ISSN : 1411 - 562X

SPORT SCIENCE

Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani

Sport Science | Vol. 25 | No. 30 | Hlm 1 - 96 | Padang Januari 2016 | ISSN 1411 - 562X

Scanned by CamScanner

ISSN : 1411 - 562X

SPORT SCIENCE

Jurnal Ilmu Keolahragan dan Pendidikan Jasmani

Volume 25 **Nomor 30** **Januari 2016**

Terbit dua kali setahun Bulan Januari dan Juli. Berisi Artikel Hasil Penelitian dan Kajian Analisis Kritis dalam bidang Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani.

Ketua Penyunting
Drs. Zalfendi, M.Kes

Wakil Ketua Penyunting
Drs. Yendrizal, M.Pd

Penyunting Ahli
Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram
Prof. Dr. Gusril, M.Pd
Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO
Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd
Drs. Arsil, M.Pd
Drs. Syafrizar, M.Pd

Pelaksana Tata Usaha
M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
Anton Komaini, S.Si, M.Pd

Sketsa dan Design Kulit
Dr. Khairuddin, M.Kes.,AIFO

Sekretariat
Pusat Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Kampus FIK Air Tawar Padang Telp. (0751) 7059901 Kode Pos 25132

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik di atas Kertas HVS Kuarto dengan spasi rangkap sepanjang ± 15 s/d 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman kulit belakang (persyaratan naskah). Naskah yang masuk di evaluasi dan disunting untuk kesegaran format, istilah dan tata cara lain.

Diterbitkan pertama kali Januari 2001 oleh Pusat Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Scanned by CamScanner

DAFTAR ISI

Januari 2016, VOLUME 25 NOMOR 30 ISSN 1411 – 562X

Pengaruh Latihan Metode Jangka Panjang dan Fartlek Terhadap VO_2 Max Siswa yang Mengikuti Aktifitas Pengembangan Diri Sepak Bola di SMK N 4 Kabupaten Tebo Jambi 1-11
Ahmad Chaeroni

Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muspan Padang
Atradinal 12-27

Kontribusi Aktivitas Bermain dan Pola Asuh Terhadap Keterampilan Motorik Dasar Murid Taman Kanak-Kanak Kota Padang Sumatera Barat
Anton Komaini 28-38

Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Servis Atas Atlet Bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat
Muhamad Sazeli Rifki, Arifin 39-49

Sumbangan Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pencak Silat Jurus Tunggal
Nurul Ihsan 50-58

Pengaruh Gaya Mengajar dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada
Pringgo Mardesia 59-71

Analisis Validitas dan Reliabilitas Tes Akurasi Long Pass (Move Ball Long Pass Test) dalam Permainan Sepakbola Mahasisiswa Kepelatihan Olahraga FIK UNP
Roma Irawan, Robby Kurniawan 72-88

Persepsi Wanita Usia Subur Tentang Manfaat Berolahraga Terhadap Menopause di Kecamatan Padang Utara Kota Padang
Sri Gusti Handayani 89-96

Scanned by CamScanner

KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-TANGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS ATLET BOLAVOLI PRA PEKAN OLAHRAGA NASIONAL SUMATERA BARAT

Muhamad Sazeli Rifki[4], Arifin
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini dilatarbelakangi karena terlihat rendahnya keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional (Pra PON) Sumatera Barat (Sumbar) dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, diduga karena lemahnya kemampuan koordinasi mata-tangan dan kurangnya percaya diri dalam teknik servis atas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat, mengetahui kontribusi percaya diri terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat dan mengetahui kontribusi koordinasi mata-tangan dan percaya diri secara bersama-sama terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional untuk melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli putra PraPon Sumbar yang berjumlah 18 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putra Prapon Sumbar yang berjumlah 18 orang. Berdasarkan jumlah populasi, maka penetapan sampel diambil secara *total sampling*, karena semua atlet putra Prapon Sumbar dijadikan sampel. Dari hasil penelitian ini diperoleh, 1) koordinasi mata-tangan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 26,72% terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat, 2) percaya diri berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 18,29% terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat dan 3) koordinasi mata-tangan dan percaya diri berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 38,50% secara bersama-sama terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat.

