

THE CORELLATION BETWEEN LEG MUSCLE POWER AND EYE AND HANDS COORDINATION WITH VOLLEYBALL SMASH ACCURACY OF RVC VOLLEYBALL TEAM IN RIMBO PANJANG OF KAMPAR REGENCY

Muhammad Juliadi,¹ Slamet,² Agus Sulastio,³

Mitragrafika21@gmail.com, 082387178766, slametunri@gmail.com, fatmaalim8@gmail.com

*Physical Education and Recreation Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Universitas Riau*

Abstrak: This study aims to determine whether there is a relationship between leg muscle power and eye and hands coordination with volleyball smash accuracy of rvc volleyball team in Rimbo Panjang of Kampar Regency. This research is correlation research, the population in this study is rvc volleyball team in Rimbo Panjang of Kampar regency. The sample in this study amounted to 12 people. The sample technique used is total sampling, where all populations are sampled. After that, the data is processed statistically, to test normality with the lilifors test and correlation at a significant level α (0.05). The first analysis was between leg muscle power (X1) and volleyball smash accuracy of rvc vollyball club in Rimbo Panjang of Kampar Regency (Y), where r_{tab} at a significant level α (0.05) = 0.602 means r_{count} (0.93) > r_{tab} (r_{tab} 0.602), it is means that the hypothesis is accepted and there is a strong relationship between leg muscle power and the results of the smash. The second analysis from X2 and Y, with a smash result where r_{tab} at a significant level α (0.05) = 0.602 means r_{count} (18.30) > r_{tab} (0.602). it means that the hypothesis is accepted and there is a strong relationship between eye and hands coordination with the results of the smash of rvc volleyball team in Rimbo Panjang of Kampar Regency. The third analysis of the relationship of leg muscle power (X1) eye and hands coordination (X2) with the results of smash (Y) obtained, where r_{tab} at a significant level α (0.05) = 0.602, means r_{count} (40.07) > r_{tab} (0.602). So it can be concluded that the relationship between (X1) and (X2) with (Y) or the relationship between leg muscle power and eye and hands coordination with smash accuracy is significant.

Kata Kunci : Power, Coordination And Smash

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KETEPATAN SMASH BOLA VOLI DI CLUB RVC RIMBO PANJANG KABUPATEN KAMPAR

Muhammad Juliadi,¹ Slamet,² Agus Sulastio,³

Mitragrafika21@gmail.com, 082387178766, slametunri@gmail.com, fatmaalim8@gmail.com

Program Studi Pendidikan jasmani dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat Hubungan Power otot tungkai dan Koordinasi mata tangan dengan ketepatan smash bola voli di club rvc rimbo panjang kabupaten kampar. bentuk penelitian ini adalah penelitian korelasi, populasi dalam penelitian ini adalah tim voli rvc rimbo panjang kabupaten kampar, sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Adapun teknik *sampel* yang dipergunakan adalah total *sampling* (sampel jenuh), dimana semua populasi dijadikan sampel . Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang sampel tim bola voli rvc rimbo panjang kabupaten kampar. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors dan korelasi pada taraf signifikan α (0,05). Analisis pertama antara power otot tungkai (X1) dengan ketepatan smash bola voli di club rvc rimbo panjang kabupaten kampar (Y), dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,602 berarti r_{hitung} (0,93) > r_{tab} (0,602), artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara power otot tungkai dengan hasil *smash*, Dari perhitungan analisis kedua X2 dan Y, dengan hasil *smsah* dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,602 berarti r_{hitung} (18,30) > r_{tab} (0,602). artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara Koordinasi mata dan tangan dengan hasil *smash di tim voli rvc rimbo panjang kabupaten kampar* , analisis ketiga hubungan power otot tungkai (X1) koordinasi mata dan tangan (X2) dengan hasil *smash* (Y) di peroleh, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = 0,602, berarti r_{hitung} (40,07) > r_{tab} (0,602). Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara (X1) dan (X2) dengan (Y) atau hubungan power otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan smash adalah signifikan.

