



KETERAMPILAN SMASH BOLAVOLI
(Studi Korelasi Antara Power Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang)

Sumbara Hambali¹, Akhmad Sobarna²

STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Oktober 2019
Disetujui November
2019
Dipublikasikan
Desember 2019

Power Lengan,
Koordinasi Mata
Tangan, Percaya Diri,
Smash Bolavoli

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besarnya hubungan antara Power lengan, koordinasi mata tangan dan rasa percaya diri terhadap keterampilan smash bola voli. Metode yang digunakan adalah korelasional. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat korelasi yang signifikan antara Power lengan dengan keterampilan smash bola voli $r_{x1y} = 0.88$ dengan kontribusi sebesar 77.44%, (2) Terdapat korelasi yang sangat signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan keterampilan keterampilan smash bola voli dengan $r_{x2y} = 0.767$ dengan kontribusi sebesar 58.83% (3) Terdapat korelasi yang signifikan antara percaya diri dengan keterampilan smash bola voli $r_{x3y} = 0.736$ dengan kontribusi sebesar 54.17%, dan (4) Terdapat korelasi yang signifikan antara rasa percaya diri, Power lengan dan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan smash bola voli dengan $r_{x123y} = 0.89$ dengan kontribusi sebesar 79.21%.

Abstract

This purpose study to determine how much the relationship between arm power, hand eye coordination and self-confidence in volleyball smash skills. The method used is correlational. The results showed: (1) There was a significant correlation between arm power with volleyball smash skills $r_{x1y} = 0.88$ with a contribution of 77.44%, (2) There was a very significant correlation between eye-hand coordination with volleyball smash skills with $r_{x2y} = 0.767$ with a contribution of 58.83% (3) There is a significant correlation between confidence with volleyball smash skills $r_{x3y} = 0.736$ with a contribution of 54.17%, and (4) There is a significant correlation between self-confidence, arm power and eye-hand coordination with volleyball smash skills with $r_{x123y} = 0.89$ with a contribution of 79.21%.

PENDAHULUAN

Ada banyak pengertian tentang permainan bola voli, beberapa diantaranya yaitu menurut Ashok (2003:176) volley ball is a team sport played by two teams of six players on a playing court divided by a net. Maksudnya adalah permainan bola voli adalah olahraga beregu yang di mainkan oleh dua tim dengan enam pemain di lapangan yang dibatasi dengan net.

Sama halnya dengan olahraga yang lain, olahraga bola voli juga memiliki beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh para pemain. Salah satunya adalah smash, karena teknik ini merupakan teknik yang dapat menentukan terjadinya poin bagi tim. Bolavoli terdiri dari beberapa teknik dasar seperti servis, passing, smash dan blok (Hambali, 2018). Menurut Beutelstahl (2012:24) Smash merupakan suatu keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka. Smash merupakan tindakan memukul bola ke bawah dengan kekuatan besar, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan berlawanan. Teknik smash digunakan sebagai senjata untuk menyerang dan mengumpulkan angka dalam permainan bolavoli. Mengingat pentingnya hal tersebut maka pelaksanaan teknik smash dalam pertandingan harus efektif.

Menurut Bonnie Kenny (2006:61) smash adalah keterampilan yang menempatkan bola pada pertahanan lawan. Semakin baik

serangan, semakin sulitnya bagi lawan untuk membalikan bola. Menurut Beutelstahl (2012:25) ada 4 jenis smash yaitu: (1) Frontal smash atau smash depan, (2) Frontal Smash dengan twist atau smash depan dengan memutar, (3) Smash dari pergelangan tangan, (4) Dump atau tipuan.

Tindakan memukul bola (smash) ada beberapa tahap. Selanjutnya Bonnie Kenny (2006:67) membagi smash menjadi 4 tahap Tahapan tersebut adalah: (a) Tahap pertama: Run up (lari menghampiri), (b) Tahap kedua: Take off (lepas landas), (c) Tahap ketiga: Hit (memukul saat melayang di udara), dan (d) Tahap keempat: Landing (mendarat). Pada permainan bolavoli diperlukan pemain-pemain yang efektif.

Untuk memudahkan dalam melakukan smash bola voli yang baik dan efisien banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya teknik, mental dan kondisi fisik. Teknik sangat berperan dalam melakukan smash, teknik yang benar didukung kondisi fisik yang baik akan mendapatkan hasil yang optimal dalam melakukan smash. Komponen-komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap keterampilan seseorang itu seperti: keterampilan, kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-tangan.

Widiastuti (2011:196) mencoba menggambarkan definisi keterampilan tersebut

dengan mengatakan bahwa: "Keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Pemain bola voli dapat dikatakan terampil jika dapat menguasai dan melakukan berbagai unsur gerakan dalam bola voli dengan baik, cermat, serta efektif dan efisien, sesuai aturan yang berlaku (Hidayat & Muslimin, 2018).