Kata Kunci : ***Koordinasi Mata-Tangan, Percaya Diri, Keterampilan Servis Atas***

PENDAHULUAN

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani. Tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja maupun olahraga. Prestasi olahraga bila ditinjau dari kepentingannya memberikan dampak positif baik terhadap pribadi, maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan

4 Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd., saat ini Dosen di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Scanned by CamScanner

negara, seperti yang tertera dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Kegiatan olahraga di Indonesia tidak sekedar untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Sedangkan dalam peningkatan prestasi tersebut diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara terus menerus, terprogram dan terarah dalam rangka meningkatkan mutu, jumlah serta kemampuan olahragawan yang akan memiliki prestasi tinggi. Syafruddin (1996:6) menyatakan bahwa "olahraga prestasi adalah pembinaan yang dilakukan dengan tujuan meraih prestasi olahraga yang dipertandingkan di tingkat daerah, nasional, regional, maupun internasional". Berdasarkan kutipan di atas jelaslah olahraga sangat membutuhkan sebuah pembinaan dan latihan yang terpadu, sehingga nantinya dapat menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi dan dapat mengharumkan nama baik daerah, nasional, maupun internasional.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi olahraga tidak terlepas dari pengaruh kondisi fisik, mental, teknik, dan taktik. Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk meningkatkan dan mematangkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Maka dari itu, untuk meningkatkan prestasi para atlet perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, kematangan mental, kerja sama dan kekompakan, serta pengalaman bertanding.

Bola voli merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, daya tahan, keseimbangan, daya ledak, kelincahan. Bola voli merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam. Artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bola voli merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa macam teknik dasar antara lain, *servis, passing, smash, block*. Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk dapat bermain bola voli, apabila tidak menguasai teknik

4 Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd., saat ini Dosen di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Scanned by CamScanner

dasar dengan benar, maka akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan itu akan menguntungkan bagi pihak lawan.

Servis adalah pukulan awal untuk memulai suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik dan perkembangannya sudah merupakan serangan awal untuk memperoleh angka. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Smash* adalah salah satu teknik andalan dan merupakan serangan utama dalam permainan bola voli. *Block* adalah benteng atau bendungan pertahanan yang utama untuk menangkis serangan dari regu lawan.

Dari elemen-elemen yang disebutkan di atas *servis* merupakan salah satu serangan untuk menghasilkan angka dalam memperoleh kemenangan yang dilakukan pada awal permainan. *Servis* dilakukan dengan berdiri di belakang garis akhir dan antara perpanjangan garis samping. Karena servis telah menjadi salah satu serangan untuk mematikan bola di pihak lawan atau supaya lawan tidak dapat menerima bola dengan baik, tentunya *servis* memiliki kedudukan yang sangat penting dalam menentukan sebuah kemenangan. Untuk menghasilkan teknik *servis* yang baik, keras, dan cepat tentu tidak terlepas dari beberapa faktor yaitu konsentrasi, penguasaan teknik, pandangan, mental, posisi tubuh, koordinasi mata tangan, daya ledak otot lengan.

Menurut Yanuar Kiram (1999:87), "Koordinasi gerak adalah hubungan timbal balik antara pusat susunan saraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls tenaga dan kerja otot serta proses-proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerak". Selanjutnya Syafruddin (1999:62) menjelaskan "koordinasi merupakan kemampuan menyelesaikan tugas-tugas motorik secara tepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerja sama system pencapaian pusat". Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan merupakan kerja sama susunan saraf mata dan susunan saraf tangan dalam melakukan tugas motorik dengan efisien melalui perantara ssstem saraf pusat.