Kata Kunci : Power, Koordinasi dan *Smsah*

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat Nasional maupun Internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia Internasional. Untuk meningkatkan sumber daya manusia yang lebih berkualitas maka pembinaan prestasi olahraga juga perlu ditingkatkan melalui perencanaan dan pelaksanaan yang baik serta dilaksanakan secara terpadu dan merata di seluruh tanah air, hal ini dilakukan bukan hanya oleh pemerintah saja tetapi juga perlu di dukung oleh berbagai pihak.

Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upayamanusia yang diarahkan pada pembentukan kepribadian, sertasportivitas yang tinggi, dan di kembangkan pada peningkatan kualitas dan prestasi. Tujuan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, olahraga juga merupakan bentuk-bentuk kegiatan permainan dan perlombaan yang bertujuan memperoleh pendidikan, rekreasi, kesehatan dan prestasi yang optimal.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain, hal tersebut sesuai dengan Undang - Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13, yang berbunyi “ Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Mengingat tujuan olahraga yang beragam seperti yang telah di uraikan di atas, oleh sebab itu perlu di sebar luaskan keseluruh masyarakat indonesia, dengan demikian masyarakat indonesia akan memiliki minat yang cukup tinggi terhadap olahraga dan berprestasi dalam setiap bidang olahraga.

Dalam berolahraga ada hal penting yang diperhatikan itu adalah prestasi, Untuk mencapai prestasi olahraga tersebut, setiap orang harus memiliki kemauan, kemampuan, bakat dan juga potensi. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan juga ditingkatkan prestasinya adalah olahraga bola voli, dibutuhkan dukungan dan kerja sama yang baik antara persatuan Bola voli Seluruh Indonesia (PBVSI).

Olahraga Bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menarik dan menjadi salah satu olahraga yang berkembang pada saat sekarang ini. Olahraga bola Voli di ciptakan oleh Willam C. Morgan, Seorang direktur pendidikan jasmani pada organisasi “Young Man Cristian Assosiation (YMCA)

Permainan bola voli ini di mainkan secara beregu ataupun kelompok yang di mainkan dua regu dan masing masing regu memiliki jumlah 6 orang dan juga ada pemain cadanggannya di luar lapangan, permainan bola voli berkembang sangat pesat sehingga timbulnya club club besar di antara kalangan masyarakat.

Pemain bola voli dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki 4 faktor ,yaitu: faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan ,faktor latihan dan faktor keberuntungan (timo scheunemann, 2005:17). faktor faktor ini perlu di tangani secara sungguh sungguh dan tentunya di butuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompetensi.

Menurut Syafruddin (1999:22) dalam pencapaian prestasi yang baik dalam bola voli di pengaruhi oleh banyak faktor di antaranya faktor internal seperti kemampuan fisik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari

luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi. Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik taktik maupun strategi dalam bermain bola voli. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Selain kondisi fisik, teknik juga merupakan panduan dari seseorang pemain untuk dapat bermain bola dengan baik. Menurut Dr. Sukrino (2012:15) terdapat 2 teknik yaitu gerakan bola dan tanpa bola. Teknik gerakan bola biasanya pasing bawah dengan baik dan tenang dengan posisi jongkok, sedangkan teknik tanpa bola memakai kerjasama yang baik antar posisi pemain dalam menerima pasing dari tim sendiri. Maka dari itu menguasai teknik dasar smash bola voli adalah sangat penting bagi seorang pemain bola voli. Hal ini karena, smash bola voli merupakan bentuk keterampilan yang sulit. Pada umumnya smash dilakukan untuk mematikan bola dengan pukulan dengan bola setinggi di atas net.

