

**HUBUNGAN KELENTUKAN PINGGANG DAN KOORDINASI  
MATA-TANGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS  
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI  
SMK NEGERI 1 HURAGI**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**BELA JEFRI SURYA**  
**NIM. 1434005**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2020**

**HUBUNGAN KELENTUKAN PINGGANG DAN KOORDINASI  
MATA-TANGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS  
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI  
SMK NEGERI 1 HURAGI**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**Oleh :**

**BELA JEFRI SURYA**

**NIM. 1434005**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KELENTUKAN PINGGANG DAN KOORDINASI  
MATA-TANGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS  
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI  
SMK NEGERI 1 HURAGI

SKRIPSI

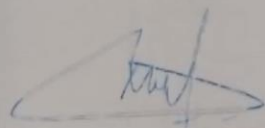
BELA JEFRI SURYA

NIM. 1434005

Telah menyelesaikan ujian skripsi untuk memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada  
Hari Senin 29 Juni 2020

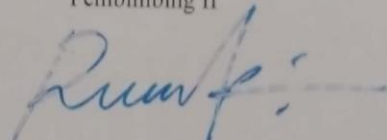
Menyetujui Oleh :

Pembimbing I



Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

Pembimbing II



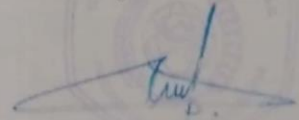
Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO  
NIDN. 1003039301

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan

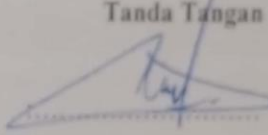
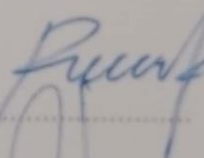
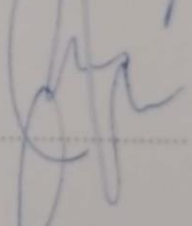
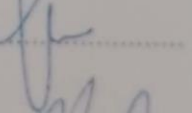
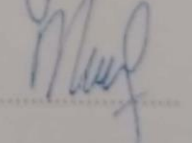
  
Ria Karno, S.Pd., M.Si  
NIDN. 0017078503

Ketua Program Studi Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan

  
Muarif Arhas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

## LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Bela Jefri Surya ini telah dipertahankan didepan dewan penguji pada hari Senin 29 Juni 2020.

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Muarif Arhas Putra, M.Pd</u> (Ketua)	
2.	<u>Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO</u> (Anggota)	
4.	<u>Made Armade, M.Pd</u> (Anggota)	
5.	<u>Masdi Janiarli, SST., M.Kes</u> (Anggota)	

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

### **HUBUNGAN KELENTUKAN PINGGANG DAN KOORDINASI MATA-TANGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMK NEGERI 1 HURAGI**

#### **HASIL PENELITIAN**

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 29 Juni 2020

6000

Bela Jefri Surya  
NIM. 1434005

**HUBUNGAN KELENTUKAN PINGGANG DAN KOORDINASI  
MATA-TANGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS  
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI  
SMK NEGERI 1 HURAGI**

**BELA JEFRI SURYA**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian  
2020

**ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 1 HURAGI pada saat latihan masih ada beberapa siswa yang masih kurang baik dalam melakukan servis atas serta teknik yang dilakukan masih kurang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kelentukan pinggang dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 1 HURAGI.

Penelitian ini adalah penelitian Korelasional. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 1 HURAGI sejumlah 15 siswa, dimana teknik pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *total sampling*, seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian adalah tes kelentukan pinggang dengan tes *sit and reach* dan koordinasi mata-tangan dengan tes lempar tangkap bola tenis ke tembok sasaran, selanjutnya tes kemampuan servis atas dengan menggunakan tes kemampuan servis atas. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan teknik Korelasi *Product Moment*, dan dilanjutkan dengan Korelasi Ganda.

Hasil Penelitian ini Menunjukkan: (1) Terdapat hubungan kelentukan pinggang dengan kemampuan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 1 huragi. Dengan nilai  $r_{hitung}$  (0.785) maka  $r_{x1y} > r_{tabel}$  yaitu (0.785>0.514).; (2) Terdapat hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 1 huragi. Dengan nilai  $r_{hitung}$  (0.557) maka  $r_{x2y} > r_{tabel}$  yaitu (0.557>0.514).; (3) Terdapat hubungan kelentukan pinggang dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan kemampuan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 1 huragi. Dengan nilai  $r_{hitung}$  (0.799) maka  $r_{x12y} > r_{tabel}$  yaitu (0.799>0.514).

**Kata kunci** : Kelentukan Pinggang, Koordinasi Mata-Tangan, Kemampuan Servis Atas

**THE RELATIONSHIP FLEXIBILITY WAIST AND COORDINATION  
HAND-EYE WITH ABILITY TOP SERVICE IN BOLAVOLI  
EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT  
SMK NEGERI 1 HURAGI**

**BELA JEFRI SURYA**

*Sports and Health Education Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Pasir pengaraian  
Rokan Hulu Regency  
2020*

**ABSTRACT**

*The problems in the research on the volleyball extracurricular participants at SMK Negeri 1 HURAGI at the time of training there were still some students who were still not good at doing service and the techniques that were done were still not good. The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between waist flexion and eye-hand coordination with the ability to service the volleyball extracurricular participants at SMK Negeri 1 HURAGI.*

