

## HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI, KOORDINASI MATA-TANGAN, DAN RASA PERCAYA DIRI DENGAN HASIL KETERAMPILAN *OPEN SPIKE* BOLA VOLI

IRFAN ZINAT ACHMAD

*zinat\_124@yahoo.co.id*

DOSEN PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FKIP – UNIVERSITAS SINGAPERBANGSA KARAWANG

### ABSTRAK

Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi yang menggunakan teknik perhitungan *Product Moment*. Sampel berjumlah 20 orang seluruh pemain/atlet bola voli putra Platda Kabupaten Karawang. Hasil pengujian hipotesis terdapat hubungan positif antara Power Tungkai ( $X_1$ ) dengan Hasil Keterampilan *Open Spike* Bola Voli (Y), Hal tersebut berarti bahwa Power Tungkai memberi kontribusi sebesar 68% terhadap Hasil Keterampilan *Open Spike* Bola Voli. Terdapat hubungan positif antara Koordinasi Mata-tangan ( $X_2$ ) dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli (Y), Hal tersebut berarti bahwa koordinasi mata-tangan memberi kontribusi sebesar 78% terhadap hasil keterampilan *open spike* bola voli. Terdapat hubungan positif antara Rasa Percaya Diri ( $X_3$ ) dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli (Y), Hal tersebut berarti bahwa rasa percaya diri memberi kontribusi sebesar 46% terhadap hasil keterampilan *open spike* bola voli. Terdapat hubungan positif antara *power* tungkai ( $X_1$ ), koordinasi mata-tangan ( $X_2$ ), rasa percaya diri ( $X_3$ ) dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli (Y), Sehingga secara bersama-sama *power* tungkai, koordinasi mata-tangan dan rasa percaya diri memberi sumbangan sebesar 82% dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli. Jadi dapat disimpulkan bahwa *power* tungkai, koordinasi mata-tangan, dan rasa percaya diri memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli.

*Kata Kunci: Keterampilan Open Spike Bola Voli*

### PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini tidak sedikit membicarakan tentang manfaat voli, sebagai olahraga tim, untuk individu. Manfaat ini dikatakan lebih besar daripada olahraga yang lebih populer lainnya. Mungkin yang paling populer adalah olahraga tim sepak bola tetapi ada juga olahraga lain, seperti bola voli, yang memiliki efek penting yang sama bagi para peserta. Hal ini senada dengan yang dikemukakan Markella (2008) yang mengungkapkan bahwa:

*Nowadays there is much talk about the benefit of volleyball, as a team sport, to individuals. This benefit is said to be even bigger than that of other more popular sports. Maybe the most popular of team sports is soccer but there are also others, like volleyball, that have the same important effects for the participants.*

Menurut Viera dan Fergusson (1996) hal-hal yang menarik minat seseorang baik sebagai penonton maupun sebagai pemain terhadap permainan bola voli, antara lain: 1) Olahraga ini dapat dimainkan dan dinikmati oleh segala usia dan tingkat kemampuan. 2) Olahraga ini dapat dimainkan di segala bentuk permukaan rumput, kayu, pasir dan berbagai macam lantai buatan. 3) Olahraga ini sangat baik sebagai kegiatan antar jenis kelamin. 4) Olahraga ini menarik bagi penonton pertandingan. 5) Olahraga ini dapat dimainkan di dalam dan di luar ruangan. 6) Olahraga ini merupakan kegiatan bersifat rekreasi yang sangat populer terbukti dengan adanya sejumlah liga dalam dunia usaha, masyarakat, dan program pertandingan antar sekolah. 7) Olahraga ini hanya membutuhkan sedikit peraturan dasar dan sedikit keahlian. 8) Olahraga ini hanya memerlukan sedikit perlengkapan.

Melihat kriteria diatas maka salah satu cabang olahraga beregu yang termasuk di dalamnya adalah cabang olahraga bola voli. Perkembangan olahraga bola voli di negara kita sudah tumbuh dengan pesat. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan kejuaraan dari mulai tingkat internasional, nasional, provinsi, kabupaten, sampai di kecamatan, desa/kelurahan dan bahkan tingkat RT dan RW. Hal ini membuktikan bahwa minat masyarakat Indonesia sangat besar terhadap cabang olahraga bola voli

Bola voli adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan yang berbentuk persegi panjang, dengan panjang 18 meter dan lebar sembilan meter. Di tengah-tengah dipasang jaring/net sebagai pembatas dengan tinggi 2,24 meter untuk putri dan 2,43 meter untuk putra, dengan lebar satu meter, yang terbentang dengan kuat.

