



Hubungan Penguasaan Teknik Dasar, Kekuatan Otot Lengan dan *Self Confidence* Dengan Keterampilan *Service* Pada Permainan Bola Voli

¹Asep Rahmat ✉, ²Danu Hoedaya, ³Aep Rohendi

¹²³STKIP Pasundan

suksesmakturabadi23@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penguasaan teknik dasar, kekuatan otot lengan dan *self-confidence* dengan keterampilan *service* pada permainan bolavoli. Jenis penelitian adalah asosiatif dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli berjumlah 32 orang, dengan teknik sampling menggunakan *total sampling*, maka sampel dalam penelitiannya adalah sebanyak 32 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMK Abdi Negara Kota Tangerang. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes gerakan *service* atas, *push and pull dynamometer test*, kuesioner percaya diri dan tes AAHPER *serving*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Penguasaan teknik dasar memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *service* dengan besarnya kontribusi sebesar 70,5%. 2) Kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *service* dengan besarnya kontribusi sebesar 86,8%. 3) *Self Confidence* memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *service* dengan besarnya kontribusi sebesar 87,6%, dan 4) Penguasaan teknik dasar, kekuatan otot lengan dan *self-confidence* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *service* dengan besarnya kontribusi sebesar 94,6%. Penelitian ini memberikan indikasi bahwa faktor teknik, fisik dan mental merupakan suatu hal yang penting untuk dimiliki seorang pemain bolavoli.

Kata Kunci: Teknik Dasar, Kekuatan Otot Lengan, *Self Confidence Service Bola Voli*

ABSTRAC

The purpose of this study was to determine the relationship between basic technique mastery, arm muscle strength and self-confidence with service skills in the volleyball game. This type of research is associative using correlational quantitative descriptive methods. The population in this study were all students who took extracurricular volleyball totaling 32 people, with a sampling technique using total sampling, so the sample in this study was 32 students who took volleyball extracurricular activities at SMK Abdi Negara Kota Tangerang. The instruments used for data collection were the top service movement test, push and pull dynamometer test, self-confidence questionnaire and the AAHPER serving test. The results showed that: 1) Mastery of basic techniques has a significant relationship with service skills with a contribution of 70.5%. 2) Arm muscle strength has a significant relationship with service skills with a contribution of 86.8%. 3) Self-confidence has a significant relationship with service skills with a contribution of 87.6%, and 4) Mastery of basic techniques, arm muscle strength and self-confidence together have a significant relationship with service skills with a contribution of 94, 6%. This research indicates that technical, physical and mental factors are important for a volleyball player to have

Keyword: Basic Techique Control, Arm Muscle Strengh, *Self Confidence*

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

✉ Email: *suksesmakturabadi23@gmail.com*

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Print)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu permainan atau cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia dan merupakan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani sekolah dan wajib diajarkan pada pembelajaran pendidikan jasmani bahkan perlu ditingkatkan pada jenjang yang lebih tinggi. Di samping itu juga permainan bola voli akan dapat membantu siswa untuk mengembangkan potensinya melalui olahraga permainan bola voli. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa, "Permainan Bolavoli mulai berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat ini awal dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu (Subroto, Yudiana, 2010). Ashok Kumar mengatakan bahwa "*The ball is played by hitting it with hands or arms. The object of the game is for each team to send the ball regularly over the net to ground it on the opponent's court, and to prevent the ball from being grounded on its own court*" (Kumar, 2003). Maksudnya adalah permainan bola voli dilakukan dengan cara memantulkan bola menggunakan tangan atau lengan, dengan tujuannya adalah memainkan bola di lapangan sendiri untuk kemudian menjatuhkannya di daerah lawan, dan mencegah bola jatuh di daerah sendiri. Permainan ini dilakukan dengan cara memantulkan bola menggunakan tangan atau lengan, dengan catatan bola tersebut tidak boleh menyentuh lantai terlebih dahulu. Namun Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Fergusson berpendapat mengenai permainan bola voli sebagai berikut : "Olahraga ini dapat dimainkan berapapun jumlahnya, dari yang jumlahnya dua orang, yang sangat terkenal dalam bola voli pantai, sampai enam orang, jumlah pemain yang biasa digunakan dalam pertandingan antar perguruan tinggi, antar akademi, pemula, dan pertandingan antar klub" (Viera & Fergusson, 2010). Kai Lin menegaskan bahwa menerapkan metode ilmiah untuk mengembangkan strategi olahraga dapat sangat meningkatkan kinerja tim (Kai, Lin 2014). Dalam Bojanic, Danilo mengemukakan bahwa bolavoli modern adalah harapan tinggi untuk manifestasi aktivitas gerak di mana pemain dengan motorik tingkat tinggi dan kemampuan fungsional dapat mengekspresikan karakteristik teknis dan taktis yang tepat selama pertandingan (Boras, 2011).