Dari beberapa kesempatan saya untuk untuk terjun meneliti ternyata ada beberapa masalah yang saya temukan diantaranya, kurangnya power otot tungkai dalam permainan bola voli di RCV dan kurangnya ketepatan koordinasi mata dan tangan dalam smash. Berdasarkan pengamatan peneliti untuk membuktikan melalui penelitian secara ilmiah dengan judul: **Hubungan Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Smash Bola Voli Di Club RVC Rimbo Panjang Kabupaten Kampar.**

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat keeratan hubungan antara variabel-variabel yaitu: variabel bebas *power* otot tungkai (X_1) dan Koordinasi mata dan tangan (X_2) terhadap variabel terikat yaitu ketepatan smash (Y) club rvc bola voli rimbo panjang kabupaten kampar. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola voli di club RVC Rimbo Panjang Kabupaten Kampar yang jumlahnya sebanyak 12 orang. Berdasarkan kutipan di atas karena populasi di dalam penelitian ini relatif kecil, maka semua populasi dijadikan sampel atau sampel diambil secara teknik *Total Sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang pemain voli rvc rimbo panjang kabupaten kampar.

Data pada penelitian ini diambil dari data yang diambil langsung dari *Vertical power jump test* yang diukur dalam satuan meter, tes lempar tangkap bola tenis dengan 1 nilai untuk setiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan, dan *smash bola* dengan nilai 1 (satu) apabila bola masuk ke dalam kotak atau lingkaran yang ditentukan dan nilai 0 (nol) apabila bola tidak masuk. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, dilakukan 3 (tiga) jenis tes yaitu tes untuk variabel bebas X_1 adalah *power* otot tungkai menggunakan tes *Vertical power jump test* (Ismariyati 2008:67), tes untuk variabel bebas X_2 Koordinasi mata dan tangan menggunakan tes lempar-tangkap bola tenis (Ismariyati, 2008:54), dan tes variabel terikat (Y) menggunakan *smash bola*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang di ambil dalam penelitian ini adalah cara yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah ditetapkan, yaitu berupa angka-angka dari tes *Vertical power jump test*, Lempar Tangkap Bola Tennis, dan *smash Test* Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, dilakukan 3 (tiga) jenis tes yaitu tes untuk variable bebas X_1 adalah *power* otot tungkai menggunakan tes *Vertical power jump test* , tes untuk variable bebas X_2 Koordinasi mata dan tangan menggunakan tes lempar-tangkap bola tennis, dan tes variable terikat (Y) menggunakan *smash bola*.