Pemain yang mempunyai kekuatan loncatan dan daya ledak maksimal, maka waktu diudara akan lebih lama, sehingga seorang pemain akan lebih mudah dalam melakukan smash. Waktu melakukan gerakan jumping yang dapat dilakukan bila seseorang mempunyai strength dan power atau daya ledak pada otot tungkai dan selanjutnya Power lengan yang mengenai bola sangat menentukan kecepatan, kekuatan laju bola serta ketepatannya menuju arah yang dituju pemain bolavoli yang melakukan smash. Alsah et al (2016) menyatakan Power otot lengan memberikan kontribusi sebesar 23,04% terhadap keterampilan smash bolavoli.

Selanjutnya, kondisi fisik yang berpengaruh terhadap keterampilan smash dalam bola voli adalah koordinasi. Bob Davis, et al (1997:118) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menampilkan gerak yang halus dan tepat, seringkali melibatkan penggunaan perasaan dan dihubungkan dengan serangkaian kontraksi otot yang mempengaruhi gabungan anggota tubuh dan posisi tubuh. Sedangkan Harrow (1972: 66) menyatakan

bahwa koordinasi termasuk aktifitas yang terdiri dari dua atau lebih kemampuan dan pola gerak.

Berdasarkan keterangan di atas, jelas bahwa Koordinasi mata-tangan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan ketepatan dan kesempurnaan gerakan otot dari satu pola gerak ke pola gerak berikutnya dengan efisien. Dalam pelaksanaan smash, koordinasi seluruh tubuh harus terlaksana dengan baik, terutama koordinasi antara mata dan tangan. Dimana mata akan melihat arah, sedangkan tangan akan menyentuh bola atau menentukan pukulan, sehingga kemampuan smash bisa tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan. Mustaqim (2019) menyatakan bahwa koordinasi mata tangan memiliki pengaruh signifikan terhadap akurasi smash bolavoli.

Selain teknik dan kondisi fisik aspek psikologis yang juga sering mempengaruhi pemain bola voli adalah faktor percaya diri. Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Husdarta (2010:92) mengemukakan bahwa percaya diri adalah rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri.

Lebih jauh Menurut Michael Bar-Eli (2002:2) “setiap perubahan dalam kondisi fisiologis disertai dengan perubahan yang sesuai dalam jiwa keadaan emosional sadar atau tidak sadardan sebaliknya, setiap perubahan mental keadaan emosional sadar atau tidak sadar disertai dengan perubahan yang sesuai dalam kondisi fisiologis”.

Percaya diri atau self-confidence merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju. Tanpa memiliki penuh rasa percaya diri, atlet tidak akan dapat mencapai prestasi, karena ada saling hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri biasanya erat dengan hubungan emotional security. Menurut Bustomi (2017) juga menyebutkan bahwa percaya diri memberikan kontribusi 46% terhadap spike bolavoli.

Maka dengan penjelasan diatas serta fakta-fakta yang mendukung, sehingga menarik minat saya untuk mengadakan penelitian dengan alasan sebagai berikut: (1) Teknik smash dilakukan dengan baik akan menghasilkan pola serangan utama yang mematikan hingga memperoleh nilai atau point dalam permainan bola voli. (2) Power lengan dan koordinasi mata tangan akan berpengaruh terhadap keterampilan smash dalam bola voli.

Kabupaten Sumedang memiliki Klub yang banyak salah satu diantaranya adalah Klub bola voli Osas, yang merupakan salah satu kiblat perbola volian Kabupaten Sumedang. Osas Sumedang juga sudah banyak memproduksi pemain-pemain handal untuk Kabupaten Sumedang dan Jawa Barat.

Dalam upaya membina prestasi bola voli, belum cukup dengan pelatih yang berlisence A ataupun B dengan lapangan yang bagus, akan tetapi juga harus didukung oleh kondisi Fisik, teknik, taktik dan mental yang baik bagi para pemain tersebut. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang beberapa komponen fisik dan psikologis tersebut dengan keterampilan smash.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam peneltian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan korelasional. Variabel dalam penelitian ada tiga variabel bebas, Power Lengan (X1), Koordinasi Mata-tangan (X2), dan Rasa Percaya Diri (X3). Serta satu variabel terikat yaitu Keterampilan Smash (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet club bola voli puteri Osas Kabupaten Sumedang yang berjumlah 30 orang. Instrumen tes Power lengan, tes koordinasi mata tangan menggunakan lempar tangkap bola, tes keterampilan smash menggunakan keterampilan smash dan tes rasa percaya diri menggunakan angket.