Adapun keterampilan yang harus dikuasai oleh para pemain untuk dapat bermain bola voli dengan baik adalah *passing*, *service*, *spike* dan *blocking*. Penguasaan terhadap keterampilan bermain bola voli tersebut sangat penting, karena tanpa penguasaan teknik yang baik seorang pemain tidak akan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Dari pernyataan tersebut, jelaslah bahwa untuk menjadi seorang pemain bola voli yang handal harus mampu menguasai beberapa teknik dasar bola voli.

Secara garis besar teknik dasar permainan bola voli, Beutelstahl (2005: 9-27) menyatakan bahwa bola voli mempunyai bentuk-bentuk teknik dasar sebagai berikut: 1) Servis dimaksudkan sebagai pukulan permulaan dengan bola untuk memulai permainan. Akantetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. a) *Hook servis* yang diperkenalkan oleh orang Estonia. b) *Floating servis* yang dikembangkan oleh orang Jepang. Jenis servis yang paling umum adalah: a) *Under arm servis* atau servis lengan bawah. b) *Hook servis* atau servis kait. c) *Floating servis* atau servis melayang. d) *Jump servis* atau servis sambil loncat. 2) *The dig* ini dimaksudkan, penerimaan bola dengan gaya menggali. 3) *Volley atau set* dimaksudkan, sentuhan tangan melambungkan bola sedemikian rupa, sehingga teman kita mendapat kesempatan untuk men-smash bola tersebut. Tujuan dari orang yang memainkan *volley* adalah: Memberi kesempatan kepada teman untuk menyerang musuh. Jenis-jenis *volley* yang umum: a) *Front volley* atau voli depan. b) *Overhead volley* atau voli diatas

kepala. c) *Jump volley to front and back* atau voli lompat kedepan dan kebelakang. Arahnya bola volley dapat dibeda-bedakan sebagai berikut: a) *Hight* atau tinggi. b) *Medium* atau sedang. c) *Short* atau pendek. d) *Shoot* atau tembak. 4) Spike atau smash umumnya dimaksudkan, pukulan keras yang menukik. Ada empat jenis smash: a) *Frontal smash* atau smash depan. b) *Frontal smash dengan twist* atau smash depan dengan memutar. c) Smash dari pergelangan tangan. d) *Dump* atau smash pura-pura. 5) Block atau bendungan dimaksudkan yaitu gerakan tangan menutup smash lawan agar tidak bisa melewati daerah pertahanan sendiri. Ada tiga jenis block: a) *One-man block* atau block satu orang. b) *Two-man block* atau block dua orang. c) *Three-man block* atau block tiga orang. Selain itu block juga dibedakan sebagai berikut: a) *Block* berdiri. b) *Block* sesudah *ran-up* (lari menghampiri). c) *Block* aktif. d) *Block* pasif.

Dalam penelitian ini penulis ingin terfokus pada keterampilan *spike* yaitu *spike open*, karena *Spike* dalam permainan bola voli sangat berperan penting dalam kesuksesan suatu tim, terutama ketika dalam menyerang. Yudiana dan Subroto (2010:56-57) mengatakan bahwa *spike* merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola dipukul diatas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit untuk mengembalikannya bahkan sering langsung mematakannya.

Oleh karena itu dalam melakukan *spike* terutama *open spike* haruslah memiliki lompatan yang tinggi karena ketinggian bola yang di berikan oleh seorang pengumpan yaitu berjarak sekitar 3 sampai 4 meter dari bibir net/net atas bola voli. Menurut Yudiana dan Subroto (2010:57) bahwa *open spike* biasanya di umpan kepada *spiker* utama atau *ace spiker* di posisi 4. Tinggi bola umpan untuk *spike* ini kira-kira 3-4 meter di atas net, dan kira-kira 20-50 cm di belakang net.

Untuk dapat melakukan *open spike* di perlukan beberapa faktor-faktor penentu, yakni : (1) langkah persiapan atau awalan, (2) tolakan atau lompatan, (3) memukul bola pada saat bola melayang di udara, (4) mendarat. Dengan apa yang telah dibahas, bahwa setiap gerakan yang di lakukan *open spike* membutuhkan komponen yaitu *power* tungkai pada saat akan melompat, koordinasi terutama koordinasi mata-tangan pada saat akan memukul bola dan yang terakhir adalah tingkat percaya diri yang dimana seorang *spiker* pada saat melakukan *open spike* tentu sangat di butuhkan tingkat percaya diri yang baik agar bola dengan mudah di arahkan.