Permainan bola voli modern membutuhkan semua pemain untuk memiliki keterampilan motorik umum dan khusus tingkat tinggi (Bojanic, 2015). Sedangkan pengembangan keterampilan motorik salah satu dari banyak tugas untuk menciptakan kepribadian pemain bolavoli yang serbaguna, mampu mewujudkan realisasi diri dan proses kompetitif (Vranic, 2013) dan bahwa, permainan bolavoli modern saat ini adalah permainan gerakan yang sangat cepat, eksplosif, dan multi kompleks, pengembangan aksi, pemecahan masalah situasional, yang semuanya dicirikan oleh tingkat aktivitas intensitas, yang membutuhkan keterampilan tingkat tinggi dari pemain, dasar dan juga kemampuan khusus (Czerwinski, 1995). Tujuan dari permainan ini adalah untuk melewatkan bola di atas net yang tingginya untuk bagian putra adalah 2,43 m, dan untuk bagian putri adalah 2,24 m dengan cara memukul bola agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan.

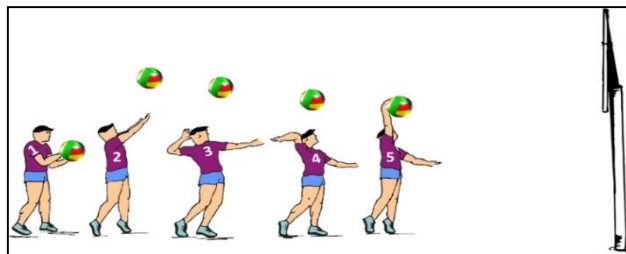
Sercive merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli yang bertujuan untuk memulai pertandingan dalam permainan bolavoli, sehingga teknik ini menjadi penting untuk dikuasai. *Sercive* adalah satu-satunya keterampilan dalam bolavoli yang dikendalikan sepenuhnya oleh satu pemain, karena tidak ada orang lain yang bisa menyentuh bola sebelum server melakukan servis. Selanjutnya Suharno mengatakan *Sercive* pada permainan bola voli adalah serangan awal atau permulaan permainan dimana pemain akan melakukan gerakan pertama untuk melakukan penyerangan *Sercive* adalah tanda dimulainya permainan serta servis pada permainan bola voli adalah bola menuju daerah lawan dan menyulitkan lawan (Rola: 2019). *Sercive* adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan (Nuril, 2007). Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Ada beberapa jenis *service* dalam olahraga bolavoli, yaitu *service* bawah, *service* atas, *service* memutar, dan *service* melingkar (Tri Sutresna, 2017).

Teknik dalam permainan bolavoli merupakan aktivitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Sesuai dengan penjelasan Katrin Barth & Richard Heuchert

bahwa tindakan yang paling penting dan harus dikuasai dalam permainan bola voli adalah diantaranya : (a) *Receiving*, (b) *Passing*, (c) *Attacking*, (d) *Blocking*, (e) *Back Row Defense*, (f) *Serving* (Barth & Heuchert, 2007). Maka dari itu, semua pemain bola voli perlu menguasai ke enam teknik tersebut, tidak memandang apakah dia seorang *spiker*, pengumpan, ataupun libero semuanya harus menguasai.