Analisis ini meliputi pengujian persyaratan analisis dan pengujian hipotesis penelitian. Pengujian persyaratan analisis menggunakan uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov pada SPSS 13 for Windows. Uji homogenitas dengan uji Barlet dengan menggunakan uji Anova pada program SPSS 13 for Windows. Uji hipotesis dengan

teknik regresi dan korelasi. Data yang diperoleh diolah dengan teknik korelasi product moment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dimaksud agar distribusi sampling dari galat taksiran sampel mendekati normalitas populasi. Berikut ini ditampilkan tabel output SPSS uji normalitas dari masing-masing variabel.

Tabel 1.
Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Asymp. sig.	Keterangan
X ₁	0.38		Normal
X ₂	0.06	0.05	Normal
X ₃	0.89		Normal
Y	0.81		Normal

Berdasarkan Tabel di atas dapat dilihat bahwa untuk variabel Power Lengan sebesar 0,38; untuk Koordinasi Mata-tangan sebesar 0,06; untuk Rasa Percaya Diri sebesar 0,89 dan untuk Hasil Keterampilan smash bola voli sebesar 0,81. Karena signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel Power Lengan, Koordinasi Mata-tangan, Rasa Percaya Diri, dan Hasil Keterampilan smash bola voli berdistribusi Normal.

Tabel 2.
Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
6.543	1	28	.113

Dapat diketahui angka pada sig. sebesar $0,11 > 0,05$, yang artinya bahwa data yang diperoleh dari pengujian dalam keadaan homogen yaitu semua populasi memiliki varian yang sama.

Hubungan antara Power Lengan (X₁) dengan Keterampilan smash bola voli (Y)

Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartian (positif) sebelum digunakan untuk mengambil suatu kesimpulan dengan mencari thitung. Adapun hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara X₁ dengan Y tersaji pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 3.
Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara X₁ dengan Y

Korelasi	(r)	T hitung	t _{tabel} α=0,05	Kriteria
X ₁ dan Y	0.880	7.877	1,734	Sangat tinggi

Berdasarkan tabel di atas terlihat r hitung = 0.880 menyatakan tingkat hubungan antara Power lengan dengan keterampilan smash bola voli adalah sangat tinggi, dimana nilai thitung = $7.877 > t_{tabel} = 1,734$. Jadi, H₀ ditolak yang berarti ada hubungan yang positif antara Power lengan (X₁) dengan keterampilan smash bola voli (Y). Besarnya kontribusi (sumbangan) Power lengan terhadap keterampilan smash bola voli dapat ditentukan dengan koefisien determinasi $r^2 \times 100\% = 0.8802 \times 100\% = 77.44\%$. Artinya, dengan memiliki kemampuan Power lengan yang baik maka keterampilan keterampilan smash bola voli

akan meningkat. Hal ini disebabkan karena bola voli merupakan olahraga open skill yang menuntut setiap atlet untuk dapat bergerak dengan cepat dan lincah serta dapat melakukan eksekusi gerakan pada timing yang tepat. Sehingga dengan melakukan latihan-latihan kelentukan maka keterampilan menggiring bola akan semakin baik.

Hubungan antara Koordinasi Mata-Kaki (X2) dengan Keterampilan smash bola voli (Y)

Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartian (positif) sebelum digunakan untuk mengambil suatu kesimpulan dengan mencari thitung. Adapun hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara X2 dengan Y tersaji pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 4.
Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara X₂ dengan Y

Korelasi	(r)	T hitung	t _{tabel} α=0,05	Kriteria
X ₂ dan Y	0.767	5.078	1,734	Sangat tinggi

Berdasarkan tabel di atas terlihat rhitung = 0.767 menyatakan tingkat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan keterampilan keterampilan smash bola voli adalah sangat tinggi, dimana nilai thitung= 5.078 > ttabel= 1,734. Jadi, Ho ditolak yang berarti ada hubungan yang positif antara koordinasi mata-kaki (X2) dengan keterampilan keterampilan smash bola voli (Y). Besarnya kontribusi (sumbangan) koordinasi mata-kaki terhadap

keterampilan smash bola voli dapat ditentukan dengan koefisien determinasi $r^2 \times 100\% = 0,7672 \times 100\% = 58.83\%$. Artinya, dengan memiliki kemampuan koordinasi mata-kaki yang baik maka keterampilan keterampilan smash bola voli akan meningkat.