Dalam kenyataannya bahawa apa yang telah penulis lihat di lapangan tiga komponen tersebut sangatlah penting untuk di miliki oleh seorang *spiker* terutama dalam melakukan *open spike* yang dimana ketinggian bola 4 meter dari bibir net. Dari beberapa hal yang telah di bahas bahwa 3 komponen dasar di atas sangatlah penting untuk dimiliki oleh seorang *spiker* dalam melakukan *open spike*, oleh karena itu kondisi ideal dengan kondisi dilapangan itu sedikit berbeda dimana atlet yang memiliki 3 komponen tersebut dan atlet yang tidak memiliki 3 komponen tersebut sangat berbeda dari segi kualitas terutama pada saat melakukan *open spike*.

Bertitik tolak dari latar belakang diatas penulis tertarik mengadakan penelitian dalam cabang olahraga bola voli khususnya mengenai “korelasi antara

*power* tungkai, koordinasi mata-tangan dan rasa percaya diri terhadap hasil keterampilan *open spike*”

## LANDASAN TEORI

### Keterampilan *Open Spike* Permainan Bola Voli

Keterampilan adalah suatu kecakapan dalam menyelesaikan tugas, terutama dalam tugas gerak. Dalam keterampilan ada dua macam tugas gerak pertama, keterampilan dapat dilihat sebagai tugas-tugas gerak, seperti panahan, biliar, atau memahat. Dilihat dari cara ini, keterampilan dapat diklasifikasikan dengan berbagai dimensi atau menurut karakteristiknya yang menonjol. Keterampilan dapat juga dilihat dalam kaitannya dengan keadaan yang membedakan antara yang terampil dan tidak terampil. Maksudnya, keterampilan dari kategori kedua ini lebih berkaitan dengan tingkat kemahiran dalam penguasaan suatu tugas gerak. Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah.

Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau Beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat, dsb. Jika ini yang digunakan, maka kata 'keterampilan' yang dimaksud adalah sebagai kata benda. Di pihak lain, keterampilan juga bisa digunakan sebagai kata sifat, walaupun kalau hal ini digunakan, kata tersebut sudah berubah strukturnya hanya menjadi terampil. Kata ini digunakan untuk menunjukkan suatu tingkat keberhasilan dalam melakukan suatu tugas.

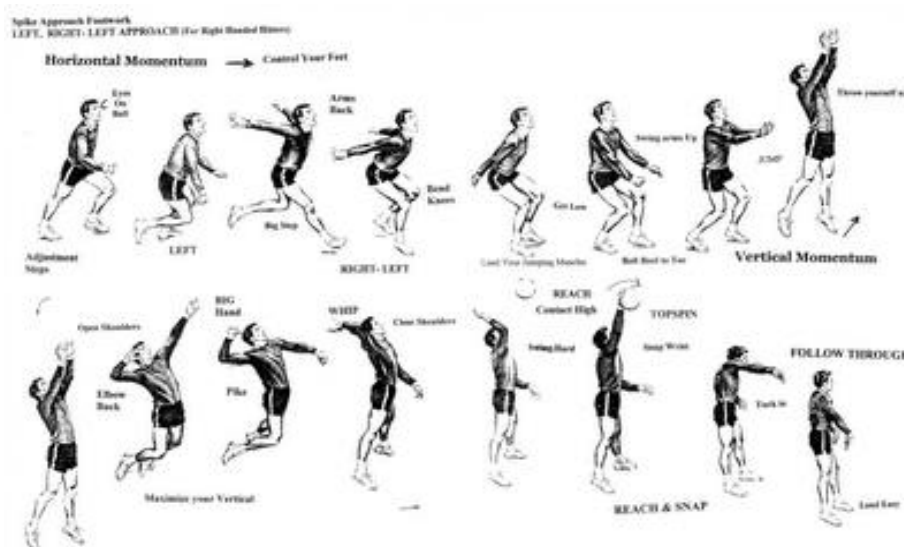
Jika memperhatikan kondisi dari kedua hal yang digambarkan di atas, maka istilah 'keterampilan' tersebut harus didefinisikan dengan dua cara. Pertama, dengan menganggapnya sebagai kata benda, yang menunjuk pada suatu kegiatan tertentu yang berhubungan dengan seperangkat gerak yang harus dipenuhi syarat-syaratnya agar bisa disebut suatu keterampilan. Kedua, dengan menganggapnya sebagai kata sifat. Yang sudah dilakukan orang selama ini dalam kaitannya dengan istilah keterampilan baru terbatas pada penjabaran definisi dalam konteks yang terakhir.

Schmidt mencoba menggambarkan definisi keterampilan tersebut dengan meminjam definisi yang diciptakan oleh Guthrie (Suprastyo, 2011), yang mengatakan bahwa: "Keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum." Sedangkan Singer (Suprastyo, 2011) menyatakan bahwa "keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif."