Ada beberapa jenis *service* dalam olahraga bola voli, yaitu *service* bawah, *service* atas, *service spin*, *service*, dan melingkar (Viera dan Fergusson, 2010) Sedangkan lebih rinci Rohendi dan Suwandar menjelaskan gerakan *service* atas pada olahraga bolavoli dibagi menjadi beberapa tahap gerakan yang meliputi: (1). Sikap awal - Badan sikap sempurna. - Kedua tangan memegang bola. - Salah satu kaki ditarik ke belakang. (2) Pelaksanaan gerak - Bola dilempar setinggi dahi. - Salah satu lengan ditarik ke belakang. - Bola kontak dengan telapak tangan. - Pandangan ke arah sasaran. (3) Gerak lanjutan - Sendi bahu dorong ke depan. - Telapak tangan agak kaku - Sendi kaki belakang didorong ke atas (Rohendi, Suwandar, 2017).

Untuk lebih jelasnya cara melakukan *service* atas pada permainan bolavoli dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2.1. Gerakan *Service* Atas
Sumber: (Rohendi, Suwandar, 2017)

Jika di lihat dari sudut pandang biomekanik *service* atas merupakan teknik untuk percepatan pada bola yang menembus ruang udara dengan kekuatan *service* didaerah lawan sehingga menimbulkan dampak jalannya bola menjadi bola *spin* (memutar), *floating* (berubah arah), atau melingkar. Prinsip perkembangan yang menyeluruh menurut Bompa sudah menjadi tuntutan dalam pembelajaran keterampilan motorik untuk memenuhi dasar-dasar yang paling penting (Bompa & Buzzichelli, 2015). Demikian pula yang dikemukakan Fits bahwa metode mengajar dituntut untuk menerapkan metode yang efektif dan efisien. Teori gerak dari Fits yang dikutip oleh Shumway dan Woollacott, fase-fase belajar untuk mencapai keterampilan motorik dibagi atas tiga fase, yaitu pertama fase permulaan atau fase kognitif, kedua fase antara (*intermediate*) atau fase asosiatif dan ketiga fase akhir atau fase otonom.

Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan suatu aktivitas. Sesuai dengan pendapat para ahli bahwa kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengerahkan tenaga maksimal dalam menahan beban tertentu dalam suatu aktivitas dengan waktu terbatas (Suhendro, 2009). Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan (Lutan, 2002). Sedangkan menurut Nurhasan kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. Secara sederhana kekuatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memberikan tenaga terhadap tekanan (Nurhasan, 2005).

Otot merupakan bagian tubuh yang sangat penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Otot adalah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu berkontraksi, dan dengan jalan berkontraksi maka gerakan akan terlaksana. Otot adalah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu berkontraksi, dan dengan jalan demikian maka gerakan terlaksana (Pearce, 1999). Ditinjau dari gerakan *passing* bawah bola voli, lengan merupakan bagian tubuh yang dominan dalam gerakan *passing*. Dalam melakukan *passing* otot-otot lengan harus dikerahkan menurut kebutuhannya. Dengan mengerahkan kekuatan dari otot-otot lengan, maka ayunan lengan yang dilakukan untuk mem *passing* bola voli tepat pada sasaran yang diinginkan.

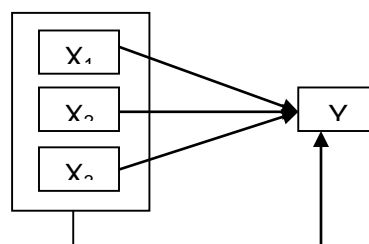
Latihan mental berpengaruh terhadap penampilan seseorang ketika bertanding, menurut (Tangkudung & Puspitorini, 2012) di dalam latihan mental menekankan pada perkembangan menjadi dewasa/kematangan (maturasi) atlet dan perkembangan emosional (bersifat cepat bertindak secara tiba-tiba menurut gerak hati), seperti percaya diri. Percaya diri adalah suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negative yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Percaya diri sendiri diartikan sebagai gambaran atas kemampuan pribadi yang berkaitan dengan tujuan tertentu. Rasa percaya diri (*self-confidence*) berhubungan erat dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*) (Monti, 2000).