Dalam melakukan servis koordinasi mata tangan sangat berperan sekali, karena saat melakukan servis, terlebih dahulu seseorang harus memperhatikan daerah atau sasaran yang akan dituju untuk memperoleh *point*. Saat melambungkan harus mamperhatikan perkenaan bola dengan tangan agar servis yang dilakukan berjalan dengan baik. Oleh karena itu sangat dibutuhkan sekali koordinasi yang baik antara mata

4 Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd., saat ini Dosen di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Scanned by CamScanner

dan tangan agar servis tepat sasaran. Jika tidak ada koordinasi antara keduanya maka dapat dipastikan servis tersebut tidak akan tepat sasaran.

Selain faktor fisik, faktor kejiwaan juga sangat mempengaruhi penampilan keterampilan gerak, salah satunya rasa percaya diri. Dalam olahraga, kepercayaan diri adalah satu faktor keberhasilan seorang atlet. Sebab kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuanya. Hal ini akan menimbulkan rasa keragu-raguan sepanjang penampilan dalam olahraga.

Menurut Satiadarma (2000:245) rasa percaya diri (*self confidence*) berhubungan erat dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-eficacy*). Selanjutnya Weinberg & Gould dalam Satiadarma (2000;245) mengungkapkan bahwa seorang atlet yang memiliki rasa percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Lebih lanjut menurut Marten (1987:151) bahwa rasa percaya diri adalah harapan yang realistis dari atlet mengenai kemampuannya untuk mencapai keberhasilan. Rasa percaya diri merupakan akumulasi pengalaman atlet dalam mencapai keberhasilan dalam berbagai hal, akibatnya dapat menimbulkan harapan-harapan khusus bahwa ia akan memperoleh keberhasilan pada aktivitas yang akan datang. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan mengetahui apa yang mampu dilakukan untuk mengambil keputusan sesuai dengan apa yang diharapkan dan diinginkan.

Dalam melakukan servis tidak hanya dibutuhkan daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan, tetapi seorang atlet juga harus memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam melakukan servis. Karena dalam melakukan servis seorang atlet juga mendapatkan tekanan yang tinggi apabila servis yang dilakukannya tidak baik atau tidak sesuai dengan harapan yang diinginkanya. Jadi percaya diri juga sangat berperan penting dalam keberhasilan seorang atlet dalam melakukan servis. Oleh sebab itu tidak hanya kondisi fisik, taktik, dan teknik yang harus dimiliki oleh seorang atlet, tapi raya percaya diri juga harus ditanamkan pada diri atlet.

Di Provinsi Sumatera Barat terdapat banyak peminat bola voli dari usia dini, remaja, sampai umum, terbukti dari banyaknya ajang yang dipertandingkan mulai dari pekan olahraga pelajar daerah (POPDA), pekan olahraga mahasiswa daerah (POMDA),

4 Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd., saat ini Dosen di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Scanned by CamScanner

kejuaraan daerah (KEJURDA), dan Nagari Cup, dan Sumatera Barat juga aktif dalam mengikuti ajang nasional seperti Kapolri cup, Pra pekan olahraga nasional (PRAPON), dan kejuaraan nasional (KEJURNAS). Namun prestasi Sumatera Barat di ajang nasional belum menunjukkan hasil yang maksimal dalam bola voli, ini terbukti dari hasil observasi yang peneliti lakukan, bahwa Sumatera Barat dalam kurun waktu lebih kurang 10 tahun terakhir mengalami penurunan prestasi. Pada tahun 2003 di ajang Porwil Sumatera Barat lolos PON tetapi tidak ikut berpartisipasi dalam ajang empat tahunan itu. Pada tahun 2007 dan 2011 di ajang Prapon Sumatera Barat gagal lolos PON pada tahun berikutnya, dalam 3 kali keikutsertaan Sumatera Barat dalam Kapolri Cup pun prestasi terbaiknya hanya menduduki posisi 16 besar dan ditambah 2 kali keikutsertaan dalam ajang Kejurnas, Sumatera Barat tidak lolos babak penyisihan.