## *Spike*

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah tehnik spike. Spike merupakan salah satu teknik serangan dalam permainan bola voli yang memiliki rangkaian gerak yang kompleks. Yudiana dan Subroto (2010: 56) menjelaskan Spike merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Penggunaan spike lebih khusus digunakan dalam permainan bola voli. *Spike* dicirikan dengan ciri bola hasil *spike* menukik tajam akibat bola yang di pukul di atas dekat net terhadap daerah lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering langsung mematikan.

*Spike* adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, maka bola dapat dipukul ke bawah. Biasanya pukulan ini mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan. Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk Melakukan *Spike* dengan baik menurut Lucas (2014) harusnya memperhatikan faktor-faktor berikut:



**Gambar 1**  
**Melakukan Gerakan *Spike***

- 1) Berdiri dengan salah satu kaki dibelakang sesuai dengan kebiasaan individu (tergantung smasher normal atau kidal).Langkahkan kaki satu langkah ke depan (pemain yang baik dapat mengambil ancang-ancang sebanyak 2-4 langkah). Kedua lengan mulai bergerak ke belakang. Berat badan berangsur-angsur merendah untuk membantu tolakan.
- 2) Langkahkan kaki selanjutnya hingga kedua telapak kaki hampir sejajar dan salah satu kaki agar kedepan sedikit untuk mengerem gerak ke depan dan sebagai persiapan melompat ke arah vertikal. Ayunkan kedua lengan ke belakang atas sebatas kemampuan kaki ditekuk sehingga lutut membuat sudut

- $\pm 110^\circ$ , badan siap untuk melompat dengan berat badan lebih banyak bertumpu pada kaki yang di depan.
- 3) Mulailah melompat dengan tumit dan jari kaki terhentak lantai dan mengayunkan kedua lengan ke depan atas, saat kedua kaki mendorong naik ke atas, telapak kaki, pergelangan tangan, pinggul dan batang tubuh digerakkan serasi merupakan rangkaian gerak yang sempurna, gerakan eksplosif dan loncatan vertikal.
  - 4) Jarak antara di depan atas sejangkauan lengan memukul, segera lecutkan lengan ke belakang kepala dan dengan cepat lecutkan ke depan sejangkauan lengan terpanjang dan tertinggi terhadap bola.
  - 5) Mendarat dengan kedua kaki mengeper, lutut lentur saat mendarat untuk meredam perkenaan kaki dengan lantai, mendarat dengan jari-jari kaki (telapak kaki bagian depan) dan sikap badan condong ke depan.

Menurut Yudiana dan Subroto (2010: 57) memiliki beberapa kriteria berdasarkan ketinggian bola umpan, *spike* terdiri dari *spike* bola tinggi atau *open spike*, *spike* bola menengah atau *cemi quick spike*, dan *spike* bola pendek dan cepat atau *quick spike*.

### **Open Spike**

*Open spike* merupakan salah satu variasi teknik serangan dalam permainan bola voli yang cukup sulit dilakukan, karena mempunyai suatu gerakan yang kompleks. Gerakan itu terdiri dari unsur kecepatan pada saat berlari awalan, meloncat, koordinasi dengan bola pada saat akan memukul bola dan kekuatan pada saat akan mendarat. Kesalahan yang sering terjadi atau yang dilakukan oleh seorang pemain adalah tidak adanya daya ledak atau *power* dalam melakukan gerakan *open spike*. Daya ledak atau *power* tungkai sangat mempengaruhi hasil *spike* yang dimana seorang pemukul yang memiliki *power* tungkai yang baik dapat melihat bendungan atau blok lawan bahkan bisa melihat daerah lawan yang kosong.

Seperti yang dikemukakan oleh Bachtiar (2007: 32-33) bahwa *open spike* terdiri dari sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerak lanjutan dan ciri-ciri khususnya adalah; (1) umpan bola cukup tinggi, di atas 3 meter, (2) lintasan bola yang diumpankan antara 20 sampai 50 meter dari net, (3) jatuhnya bola yang diumpankan berada di tengah-tengah antara pengumpan dan pemukul, (4) langkah awalan dimulai setelah bola lepas dari tangan pengumpan dan mendekati titik tertinggi, (5) memukul bola pada titik tertinggi dari raihan.

Sementara itu Yudiana dan Subroto (2010: 57) menjelaskan bahwa *open spike* biasanya diumpankan kepada *spiker* utama atau *ace spiker* di posisi 4. Tinggi bola umpan untuk *spike* ini kira-kira 3 s/d 4 meter di atas net, dan kira-kira 20 s/d 50 cm dibelakang net.

Dari beberapa pendapat diatas penulis mengambil simpulan bahwa keterampilan bola *open spike* adalah salah satu pukulan yang mempunyai karakteristik bola cukup tinggi yaitu 3 s/d 4 meter yang berarti seorang *spiker* haruslah memiliki kualitas loncat yang cukup tinggi agar hasil *spikenya* pun lebih maksimal.