Kepercayaan diri dibangun diatas bukti keberhasilan yang nyata. Dengan kata lain, mustahil bagi anak didik untuk memupuk kepercayaan diri bila ia tidak memiliki catatan keberhasilan sama sekali (Scheunemann, 2005). Selain itu, Mc cellent dalam komar menjelaskan: "kepercayaan diri merupakan control internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran, akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya (Komarudin, 2013).

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dipaparkan tersebut, peneliti mendapatkan beberapa aspek penting yang berkaitan dengan keterampilan bolavoli salah satunya pada teknik dasar *service* atas, Pada penelitian ini akan dibahas mengenai keterampilan *service* atas yaitu mengenai penguasaan teknik dasar *service* atas, kekuatan otot lengan dan juga aspek psikis seperti rasa percaya diri (*self confidence*). Aspek-aspek tersebut sangat menarik untuk diteliti lebih lanjut, sehingga diharapkan nantinya dapat memberikan informasi yang lebih baik bagi pemain bolavoli.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode tersebut digunakan untuk mencari keterkaitan atau hubungan dari satu variabel dengan variabel lainnya. Model korelasi multiple digunakan jika variabel-variabel bebas dari penelitiannya secara teoretik diyakini independen atau tidak ada variabel intervening diantara variabel-variabel bebasnya. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah teknik dasar *service* atas (X_1), kekuatan otot lengan (X_2), dan percaya diri (X_3) sebagai variabel bebasnya, sedangkan keterampilan *service* atas pada permainan bolavoli (Y) adalah variabel terikatnya. Agar lebih jelasnya, peneliti menggambarkan konstelasi penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 3.1. Konstelasi Penelitian Desain Penelitian
Sumber : (Sugiyono, 2013)

Keterangan:

- X_1 : Penguasaan Teknik Dasar *Service* Atas
- X_2 : Kekuatan Otot Lengan
- X_3 : Percaya Diri
- Y : Keterampilan *Service* Atas Bolavoli

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMK Abdi Negara Kota Tangerang, Sampel penelitian berjumlah 32 orang laki-laki. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *total sampling*, artinya seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

HASIL PENELITIAN

Setelah melakukan pengolahan dan analisis data, maka dapat disajikan deskripsi data hasil penelitian pada setiap variabelnya. Pengolahan dan analisis data peneliti menggunakan program SPSS versi 20 dan MS Excel 2013. Adapun deskripsi data dari keempat variabel dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	Mean	Std.Deviation	N
Keterampilan Service atas	21.38	7	70.67
Teknik Dasar Service atas	24.44	10	10.67
Kekuatan Otot Lengan	41.97	13	20.67
Percaya Diri	145.22	4.989	32

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat dijabarkan bahwa variabel keterampilan *service atas* (Y) memiliki rata-rata skor 21,38 dengan standar deviasinya sebesar 2,311. Sedangkan untuk variabel Teknik Dasar *service atas* (X1) memiliki rata-rata skor 24,44 dengan standar deviasi sebesar 4,717, dan untuk variabel kekuatan otot lengan (X2) memiliki skor rata-rata 41,97 dan standar deviasi sebesar 3,676, serta terakhir variabel *self-confidence* memiliki skor rata-rata 145,22 dan standar deviasi sebesar 4,989.