Hubungan antara Rasa Percaya Diri (X3) dengan Keterampilan Smash bola voli (Y)

Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartian (positif) sebelum digunakan untuk mengambil suatu kesimpulan dengan mencari thitung. Adapun hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara X1 dengan Y tersaji pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 5.
Hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara X₃ dengan Y

Korelasi	(r)	T hitung	t _{tabel} α=0,05	Kriteria
X ₁ dan Y	0.736	4.615	1,734	Sangat tinggi

Berdasarkan tabel di atas terlihat rhitung = 0.736 menyatakan tingkat hubungan antara rasa percaya diri dengan keterampilan keterampilan smash bola voli adalah sangat tinggi, dimana nilai thitung= 4.615 > ttabel= 1.734. Jadi, Ho ditolak yang berarti ada hubungan yang positif antara rasa percaya diri (X3) dengan keterampilan smash bola voli (Y). Besarnya kontribusi (sumbangan) percaya diri terhadap keterampilan smash bola voli dapat ditentukan dengan koefisien determinasi $r^2 \times 100\% = 0,7362 \times 100\% = 54,17\%$. Artinya, dengan memiliki percaya diri yang tinggi maka

keterampilan smash bola voli akan semakin baik.

Hubungan Power Lengan (X1), Koordinasi Mata - Tangan (X2) dan Rasa Percaya Diri (X3) dengan Keterampilan Keterampilan smash bola voli (Y)

Koefisien korelasi tersebut harus diuji terlebih dahulu mengenai keberartian (positif) sebelum digunakan untuk mengambil suatu kesimpulan dengan mencari Fhitung. Adapun hasil Pengujian Hipotesis Koefisien Korelasi Antara X1, X2, X3, dengan Y tersaji pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6.
Hasil Pengujian Korelasi Antara X₁, X₂, X₃ dengan Y

Korelasi	(r)	F hitung	t _{tabel} α=0,05	Kriteria
X ₁₂₃ dan Y	0.890	20.439	5,12	Sangat tinggi

Berdasarkan tabel 6 terlihat rhitung =0.890 menyatakan tingkat hubungan antara Power lengan (X1) dan koordinasi mata-tangan (X2) rasa percaya diri (X3), dengan keterampilan keterampilan smash bola voli (Y) adalah sangat tinggi, dimana nilai Fhitung=20.439 >Ftabel= 5,12 pada taraf positif α 0,05. Jadi, Ho ditolak yang berarti ada hubungan Power lengan (X1) dan koordinasi mata-tangan (X2) rasa percaya diri (X3), dengan keterampilan keterampilan smash bola voli (Y). Besarnya kontribusi (sumbangan) Power lengan, koordinasi mata-tangan dan rasa percaya diri, dengan keterampilan smash bola voli dapat ditentukan

dengan koefisien determinasi $r^2 \times 100\% = 0.8902 \times 100\% = 79.21$. Artinya, dengan memiliki kemampuan rasa percaya diri, Power lengan dan koordinasi mata-kaki yang baik maka seorang atlet akan mampu melakukan keterampilan keterampilan smash bola voli dengan sempurna.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara Power lengan dengan keterampilan smash bola voli, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan keterampilan keterampilan smash bola voli, (3) terdapat hubungan yang signifikan antara rasa percaya diri dengan keterampilan keterampilan smash bola voli, dan (4) terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara rasa percaya diri, Power lengan, dan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan keterampilan smash bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

Alsah, Misbah, et al. (2016). "Hubungan Power Otot Lengan dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli Pada Klub PJVC Punge Jureong Tahun 2015". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unsyiah*, Vol. 2 (4), 2016, pp. 348-358.

Ashok, Kumar. (2007). *Sport Series Volley Ball*. New Delhi.

- Baechle, Thomas R. (2008). *Essentials Of Strength Training and Conditioning*. Hongkong: Human Kinetic.
- Bob Davis, et al. (2007). *Physical Education and the Study of Sport*, London: Mosby International.
- Bar-Eli, Michael. (2002). *Brain and Body in Sport and Exercise Biofeed Back Application Performance Enhancement*. New York USA: Wiley & Son.
- Bustomi, D. Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli”. *Nusantara of Research*, Vol. 4 (1), 2017, pp. 45-51.
- Dieter, Beutelstahl. (2012). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Hambali, S. (2018). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigation Dalam Pembelajaran Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 167–174. Retrieved from: <http://lppm.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/1172/972>
- Harrow. Anita J. (2002). *A Taxonomy of the Psychomotor Domain*, New York: Longman Inc.
- Hidayat, A., & Muslimin. (2018). Pengembangan Perangkat Tes Dan Pengukuran Passing Bola Voli Berbasis Komputer. *Jurnal Sositoteknologi*. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.2.11>
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kenny, Bonnie. (2006). *Volley Ball Step to Succes*. Human Kinetic.
- Len, Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar*”. *Terjemahan: Sadoso Sumosardjuno*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mustaqim, A E. “Hubungan Antara Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Akurasi Smash Bola Voli Di Sma Negeri 1 Cabang Bungin Bekasi”. *Genta Mulia*, Vol. 10 (1), 2019, pp. 112-123.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.