### **Power Tungkai**

Harsono (1988: 200) menjelaskan bahwa, “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. *Power* tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

*Power* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen-komponen lainnya khususnya dalam permainan sepak takraw. *Power* penting terutama untuk setiap cabang-cabang olahraga yang memerlukan tenaga yang eksplosif, sebagaimana dijelaskan oleh Harsono (1988) bahwa *Power* terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar bola dalam softball. Juga dalam cabang-cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk menolak dengan kaki, seperti nomor-nomor lompat dalam atletik, sprint, voli (untuk smash), dan nomor-nomor yang ada unsur akselerasi dalam (percepatan) seperti balap lari, balap sepeda, mendayung, renang dan sebagainya.

Menurut Damiri (1994: 170) Otot tungkai adalah otot-otot yang terdapat pada tungkai yang akan berkontraksi apabila melakukan aktivitas. Otot-otot yang berada pada bagian ini lebih besar dan lebih kuat dari otot-otot bagian otot tubuh lainnya. Otot-otot tungkai melekat pada tulang pangkal paha sampai tulang kaki. Damiri (1994) memaparkan, “Otot-otot yang berada pada di sekitar sendi pangkal paha terdiri dari *iliopsoas, quardiceps femoris, sartorius*.”

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas bahwa apabila kita kaitkan dengan apa yang penulis angkat sebagai permasalahan yaitu sebagai salah satu variabelnya adalah tentang *power* tungkai, *power* tungkai merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seseorang pada saat melakukan lompatan, berlari, dll. *Power* tungkai sangat dibutuhkan oleh seorang spiker untuk syarat dalam melakukan *spike* yang dimana untuk melakukan *spike* harus melakukan lompatan yang kuat juga cepat agar dapat memukul bola pada saat bola berada di atas udara atau net bola voli.

### **Koordinasi Mata-Tangan**

Menurut teori taksonomi yang dikemukakan oleh Harrow (Mahendra, 2007: 27-28), gerakan manusia dikelompokkan sebagai berikut 1) *Reflex Movement*, 2) *Basic Fundamental Movement*, 3) *Perceptual Abilities*, 4) *Physical Abilities*, 5) *Skill Movement*, 6) *Non-discursive Communication*.

Mahendra (2007: 38) menjelaskan bahwa Termasuk ke dalam kemampuan gerak terkoordinasi adalah koordinasi mata-tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya (obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang di atur). Contohnya adalah dalam permainan tenis meja. Kegiatan koordinasi mata-tangan menghendaki pengamatan yang tepat dan pengaturan dari gerak.

Sementara itu Broer dan Zernicke (Harsono 1988: 219) mengemukakan bahwa: “*The well-timed and well-balanced functioning together of several muscles in a single movement*” yang artinya koordinasi merupakan perpaduan fungsi otot secara tepat dan seimbang menjadi pola gerak. Dengan demikian dari

beberapa pendapat diatas bahwa dalam mengkoordinasikan penglihatan mata dan tangan sebagai anggota badan yang apabila peneliti hubungkan dalam penelitian ini yaitu fungsi untuk melihat ketepatan bola pada saat di udara sampai titik ketinggian yang dapat dijangkau atau dipukul oleh seorang spiker dalam melakukan *open spike* bola voli.

### **Rasa Percaya Diri**

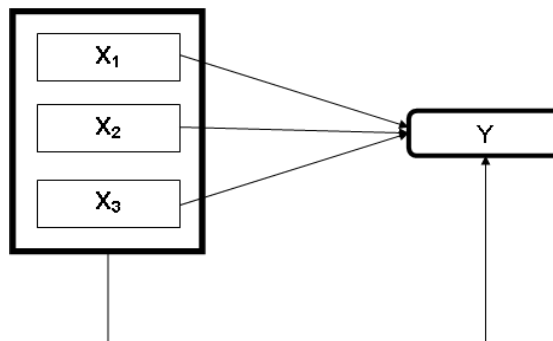
Angelis (1997) mengemukakan bahwa “rasa percaya diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri itu berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup”. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu terhadap dirinya, dengan kata lain individu yang percaya diri adalah individu yang merasa puas pada dirinya sendiri (*Liendenfield*) Kemudian pendapat lain dari Wijaya (2000) yang mengemukakan bahwa “kepercayaan diri adalah kekuatan keyakinan mental seseorang atas kemampuan dan kondisi dirinya dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi dan perkembangan kepribadian seseorang secara keseluruhan”. Lebih jauh Saranson mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan fungsi langsung dari interpretasi dari seseorang terhadap kemampuannya. Hal ini mendorong individu untuk melakukan sesuatu yang berkaitan dengan keberhasilan, Bandura dalam Sarason and Irwin (1990) memberikan pengertian kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Demikian pula McClelland (1986) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal perasaan seseorang. Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu. Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya. Pada dasarnya seseorang merasa puas pada dirinya sendiri hanya pada saat melakukan suatu kegiatan, pekerjaan atau menyalurkan kemampuannya.