- **Uji Normalitas**

Pengujian normalitas data yang digunakan adalah dengan bantuan program SPSS versi 20 dengan menggunakan analisis uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Adapun hasil dari pengujian normalitas untuk masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Teknik Dasar	Kekuatan Otot Lengan	Self Confidence	Keterampilan Service
N	32	32	32	32
Normal Parameters ^{a,b}	24.44	41.97	145.22	21.38
	4.717	3.676	4.989	2.311
Most Extreme Differences	.078	.166	.108	.096
Kolmogorov-Smirnov Z	.078	.166	.071	.096
Asymp. Sig. (2-tailed)	-.068	-.088	-.108	-.092
	.439			.541
	.991			.931

Berdasarkan pada tabel di 4.6 tersebut, dapat diketahui bahwa angka pada *Asymp. Sig (2-tailed)* pada masing-masing variabel $> 0,05$, yaitu pada variabel teknik dasar (X1) nilai probabilitas (p-value) adalah 0,991, pada variabel kekuatan otot lengan (X2) nilai probabilitasnya (p-value) adalah 0,338, pada variabel *self-confidence* (X3) nilai probabilitasnya (p-value) adalah 0,853, dan pada variabel keterampilan *service* (Y) nilai probabilitasi (p-value) adalah 0,931. Dengan demikian maka H_0 diterima, artinya adalah semua variabel memiliki data yang berdistribusi normal.

- **Uji Linearitas**

Pengujian linearitas data yang digunakan adalah dengan bantuan program SPSS versi 20 dengan menggunakan analisis uji *Deviation from Linearity*. Dimana dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Jika nilai *Sig. Deviation from Linearity* $> 0,05$, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y).
- Jika nilai *Sig. Deviation from Linearity* $< 0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Adapun hasil dari pengujian normalitas untuk masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 3. Hasil Pengujian Linearitas Variabel X1 dengan Y

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan Service * Teknik Dasar	Between Groups	(Combined)	131.333	16	8.208	3.604	.009
			116.708	1	116.708	51.238	.000
	Linearity		14.625	15	.975	.428	.944
		Deviation from Linearity	34.167	15	2.278		
	Within Groups		165.500	31			
Total							

Dari tabel 4.7 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai *Sig. Deviation from Linearity* adalah sebesar $0,944 > 0,05$. Artinya bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel teknik dasar (X1) dengan keterampilan *service* (Y). Dari tabel 4.8 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai *Sig. Deviation from Linearity* adalah sebesar $0,718 > 0,05$. Artinya bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kekuatan otot lengan (X2) dengan keterampilan *service* (Y).

Tabel. 4. Hasil Pengujian Linearitas Variabel X3 dengan Y

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			153.167	16	9.573	11.643	.000
Keterampilan Service * Self Confidence	Between Groups	Linearity	144.927	1	144.927	176.263	.000
		Deviation from Linearity	8.240	15	.549	.668	.778
	Within Groups		12.333	15	.822		
Total			165.500	31			

Dari tabel 4.9 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai *Sig. Deviation from Linearity* adalah sebesar $0,778 > 0,05$. Artinya bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-confidence* (X3) dengan keterampilan *service* (Y).

- **Pengujian Hipotesis**

- 1. Hubungan antara Penguasaan Teknik Dasar (X1) dengan Keterampilan *Service* Bolavoli (Y)**

Perhitungan pengujian hipotesis dari variabel teknik dasar (X1) dengan variabel keterampilan *service* bolavoli (Y) dihitung dan dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 20 dengan menggunakan analisis regresi sederhana atau uji signifikansi koefisien korelasi sederhana. Berikut hasil perhitungan analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 5. Hasil Analisis Koefisien Korelasi X1 dengan Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics R Square Change	Change Statistics			
						F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.840 ^a	.705	.695	1.275	.705	71.759	1	30	.000

a. Predictors: (Constant), Teknik Dasar

Berdasarkan pada tabel 4.10 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r_{x1y}) = 0,840 dan F_{hitung} (F_{change}) = 71,759 dengan nilai p-value = 0,000 < 0,05. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara penguasaan teknik dasar dengan keterampilan *service* bolavoli. Untuk besarnya kontribusi atau indeks determinasi diketahui pada nilai R Square = 0,705 yang artinya 70,5% variabel teknik dasar berhubungan dengan keterampilan *service* bolavoli.