Rendahnya prestasi atlet bola voli putra PraPon Sumbar diduga karena faktor eksternal dan internal. Faktor internal mungkin disebabkan peran pelatih belum memberikan latihan yang maksimal dan gizi yang tidak cukup. Faktor internal yaitunya meliputi kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Rendahnya kondisi fisik atlet bola voli prapon Sumbar mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan dan keadaan kompetisi di daerah Sumbar yang sering kali dilaksanakan pada larut malam yang tentunya mengakibatkan terkurasnya kondisi fisik atlet. Di saat kondisi fisik menurun tentunya akan berakibat terhadap penguasaan taktik, teknik, dan mental dalam permainan.

Pada saat survey yang peneliti lakukan di saat atlet bola voli PraPon Sumbar berlatih, peneliti melihat latihan kondisi fisik, taktik, dan teknik yang dilakukan sudah cukup bagus dan bervariasi, namun pelatih lebih dominan memberikan latihan teknik *smash, passing, block* dan melupakan latihan servis atas yang juga merupakan salah satu teknik penting dalam bola voli.

Kurangnya latihan tentu berakibat rendahnya kemampuan teknik atlet bola voli prapon Sumbar, seperti teknik servis yang padahal bisa menjadi senjata untuk memperoleh point yang efisien disaat kondisi fisik mulai menurun dan tidak maksimalnya *block* dan *smash.* Mengingat pentingnya servis atas dalam permainan bola voli dan berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan permasalahan yang terjadi pada atlet bola voli PraPon Sumatera Barat. Oleh sebab itu penulis mengajukan judul penelitiannya "Kontribusi koordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap keterampilan servis atas

4 Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd., saat ini Dosen di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Scanned by CamScanner

atlet bola voli prapon SUMBAR". Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, atau dapat juga dijadikan sebagai langkah antisipasi atau langkah awal bagi peningkatan prestasi atlet PraPon Sumbar nantinya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui dan menyelidiki seberapa besar kontribusi atau peranan variabel-variabel *predictor* terhadap variabel yang diprediksi berdasarkan koefisien korelasi. Menurut Suharsimi (2010:4) penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Jadi dalam penelitian ini koordinasi mata-tangan (X1) dan percaya diri (X2) variabel bebas (X) , sedangkan keterampilan *service* (Y) variabel terikat. Penelitian ini dilakukan di Gedung Olahraga Universitas Negeri Padang (UNP) sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2015.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi, 2010:173). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet Bolavoli putra prapon Sumbar yang berjumlah 18 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi, 2010:174). Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah seluruh atlet Bolavoli putra PraPon Sumbar yang berjumlah 18 orang. Berdasarkan jumlah populasi, maka penetapan sampel diambil secara *total sampling*, karena semua atlet putra PraPon Sumbar dijadikan sampel.

Data koordinasi mata-tangan digunakan tes koordinasi mata-tangan. Percaya diri menggunakan kuesioner penelitian. Keterampilan servis bola voli digunakan tes keterampilan servis.

Dari tiga hipotesis yang diajukan, analisis data yang dilakukan dengan teknik analisis korelasi ganda melihat hubungan Koordinasi Mata-Tangan (X1) serta Percaya Diri (X3) dan Keterampila servis (Y). Sebelum menggunakan análisis data dilakukan uji persyaratan análisis yaitu uji normalitas. Analisis korelasi digunakan untuk membuktikan hipotesis pertama dan kedua (X1) terhadap (Y), (X2) terhadap (Y) dengan menggunakan teknik *product moment*.

Scanned by CamScanner

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Servis Atas Atlet Bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat

Terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat. Berdasarkan analisis data, ternyata koordinasi mata-tangan mempunyai hubungan secara signifikan terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat diterima kebenarannya secara empiris. Selanjutnya koordinasi mata-tangan berkontribusi sebesar 26,72% terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi koordinasi mata-tangan maka semakin baik pula keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat.