Kemudian Cox (2007) mengemukakan bahwa „dimensi efisiensi kognitif berkenaan dengan tingkat keyakinan atlet tentang kemampuannya bahwa dirinya secara mental dapat memfokuskan dan menjaga konsentrasinya serta membuat keputusan yang tepat, dan mengelola pikirannya untuk keberhasilan kinerjanya. Sedangkan dimensi latihan dan keterampilan fisik berkenaan dengan tingkat keyakinan atlet tentang kemampuan dirinya untuk mampu melakukan latihan dan keterampilan yang bersifat fisik yang dibutuhkan untuk keberhasilan kinerjanya Serta dimensi resiliensi berkenaan dengan tingkat keyakinan atlet tentang kemampuan dirinya untuk mampu fokus dan bangkit kembali setelah kinerjanya yang tidak memuaskan, mampu mengatasi berbagai masalah dan keraguan, serta mampu untuk menampilkan keterampilan dan permainan terbaiknya (Vealey and Chase, 2013).



## METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan rancangan korelasional. Penelitian survey bersifat non-eksperimen, karena peneliti tidak melakukan intervensi variabel-variabel yang diteliti. Penelitian ini bersifat korelasional karena peneliti berusaha menyelidiki hubungan antara beberapa variabel penelitian yaitu tiga variabel bebas, *Power Tungkai* ( $X_1$ ), Koordinasi Mata-tangan ( $X_2$ ), dan Rasa Percaya Diri ( $X_3$ ). Serta satu variabel terikat yaitu Keterampilan *Open Spike* ( $Y$ ). Ketiga Variabel Bebas ( $X_1$ ,  $X_2$ , dan  $X_3$ ) dihubungkan dengan Variabel terikat ( $Y$ ) dengan pola hubungan : (1) hubungan antara variabel ( $X_1$ ) dengan variabel ( $Y$ ), (2) hubungan antara variabel ( $X_2$ ) dengan variabel ( $Y$ ), (3) hubungan antara variabel  $X_3$  dengan variabel ( $Y$ ), dan (4) hubungan antara variabel  $X_1$ ,  $X_2$ , dan variabel  $X_3$  secara bersama-sama dengan variabel  $Y$ . Keempat pola hubungan variabel tersebut merupakan konstelasi masalah dalam penelitian ini. Pola hubungan antara variabel penelitian terlihat pada gambar berikut:



**Gambar 2**  
**Korelasi Hubungan Antara  $X_1$ ,  $X_2$ ,  $X_3$  dengan  $Y$**

Keterangan ;

$Y$  : *Open Spike*

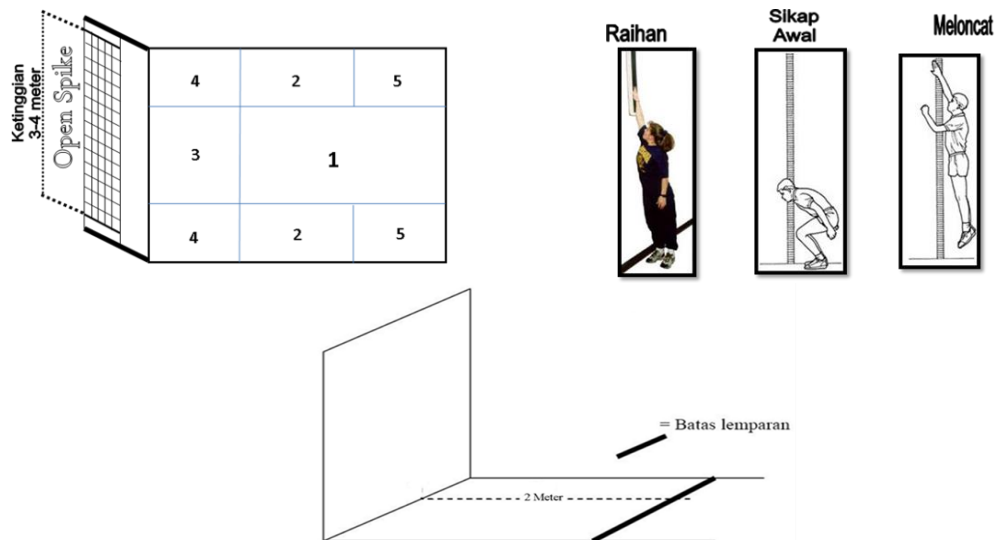
$X_1$  : *Power Tungkai*

$X_2$  : Koordinasi Mata-tangan

$X_3$  : Tingkat Percaya Diri.