- 2. Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan (X2) dengan Keterampilan *Service* Bolavoli (Y)**

Perhitungan pengujian hipotesis dari variabel kekuatan otot lengan (X2) dengan variabel keterampilan *service* bolavoli (Y) dihitung dan dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 20 dengan menggunakan analisis regresi sederhana atau uji signifikansi koefisien korelasi sederhana. Berikut hasil perhitungan analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 6. Hasil Analisis Koefisien Korelasi X2 dengan Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.932 ^a	.868	.864	.852	.868	197.829	1	30	.000

a. Predictors: (Constant), Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan pada tabel 4.11 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r_{x_1y}) = 0,932 dan F_{hitung} (F_{Change}) = 197,829 dengan nilai p-value = 0,000 < 0,05. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *service* bolavoli. Untuk besarnya kontribusi atau indeks determinasi diketahui pada nilai R Square = 0,868 yang artinya 86,8% variabel kekuatan otot lengan berhubungan dengan keterampilan *service* bolavoli.

3. Hubungan antara *Self Confidence* (X3) dengan Keterampilan *Service Bolavoli* (Y)

Perhitungan pengujian hipotesis dari variabel *self confidence* (X3) dengan variabel keterampilan *service* bolavoli (Y) dihitung dan dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 20 dengan menggunakan analisis regresi sederhana atau uji signifikansi koefisien korelasi sederhana. Berikut hasil perhitungan analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 7. Hasil Analisis Koefisien Korelasi X3 dengan Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.936 ^a	.876	.872	.828	.876	211.336	1	30	.000

a. Predictors: (Constant), Self Confidence

Berdasarkan pada tabel 4.12 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r_{x_1y}) = 0,936 dan F_{hitung} (F_{Change}) = 211,336 dengan nilai p-value = 0,000 < 0,05. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara *self confidence* dengan keterampilan *service* bolavoli. Untuk besarnya kontribusi atau indeks determinasi diketahui pada nilai R Square = 0,876 yang artinya 87,6% variabel *self confidence* berhubungan dengan keterampilan *service* bolavoli.

4. Hubungan antara Penguasaan Teknik Dasar, Kekuatan Otot Lengan, dan *Self Confidence* (X1,X2, dan X3) Secara Bersama-sama dengan Keterampilan *Service Bolavoli* (Y)

Perhitungan pengujian hipotesis dari ketiga variabel secara bersama-sama yaitu teknik dasar, kekuatan otot lengan dan *self confidence* (X1, X2, dan X3) dengan variabel keterampilan *service* bolavoli (Y) dihitung dan dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 20 dengan menggunakan analisis uji signifikansi persamaan regresi ganda dan uji signifikansi koefisien korelasi ganda. Berikut hasil perhitungan analisisnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Hasil Analisis Persamaan Regresi Ganda X1, X2 dan X3 dengan Y

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	156.498	3	52.166	162.263	.000 ^b
	Residual	9.002	28	.321		
	Total	165.500	31			

- a. Dependent Variable: Keterampilan Service
- b. Predictors: (Constant), Self Confidence, Teknik Dasar, Kekuatan Otot Lengan

Berdasarkan pada tabel 4.13 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai $F_{hitung} = 162,263$ dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Artinya adalah bahwa variabel teknik dasar, kekuatan otot lengan dan *self-confidence* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *service* bolavoli. Sedangkan hasil untuk uji signifikansi koefisiensi korelasi ganda dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 9. Hasil Analisis Uji Korelasi Ganda X1, X2 dan X3 dengan Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.972 ^a	.946	.940	.567	.946	162.263	3	28	.000