*This research is correlational research. The population of the study was 15 volleyball extracurricular students of SMK Negeri 1 HURAGI, where the sample selection technique in this study was total sampling, all population members were sampled. The research instrument was a waist flexion test with a sit and reach test and eye-hand coordination with a tennis ball throwing test to the target wall, then the upper service ability test using the upper service ability test. Data collection techniques using test and measurement techniques. Data analysis used the Product Moment Correlation technique, and continued with the Double Correlation.*

*The results of this study show: (1) There was a relationship between waist flexing and upper service ability in the volleyball extracurricular participants of SMK Negeri 1 huragi. With a calculated  $r_{count}$  (0.785),  $rx_1y > r_{table}$  (0.785 > 0.514); (2) There was a relationship of eye-hand coordination with the ability to service the volleyball extracurricular members of SMK Negeri 1 huragi. With the calculated  $r_{count}$  (0.557) then  $rx_2y > r_{table}$  (0.557 > 0.514) .; (3) There was a relationship of waist flexion and eye-hand coordination together with the ability to service the volleyball extracurricular participants at SMK Negeri 1 Huragi. With the calculated  $r_{count}$  (0.799),  $rx_{12}y > r_{table}$  (0.799 > 0.514).*

**Keywords:** *Waist Adjustment, Eye-Hand Coordination, Upper Service Ability*

## KATA PENGANTAR

Peneliti ucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Huragi”**. Skripsi ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini Peneliti dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd Pembimbing I sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO Penguji I, Bapak Made Armade, M.Pd Penguji II dan Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes Penguji III, yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Adolf Bastian, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.



4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.S.i selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Huragi Bapak Drs. H. Marmim, MM.Pd, Guru PJOK Bela Jefri Surya serta seluruh majelis Guru dan Staf Tata Usaha serta Siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Huragi, yang telah bersedia membantu untuk menyelesaikan Skripsi ini.
6. Kepada Ayahanda Suryadi dan Ibunda Wirdaningsih yang telah memberikan dorongan dan do'a kepada Peneliti, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian angkatan 2014 yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
8. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian Skripsi ini.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah. amiiin.

Pasir Pengaraian, 29 Juni 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Batasan Masalah .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	9
1.6 Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori .....	11
2.1.1 Hakikat Bolavoli .....	11
2.1.2 Kemampuan <i>Service</i> Atas .....	14
2.1.3 Kelentukan Pinggang .....	17
2.1.4 Koordinasi Mata-Tangan .....	19
2.2 Penelitian yang Relevan .....	21
2.3 Kerangka Konseptual .....	22
2.4 Hipotesis Penelitian .....	25

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
3.3 Populasi dan Sampel.....	28
3.4 Definisi Operasional .....	29
3.5 Instrumen Penelitian.....	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.7 Teknik Analisis Data.....	35

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

4.1. Deskripsi Data.....	38
4.2. Penyajian Persaratan Analisis.....	42
4.3. Pengujian Hipotesis Penelitian .....	42
4.3.1.Hipotesis 1 (Satu): Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Huragi.....	43
4.3.2.Hipotesis 2 (Dua): Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Huragi.....	44
4.3.3.Hipotesis 3 (Tiga): Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Huragi .....	44
4.4. Pembahasan.....	45

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1. Kesimpulan.....	50
5.2. Saran.....	50

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Tabel Populasi .....	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pinggang .....	38
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Tangan .....	40
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Servis Atas .....	41
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Huragi .....	43
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Negeri 1 Huragi .....	44
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi <i>power</i> otot tungkai dengan Kemampuan <i>Smash</i> pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMA Negeri 1 Rambah.....	44
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 1 Huragi .....	45

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bolavoli .....	12
Gambar 2.2 Ukuran Lapangan Bolavoli dan Net .....	13
Gambar 2.3 Rangkaian Gerakan <i>Service</i> Atas.....	16
Gambar 3.1 Desain Hubungan Antara Variabel X dan Y .....	27
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i> .....	31
Gambar 3.3 Dinding Target Tes Koordinasi Mata-Tangan .....	33
Gambar 3.4 Daerah Sasaran <i>Service</i> .....	35
Gambar 4.1 Histogram Kelentukan Pinggang .....	39
Gambar 4.2 Histogram Data Koordinasi Mata-Tangan.....	41
Gambar 4.3 Histogram Data Kemampuan Servis Atas .....	42

## LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tabel Uji Instrumen.....	56
Lampiran 2 Tabel Rekap Data Hasil Penelitian.....	57
Lampiran 3 Tabel Uji Normalitas Data Kelentukan Pinggang .....	58
Lampiran 4 Tabel Uji Normalitas Data Koordinasi Mata-Tangan .....	59
Lampiran 5 Tabel Uji Normalitas Data Kemampuan Servis Atas.....	60
Lampiran 6 Tabel Uji Hipotesis Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Servis Atas .....	62
Lampiran 7 Tabel Uji Hipotesis Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Atas .....	63
Lampiran 8 Tabel Uji Hipotesis Kelentukan Pinggang dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Atas .....	65
Lampiran 9 Tabel Harga Kritik dari <i>Product Moment</i> .....	68
Lampiran 10 Tabel Daftar Luas di Bawah Lingkungan Normal Standar dari 0 ke Z.....	69
Lampiran 11 Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	70
Lampiran 12 Nilai Persentil untuk Distribusi t .....	71
Lampiran 13 Nilai-Nilai untk Distribusi F.....	72
Lampiran 14 Data Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang. ....	74
Lampiran 15 Data Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan.....	75
Lampiran 16 Data Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis Atas. ....	76
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	77
Lampiran 18 Serat Permohonan Penelitian dari Kampus .....	74
Lampiran 19 Surat Balasan Penelitian .....	75
Lampiran 20 Riwayat Hidup.....	76