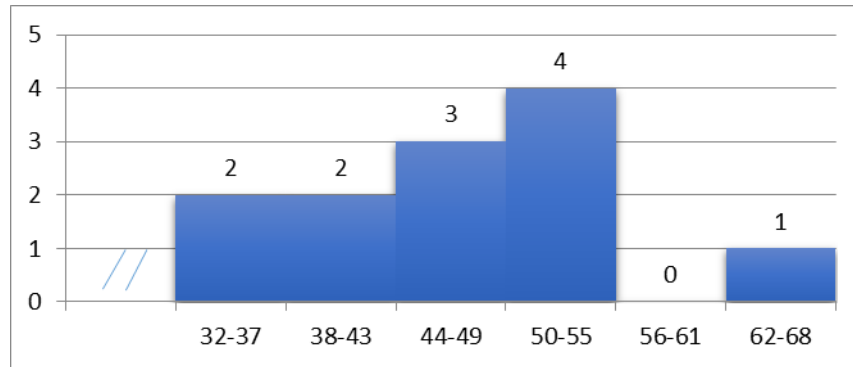
POWER OTOT TUNGKAI

Pengukuran *power* otot tungkai dilakukan dengan tes *Vertical Jump test* terhadap 12 orang sampel, didapat skor tertinggi 68 cm, skor terendah 32 cm, rata-rata (mean) 47,25 dan simpangan baku (standar deviasi) 9,26, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Power Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi Absol ute (Fa)	Frekuensi Relati ve (Fr)
1	32-37	2	15.66
2	38-43	2	15.66
3	44-49	3	25
4	50-55	4	33,33
5	56-61	0	0
6	62-68	1	8.33
		12	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12sampel, ternyata 2 orang sampel (15.66%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan 32-37 dengan kategori kurang , kemudian terdapat 2 orang sampel (15.66%) memiliki hasil daya ledak otot tungkai dengan rentangan 38-43 dengan kategori sedang, kemudian terdapat 3 orang lagi sampel (25%) memiliki rentangan daya ledak otot tungkai 44-49 dengan kategori baik, selanjutnya sebanyak 4 orang sampel (33.33%) memiliki rentangan daya ledak otot tungkai 50-55 dengan kategori baik sekali, sedangkan 1 orang sampel (8.33%) memiliki rentangan daya ledak otot tungkai 62-68 dengan kategori baik sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 1. Histogram Power Otot Tungkai

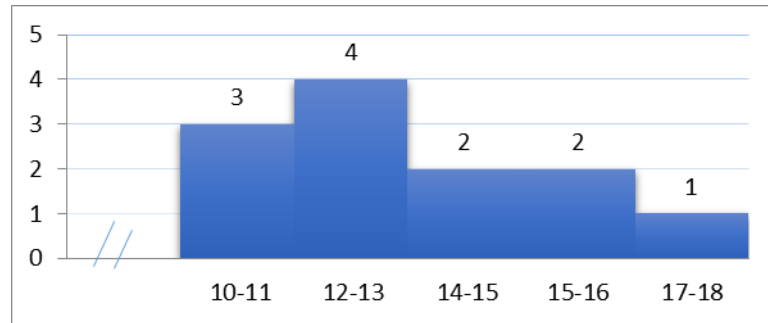
KOORDINASI MATA-TANGAN

Pengukuran Koordinasi Mata dan tangan dilakukan dengan menggunakan lempar tangkap bola tenis terhadap 12 orang sampel, didapat skor tertinggi 19, skor terendah 10, rata-rata (mean) 13.25 dan simpangan baku (standar deviasi) 2,63, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi Mata Dan Tangan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relative (Fr)
1	10 – 11	3	25
2	12 – 13	4	33.33
3	14 – 15	2	16.66
4	16 – 17	2	16.66
5	18 - 19	1	8.33
		12	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 3 orang sampel (25%) memiliki hasil Koordinasi Mata Tangan dengan rentangan 10-11 dengan kategori sedang, kemudian terdapat 4 orang sampel (33.33%) memiliki hasil Koordinasi Mata Tangan dengan rentangan 12-13 dengan kategori sedang, kemudian terdapat 2 orang lagi sampel (16.66%) memiliki hasil Koordinasi Mata Tangandengan rentangan 14-15 dengan kategori baik, selanjutnya sebanyak 2orang sampel (16.66%) memiliki rentangan Koordinasi Mata Tangan 16-17 dengan kategori baik, sedangkan 1 orang sampel (8.33%) memiliki rentangan Koordinasi Mata Tangan 18-19 dikategorikan baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram Koordinasi Mata Dan Tangan

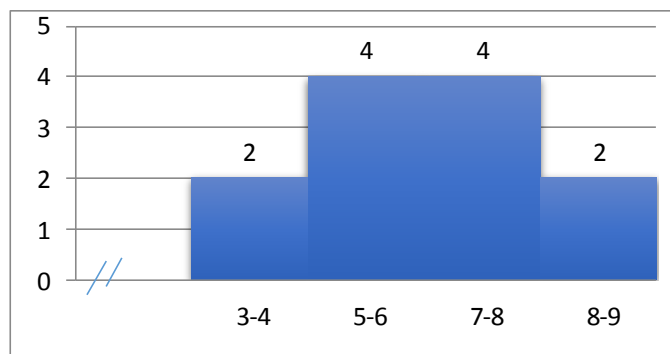
SMASH BOLA VOLI

Pengukuran smash voli dilakukan dengan tes smash bola voli terhadap 12 orang sampel, didapat skor tertinggi 9, skor terendah 3, rata-rata (mean) 6,5 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,87 dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil SMASH