a. Predictors: (Constant), Self Confidence, Teknik Dasar, Kekuatan Otot Lengan

Dari hasil perhitungan pada tabel 4.14 tersebut, diketahui bahwa nilai $R^2 = 0,972$ dengan nilai $F_{hitung} = 162,263$, dengan $db = (3,28)$; $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penguasaan teknik dasar, kekuatan otot lengan dan *self-confidence* secara bersama-sama dengan keterampilan *service* bolavoli. Besarnya nilai R Square = 0,946 menandakan bahwa besarnya kontribusi sebesar 94,6%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan melakukan pengujian dengan pendekatan statistika, dapat diketahui bahwa ketiga variabel bebas, yaitu penguasaan teknik dasar, kekuatan otot lengan dan *self confidence* memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel terikat yaitu keterampilan *service* pada permainan bolavoli. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan *Service atas*. Penelitian lain menyebutkan juga bahwa terdapat hubungan positif antara kekuatan otot lengan dan percaya diri secara bersama-sama dengan keterampilan teknik bolavoli (Sulistiadinata & Purbangkara, 2020).

Pada variabel bebas pertama yaitu penguasaan teknik dasar memiliki hubungan positif dan signifikan dengan keterampilan *Service atas* bolavoli. Artinya semakin seseorang menguasai teknik dasar, maka hasil keterampilannya juga akan semakin baik, tetapi sebaliknya jika seseorang memiliki teknik dasar yang kurang, maka keterampilannya juga akan kurang. Penguasaan teknik dasar pada cabang olahraga menjadi penting bagi pemain selain kemampuan taktik, sehingga performa pada saat bermain berjalan baik (Erčulj, Blas, & Bračić, 2010). Sama halnya pada saat bermain dan bertanding, teknik dasar merupakan modal penting untuk dipahami dan dipelajari (Malik & Rubiana, 2019). Maka dari itu, seorang pemain yang baik harus dibekali oleh pengetahuan dan penguasaan teknik dasar yang baik, hal ini dikarernakan dasar awal bagi setiap pemain (Noviada, Kanca, & Darmawan, 2014). Dengan menguasai teknik dasar pada suatu permainan dan olahraga, maka kualitas bermain menjadi lebih baik. Untuk itu agar mendapatkan prestasi yang maksimal, maka perlu kiranya menguasai dan mengembangkan berbagai teknik dasar suatu permainan (Wati, Sugihartono, & Sugiyanto, 2018).

Kemudian pada variabel kekuatan otot lengan juga menghasilkan temuan adanya hubungan yang positif dan signifikan dengan keterampilan *service atas* pada permainan bolavoli. Hal ini secara langsung juga dapat terlihat bahwa ketika seseorang melakukan *service atas* yang berjarak 9 meter dari batas lapangan sendiri, harus mampu melewatkan bola ke net yang tingginya lebih dari 2 meter, dan ini tentunya membutuhkan kekuatan otot lengan yang baik. Jika seseorang tidak memiliki kekuatan otot lengan yang baik, maka cenderung bola tidak akan sampai ke daerah lapangan lawan. Memang unsur-unsur fisik seperti kelincahan, keseimbangan, kekuatan, daya tahan, koordinasi dan kecepatan sangat diperlukan bagi seorang pemain bolavoli

(Effendi, 2015). Khususnya otot bagian lengan, ini merupakan hal yang sangat berpengaruh dan berperan aktif dalam permainan bolavoli khususnya dalam melakukan *service atas*, karena dengan lenganlah seorang pemain voli melakukan *service atas* (Lahinda, Nugroho, & Jasmani, 2019). Maka dari itu, kekuatan otot bagian lengan harus dilatih secara maksimal, karena unsur komponen fisik yang paling berperan dan memberikan kontribusi besar adalah kekuatan otot lengan (Hambali & Rohendi, 2019), namun tidak melupakan unsur teknik terlebih dahulu.

