

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PUTRI EKSTRAKURIKULER SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 TEBAS KABUPATEN SAMBAS**

**URAY FETY MARTINI**

**Program Studi Pendidikan Jasmani IKIP PGRI PONTIANAK**

**Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116**

**Email : urayfetty@gmail.com**

Tujuan umum penelitian ini adalah pengaruh latihan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas, tujuan khusus 1. Kemampuan servis atas sebelum diberikan latihan koordinasi mata tangan pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas, 2. Kemampuan servis atas setelah diberikan latihan koordinasi mata tangan pada siswa putri ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen Servis atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas sebelum diberikan latihan koordinasi mata tangan dengan rata-rata 14,46. hasil penelitian Servis atas siswa putri ekstrakurikuler bola voli di sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas setelah diberikan latihan koordinasi mata tangan dengan rata-rata 18,46. Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis dengan uji-t dengan nilai t-hitung sebesar 4,442 dengan t-tabel sebesar 2,144 dengan derajat kebebasan (db) =  $n-1 = 15-1 = 14$  pada taraf signifikan 5% (0,05). Dengan demikian  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya terdapat pengaruh latihan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas.

**Kata kunci:** *Koordinasi Mata Tangan, Bola Voli*

## **RINGKASAN SKRIPSI**

Skrripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas Kabupaten Sambas” Skripsi Pogram Studi Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak. Pembimbing Zainal Arifin, M.Pd (Pembimbing Utama) dan Abdillah (Pembimbing Pembantu).

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas yang masih kurangnya koordinasi mata tangan saat melakukan servis atas bola voli.

Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (latihan koordinasi mata tangan) dan variabel terikat (kemampuan servis atas pada permainan bola voli). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Alat pengumpul data berupa tes servis atas bola voli dilakukan secara deskriptif kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri Sekolah Menengah Atas Ngeri 1 Tebas kelas 10 sampai kelas 12 yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Oleh karna itu jumlah populasi kurang dari 100 maka seluruh populasi menjadi sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang yang masing-masing 6 siswa kelas X, 2 siswa kelas XI, dan 7 siswa kelas XII siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Atas Negeri1 Tebas.

Berdasarkan hasik penelitian analisis data deskriptif, tes awal (pretest) servis atas bola voli putri ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas dengan sampel memiliki nilai tertinggi = 18 dan nilai terendah 12, dengan rata-rata = 14,46 dengan standar deviasi = 1.82 . Berdasarkan hasil tes akhir (posttest) memiliki nilai tertinggi = 20 dan nilai terendah = 16 dengan rata-rata = 18,46 dengan standar deviasi 1,25. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji-t diperoleh nilai hitung 4,442 dengan melihat tabel statistika yaitu tabel-t dengan db =  $n-1 = 14$  dengan taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh dengan nilai t-tabel 2,144. Dengan demikian nilai t hitung > t tabel.

Secara umum peneliti menyarankan siswa ekstrakurikuler bola voli putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tebas dapat meningkatkan servis atas bola voli agar lebih baik lagi dapat menunjang kemampuan dalam bola voli secara individu dan dapat menerapkan latihan koordinasi mata tangan dengan bentuk latihan massed practice dalam mengikuti latihan.