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relative (Fr)
1	3 - 4	2	16.66
2	5 - 6	4	33,33
3	7 – 8	4	33.33
4	9 – 10	2	16,66
		12	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 2 orang sampel (16.66%) memiliki hasil smash dengan rentangan 3-4 dengan kategori kurang, dan terdapat 4 orang sampel (33,33%) memiliki hasil smash dengan rentangan 5-6 dengan kategori cukup kemudian terdapat 4 orang lagi sampel (33,33%) memiliki rentangan smash dengan rentangan 7-8 dengan kategori cukup, selanjutnya sebanyak 2 orang sampel (16.66%) memiliki rentangan smash 9-10 dengan kategori baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 3. Histogram Hasil smash

UJI NORMALITAS DATA

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji liliefors. Hasil uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4. Uji normalitas data dengan uji liliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Power otot tungkai	1843	0.242	Normal
2	Koordinasi Mata-tangan	1658	0.242	Normal
3	Smash voli	1064	0.242	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel smash, Koordinasi Mata dan tangan dan Power otot tungkai lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

PEMBAHASAAN

Olahraga Bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menarik dan menjadi salah satu olahraga yang berkembang pada saat sekarang ini. Olahraga bola Voli di ciptakan oleh Willam C. Morgan, Seorang direktur pendidikan jasmani pada organisasi “Young Man Cristian Assosiation (YMCA)

Permainan bola voli ini di mainkan secara beregu ataupun kelompok yang di mainkan dua regu dan masing masing regu memiliki jumlah 6 orang dan juga ada pemain cadanggannya di luar lapangan, permainan bola voli berkembang sangat pesat sehingga timbulnya club club besar di antara kalangan masyarakat.

Pemain bola voli dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki 4 faktor ,yaitu: faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan ,faktor latihan dan faktor keberuntungan (timo scheunemann, 2005:17). faktor faktor ini perlu di tangani secara sungguh sungguh dan tentunya di butuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompetensi.

Menurut Syafruddin (1999:22) dalam pencapaian prestasi yang baik dalam bola voli di pengaruhi oleh banyak faktor di antaranya faktor internal seperti kemampuan fisik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana ,keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi. Faktor internal kondisi fisik adalah salah satu yang mempengaruhi prestasi seorang pemain bola voli, menurut Mochamad Sajoto (1995:8-9) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen komponen yang tidak dapat di pisahkan begitu saja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Koordinasi Mata dan tangan dan Power Otot Tungkai dengan Hasil smash yang berjumlah 12 orang. Sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh pemain yang berjumlah 12 orang. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel. Sebagai variabel bebas Power Otot Tungkai (X_1) dan Koordinasi Mata

dan tangan(X_2) sedangkan variabel terikat (Y) adalah Hasil smash. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes diantaranya Tes Koordinasi Mata dan tangan dengan menggunakan lempar tangkap bola tenis, Tes Power Otot Tungkai dengan menggunakan vartical Jump, dan Tes Hasil smash dengan tes smash.

1. Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Hasil smash bola voli

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan vartical Jump untuk mengukur power otot tungkai dan smash untuk mengukur hasil smash terhadap 12 sampel, didapatkan hasil sebagai berikut. Untuk vartical Jump didapatkan hasil terbaik 68 cm, dan hasil terburuk 32 cm. Sedangkan untuk tes smash bola voli didapatkan hasil terbaik 9 dan hasil terburuk 3. Sampel yang mendapat hasil vartical Jump yang baik belum tentu mendapat hasil tes smash bola voli yang baik pula. begitu juga sebaliknya sampel yang mendapat hasil tes smash bola voli yang baik tetapi belum tentu mendapatkan hasil vartical Jump yang baik pula. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kemauan atau keseriusan sampel pada saat melakukan tes yang diberikan oleh peneliti.

Dari hasil analisis yang sudah di temukan maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan hasil smash bola voli. Artinya tingkat otot tungkai yang dimiliki pemain tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan hasil smash.

2. Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Hasil Smash.

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan test lempar tangkap bola voli untuk mengukur koordinasi mata dan tangan dan tes smash bola voli untuk mengukur hasil smash bola voli terhadap 12 sampel, didapatkan hasil sebagai berikut. Untuk test lempar tangkap didapatkan hasil terbaik 18, dan hasil terburuk 10. Sedangkan untuk tes smash bola voli didapatkan hasil terbaik 9 dan hasil terburuk 3. Sampel yang mendapat hasil test lempar tangkap bola voli yang baik belum tentu mendapat hasil tes smash bola voli yang baik pula. begitu juga sebaliknya sampel yang mendapat hasil tes smash bola voli yang baik tetapi belum tentu mendapatkan hasil test lempar tangkap bola voli yang baik pula. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kemauan atau keseriusan sampel pada saat melakukan tes yang diberikan oleh peneliti.

Dari hasil analisis yang sudah di temukan maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan tangan dengan hasil smash dalam permainan bola voli . Artinya tingkat koordinasi mata dan tangan yang dimiliki pemain tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan hasil smash.

3. Hubungan Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Hasil Smash Bola Voli.

Berdasarkan hasil temuan peneliti dilaksanakan dengan menggunakan vartical Jump untuk mengukur power otot tungkai, test lempar tangkap bola tenis untuk mengukur koordinasi mata dan tangan dan tes smash bola voli untuk mengukur hasil smash terhadap 12 sampel, didapatkan hasil sebagai berikut. Vartical Jump didapatkan hasil terbaik 68, dan hasil terburuk 32. Untuk test lempar tangkap bola voli hasil terbaik 18 dan hasil terburuk 10, Sedangkan untuk tes smash bola voli didapatkan hasil terbaik 9 dan hasil terburuk 3. Sampel yang mendapat hasil Vartical Jump, test lempar tangkap bola voli yang baik belum tentu mendapat hasil tes smash bola voli yang baik pula. begitu juga sebaliknya sampel yang mendapat hasil tes smash bola voli yang baik tetapi belum tentu mendapatkan hasil Vartical Jump dan test lempar tangkap bola voli yang baik pula.

Dari hasil analisis yang sudah di temukan maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan dengan hasil smash bola voli. Artinya tingkat power otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan yang di miliki pemain tentu akan lebih baik apabila tidak mengabaikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan hasil smash.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Power Otot Tungkai dengan hasil Smash, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$, berarti $r_{hitung} (1.39) > r_{tab} (0,602)$,
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan tangan dengan hasil Smash, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$ berarti $r_{hitung} (1.18) > r_{tab} (0,602)$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara power otot tungkai dan koordinasi mata dan tangan dengan hasil Smash Bola voli, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,602$, berarti $R_{hitung} (1.48) > r_{tab} (0,602)$. Dengan kata lain disimpulkan H_a diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih/guru dapat memperhatikan koorinasi mata dan tangan dan power otot tungkai untuk menghasilkan kemampuan Smash bola voli yang baik bagi Atlet Rimbo panjang.
2. Pelatih/guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan Smash
3. Atlet/siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan koordinasi mata dan tangan dan power otot tungkai untuk menunjang keterampilan smash bola voli.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan Smash.

DAFTAR PUSTAKA.

Dieter Beutelstahl.(1984). *Vollyball-Playing to win*.

Dr.Sukrino.(2012). *Cabang Olahraga Bola Voly*.

Drs.Waluyo,M.Pd.(2012). *Cabang Olahraga Bola Voly*.

Fenanlampir, Albertus, dan Muhammad Faruq Muhyi. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*.

Harsono. (2001). *latihan Kondisi Fisik*. Bandung.

Ismariyati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS.

Mylsidayu, Apta, dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta. Bandung.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran. Jenderal Olahraga*. Jakarta.

PBVSI. (2004). *Metodologi Pelatihan Bolavoli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP.PBVSI.

Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize*. Semarang.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

.