Sedangkan variabel selanjutnya yang memiliki hubungan signifikan terhadap keterampilan *service atas* bolavoli adalah *self confidence* atau percaya diri dari orang tersebut. Bagaimanapun faktor mental menjadi salah satu penentu keberhasilan dalam melakukan suatu gerakan yang maksimal. Rasa percaya diri dipercaya dapat memberikan dampak yang positif dalam hal emosi, konsentrasi, sasaran, dan strategi, sehingga akan mempengaruhi pencapaian hasil belajar pada cabang olahraga (Nasution, 2015). Selain faktor teknik dan fisik, aspek psikologis yang sering mempengaruhi seorang pemain voli adalah faktor percaya diri, tanpa memiliki rasa percaya diri, atlet cenderung tidak akan mencapai prestasi maksimal, karena faktor ini merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat menampilkan performa maksimal (Hambali & Sobarna, 2019). Dengan demikian dapat diketahui bahwa faktor percaya diri atau *self confidence* memegang peranan penting bagi diri atlet untuk dapat mencapai prestasi tertentu (Bowo, 2016).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan *service atas* bolavoli. Disini jelas bahwa untuk dapat menampilkan performa yang maksimal terutama keterampilan, faktor seperti teknik, fisik dan juga mental memiliki peranan yang penting dan bisa memberikan kontribusi yang cukup besar. Ketiga unsur tersebut harus dilatih dan diberikan secara komprehensif, karena jika salah satu tidak dilatih berpotensi tidak akan meraih performa yang maksimal.

KESIMPULAN

Terkait dengan permasalahan tentang hubungan penguasaan teknik dasar *service atas*, kekuatan otot lengan dan *self confidence* dengan keterampilan *service atas* pada permainan bola voli, penulis dapat menyimpulkan Teknik dasar *service atas* memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *service atas* bola voli, Kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *service atas* bola voli, *Self Confidence* memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *service atas* bol avoli., Teknik dasar *service atas*, kekuatan otot lengan dan percaya diri secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan *service atas* pada permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Barth, K., & Heuchert, R. (2007). *Learning Volleyball*. New York: Mayer & Mayer Sport.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (Third Edit). Retrieved from http://93.174.95.29/_ads/5722859374FD7062327E8B2E6C8F1177
- Bowo, Y. R. H. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Genggaman, Koordinasi Mata-Tangan dan Percaya Diri Dengan Ketepatan Service. *Dewantara: Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan*, 2(2), 179–196. Retrieved from <https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/211/207>
- Effendi, A. R. 2015. (2015). Hubungan Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Service Atas Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 44–55.
- Erčulj, F., Blas, M., & Bračić, M. (2010). Physical Demands on Young Elite European Female Basketball Players With Special Reference to Speed, Agility, Explosive Strength, and Take-off Power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11), 2970–2978. <https://doi.org/https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e3181e38107>
- Hambali, S., & Rohendi, A. (2019). Keterampilan Jumping Service Bolavoli. *JSKK: Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, 4(1), 33–35. Retrieved from <http://journals.itb.ac.id/index.php/jskk/article/download/13664/4718>

- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). KETERAMPILAN SMASH BOLAVOLI (Studi Korelasi Antara Power Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). *Jurnal Olympia*, 1(2).
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Rosdakarya.
- Kumar, A. (2003). *DPH Sport Series Volleyball*. New Delhi: Discovery Publishing House.
- Lahinda, J., Nugroho, A. I., & Jasmani, P. (2019). Musamus Journal. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 02(01), 33–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.35724/mjpes.v2i01.2076>
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugur*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET: STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA. *Journal of S.P.O.R.T*, 3(2), 79–84. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/276633715.pdf>
- Monti, S. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 3(2), 188–199. Retrieved from <https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/211/207>
- Noviada, G., Kanca, I. N., & Darmawan, G. E. B. (2014). Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. *E-Journal PKO*, 1(2), 1–13. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJKO/article/download/3551/2869>
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Luar Biasa.
- Nuril, A. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Umum.
- Pearce, E. (1999). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: Gramedia Pusat Utama.
- Scheunemann, T. (2005). *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma.
- Subroto, T., & Yudiana, Y. (2010). *Modul Permainan Bola Voli*. Bandung: FPOK UPI.
- Suhendro, A. (2009). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- 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 Dan Olahraga*, 1(April), 32–38. Retrieved from <http://jmpo.stkippasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/view/5/4>
- Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2012). *Kepeleatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Viera, B. L., & Fergusson, B. J. (2010). *Bola Voli Tingkat Pemula terjemahan Monti*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>