### Teknik Pengumpulan Data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data variabel *power tungkai*, koordinasi mata-tangan, dan rasa percaya diri dan hasil Keterampilan *open spike* bola voli yang di kumpulkan tes dan pengukuran juga angket. Langkah-langkah yang dilakukan dalam proses pengumpulan data tersebut adalah sebagai berikut: (1) melakukan uji coba instrumen, (2) menganalisis data hasil uji coba instrumen, (3) melakukan tes dan pengukuran variabel *power tungkai*( $X_1$ ), koordinasi mata-tangan ( $X_2$ ), rasa percaya diri ( $X_3$ ), dan keterampilan *open spike* bola voli ( $Y$ ).



**Gambar 3**  
**Intrumen Tes Untuk Memperoleh Skor**

Untuk mendapatkan data yang akan diolah dalam penelitian ini, maka digunakan instrument sebagai berikut ; (1) Keterampilan *open spike* bola voli (Y) dengan instrument tes *spike*, (2) tes loncat tegak (*vertical jump test*) untuk mengukur kemampuan meloncat keatas, (3) koordinasi dengan tes (*wall pass test*) untuk mengukur koordinasi mata-tangan, (4) angket atau *questionnaire* untuk mengukur tingkat percaya diri.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

Uji normalitas data menggunakan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test” (Liliefors). Jika  $Sig > 0,05$  maka data berdistribusi normal, jika  $Sig < 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal. nilai signifikansi untuk *Power Tungkai* sebesar 0,092; untuk Koordinasi Mata-tangan sebesar 0,111; untuk Rasa Percaya Diri sebesar 0,143 dan untuk Hasil Keterampilan *Open Spike* bola voli sebesar 0,167. Karena signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel *Power Tungkai*, Koordinasi Mata-tangan, Rasa Percaya Diri, dan Hasil Keterampilan *Open Spike* bola voli berdistribusi Normal. Angka statistik menunjukkan semakin kecil nilainya maka distribusi data semakin normal.

### Uji Linearitas

Pengujian pada SPSS dengan menggunakan *test for linearity* dengan pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05. Adapun hasil tersebut dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Uji linearitas variabel *power* tungkai ( $X_1$ ) dengan hasil keterampilan *open spike* (Y) Diketahui bahwa nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 30,809. Karena signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel *power* tungkai terdapat hubungan yang linier.

Uji linearitas variabel koordinasi mata-tangan ( $X_2$ ) dengan hasil keterampilan *open spike* (Y), Diketahui bahwa nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 56,514. Karena signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel koordinasi mata-tangan terdapat hubungan yang linier. Uji linearitas variabel rasa percaya diri ( $X_3$ ) dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli (Y), Diketahui bahwa nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 11,868. Karena signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel rasa percaya diri terdapat hubungan yang linier.

### Pengujian Hipotesis

Hasil pengujian hipotesis pertama, terdapat hubungan positif antara *power* tungkai ( $X_1$ ) dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli (Y), hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien koerlasi ( $ry_1$ ) sebesar 0,825 dengan persamaan regresi  $\hat{Y} = 8,834 + 0,819X_1$ . Koefisien determinasi sebesar 0,680. Hal tersebut berarti bahwa *power* tungkai memberi kontribusi sebesar 68% terhadap Hasil Keterampilan *open spike* bola voli.

Kedua, terdapat hubungan positif antara Koordinasi Mata-tangan ( $X_2$ ) dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli (Y), hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien koerlasi ( $ry_2$ ) sebesar 0,880 dengan persamaan regresi  $\hat{Y} = 5,394 + 0,884X_2$ . Koefisien determinasi sebesar 0,775. Hal tersebut berarti bahwa koordinasi mata-tangan memberi kontribusi sebesar 78% terhadap hasil keterampilan *open spike* bola voli.

Ketiga, terdapat hubungan positif antara rasa percaya diri ( $X_3$ ) dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli (Y), hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien koerlasi ( $ry_3$ ) sebesar 0,679 dengan persamaan regresi  $\hat{Y} = 15,970 + 0,676X_3$ . koefisien determinasi sebesar 0,461. Hal tersebut berarti bahwa rasa percaya diri memberi kontribusi sebesar 46% terhadap hasil keterampilan *open spike* bola voli.

