Health, Sport, Rehabilitation*, 7(1), 54–65. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.01.05>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Sujarwo. (2017). *PERKEMBANGAN BOLA VOLI MODERN* (pertama). UNY Press.
- Sulistiadinata, H., & Purbangkara, T. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.5>
- Wilastra, D. (2022). *HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI ATLET BOLAVOLI SMA DHARMA PENDIDIKAN KEMPAS* *Devit*. 9, 33–51.