Keempat, terdapat hubungan positif antara *power* tungki ( $X_1$ ), koordinasi mata-tangan ( $X_2$ ), rasa percaya diri ( $X_3$ ) dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli (Y), hal tersebut ditunjukkan oleh koefisien koerlasi sebesar 0,909 dengan persamaan regresi  $\hat{Y} = 3,590 + 0,388X_1 + 0,726X_2 + (-0,193)X_3$ . Sumbangan ketiga variabel tersebut ditunjukkan oleh koefisien determinasi sebesar 0,826. Sehingga secara bersama-sama *power* tungkai, koordinasi mata-tangan dan rasa percaya diri memberi sumbangan sebesar 82% dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *power* tungkai, koordinasi mata-tangan, dan rasa percaya diri memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli.

### SIMPULAN

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir yang diajukan, maka dapat ditarik simpulan berikut :

- 1) Hasil pengujian hipotesis pertama terdapat hubungan positif antara *Power* tungkai (X1) dengan hasil keterampilan *Open Spike* (Y). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Power* Tungkai memiliki hubungan dengan hasil keterampilan *Open Spike* dalam olahraga bola voli.
- 2) Hasil pengujian hipotesis kedua terhadap hubungan positif antara koordinasi mata dan tangan (X2), dengan hasil keterampilan *open spike* (Y). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan memiliki hubungan dengan hasil keterampilan *open spike* dalam cabang olahraga bola voli.
- 3) Hasil pengujian hipotesis ketiga terhadap hubungan positif antara rasa percaya diri (X3) dengan hasil keterampilan *open spike* bola voli (Y). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri memiliki hubungan dengan keterampilan hasil keterampilan *open spike* dalam cabang olahraga bola voli.
- 4) Hasil pengujian hipotesa keempat terhadap hubungan positif antara *power* tungkai (X1) koordinasi mata-tangan (X2) dan rasa percaya diri (X3) secara bersama-sama terhadap hasil keterampilan *open spike* pada cabang olahraga bola voli (Y) yang diperoleh dari koefisien korelasi R dengan persamaan regresi. Ini berarti, bahwa semakin *power* tungkai, koordinasi mata-tangan dan rasa percaya diri pemain bola voli, makin baik pula hasil keterampilan *open spike* pada pemain bola voli. Sebaliknya, makin rendah *power* tungkai, koordinasi mata-tangan dan rasa percaya diri pemain bola voli, makin rendah pula hasil keterampilan *open spike* pada olahraga bola voli. Oleh karena itu, *power* tungkai, koordinasi mata-tangan dan rasa percaya diri merupakan tiga variabel yang perlu diperhatikan untuk mendapatkan hasil keterampilan *open spike* dalam olahraga bola voli, walaupun salah satu dari ketiga variabel tersebut hanya sebagai pendukung.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Angelis, D. B. (1997). *Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Bachtiar. (2007). *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Beutelstahl, D. (2005). *Belajar bermain bola voli*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Cox, R.H (2007). *Sport Psychology: Concept and Application*. Iowa: Wm.C. Brown Publishers.
- Damiri, A. (1994). *Anatomi Manusia*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Laberge, M. (2004) *Hand-Eye Coordination (Online)*. Tersedia: <http://www.answers.com/topic/hand-eye-coordination>. [28 Agustus 2010].
- Lucas, J. (2014). *Spike approach and Hit*. [Online]. Tersedia: <http://www.partnersforhealthykids.com/VBall/Spiking.html>
- Mahendra, A. (2007). *Teori Belajar Motorik*. Bandung: FPOK. UPI Bandung
- Markella. (2008). *The Benefits of a Great Team Sport Bola Voli Today* (Online). Tersedia:<http://www.kidzworld.com/article/4963-playing-volleyball>. [8 Agustus 2010)

- McClelland, D.C. (1986). *The Achievement Motives*. New York: Appleton Century Craffts.
- Sarason, B.R., and Irwin, G.S. (1990). *Social Support: An Intelctual View*. New York: John Willey & Sons, Inc
- Suprastyo. (2011). *Pengertian keterampilan macam-macam*. [Online]. Tersedia di: <http://kangmr.blogspot.com/2011/08/pengertian-keterampilan-macam-macam.html> [Diakses 20 Februari 2015]
- Theng, K.H. (1973). *Permainan Volleyball Modern*. Bandung: Yayasan Kanisius.
- Vealey, R.S., and Chase, M.A. (2008). *Self Confidence In Sport: Conceptual And Research Advance*. In T.S Horn (Ed.), *Advance in Sport Psychology (3rd ed., pp. 65-97)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Viera, B. L. dan Fergusson B.J. (1996). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wijaya, A.H. (2000). *Antara Percaya Diri dan Percaya Dewa*. [Online]. Tersedia [http:// www.google.com/percayadiri/co.id](http://www.google.com/percayadiri/co.id). Tanggal 10 November 2010.
- Yudiana, Y., dan Subroto, T. (2010). *Modul Permainan Bola Voli*. Bandung. FPOK-UPI.