Dari hasil temuan di atas, jelaslah bahwa koordinasi mata-tangan merupakan salah satu faktor yang mempunyai hubungan dan memberikan kontribusi terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat. Hendri Irawadi (2011:103) koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaaan suatu keterampilan teknik. Suharno dalam Syafrudin (199:61) koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk merangkai bebeerapa unsur gerakan yang selaras sesuai tujuannya. Koordinasi adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas mototrik secara tepat dan terarah yang ditentukan oleh proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persarafan pusat Syafruddin (1999:62). Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:61) koordinasi merupakan kerjasama sistem persarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah.

Apabila di hubungankan dengan keterampilan servis atas, memiliki faktor koordinasi yang baik akan sangat menunjang keterampilan servis atas seorang pemain bolavoli. Apabila hal ini dimiliki seorang pemain bolavoli, akan

4 Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd., saat ini Dosen di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Scanned by CamScanner

mempermudah seorang pemain pada saat melakukan servis pada permainan bolavoli dengan baik.

2. Kontribusi Percaya Diri terhadap Keterampilan Servis Atas Atlet Bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat

Terdapat kontribusi percaya diri terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat. Berdasarkan analisis data, ternyata percaya diri mempunyai hubungan secara signifikan dengan keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat diterima kebenarannya secara empiris. Selanjutnya percaya diri berkontribusi sebesar 18,29% terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi percaya diri seseorang maka semakin baik pula keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat.

Dari hasil temuan di atas, jelaslah bahwa percaya diri merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat. Menurut Marten (1987:152) menyatakan bahwa rasa percaya diri merupakan keputusan yang telah dipertimbangkan dengan hati-hati dan cermat tentang apa yang akan dilakukan. Sedangkan Pate dkk (1983:80-81) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri adalah faktor yang menyebabkan olahragawan menyebut kebangkitan mereka sebagai kegembiraan atau ketakutan. Kegembiraan adalah suatu pengalaman emosional yang ditafsirkan secara kognitif dimana atlet dengan percaya dirinya akan menafsirkan kesulitan, kesembronoan dan perasaan sedih sesaat menjelang pertandingan dianggap sebagai suatu kegembiraan yang berarti akan menampilkan kemampuan dengan baik. Sedangkan dengan kurangnya percaya diri, tingkat kebangkitan yang sama ditafsirkan sebagai suatu ketakutan dan kengerian. Sudibyo (1993:86) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri erat hubungannya dengan emotional security. Dimana percaya diri akan menimbulkan rasa aman dan akan terlihat dari tingkah laku atlet yang tampak lebih tenang, tidak mudah bimbang atau ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Hal ini dengan sendirinya akan

4 Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd., saat ini Dosen di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Scanned by CamScanner

menimbulkan kesadaran untuk melakukan sesuatu tanpa harus diperintah oleh orang lain.

Pentingnya percaya diri dalam permainan bolavoli pada saat melakukan servis, karena memiliki keterampilan servis yang baik merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung kemampuan permainan bolavoli seseorang, dan sebaliknya apabila tidak memiliki kemampuan servis yang baik, maka seseorang tidak akan dapat menampilkan kemampuannya pada saat bermain.

3. Kontribusi Koordinasi Mata-tangan dan Percaya Diri terhadap Keterampilan Servis Atas Atlet Bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat

Terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan dan percaya diri secara bersama-sama terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat. Berdasarkan analisis data bahwa koordinasi mata-tangan dan percaya diri berkontribusi secara bersama-sama sebesar 38,50% terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat, artinya semakin tinggi tingkat koordinasi mata-tangan dan percaya diri seseorang maka semakin baik pula keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa faktor koordinasi mata-tangan dan percaya diri cukup besar kontribusinya terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat, namun masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan servis pada permainan bolavoli seperti; koordinasi titik gerak, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi mata-tangan, kondisi fisik, daya tahan, penguasaan teknik, kelentukan tubuh, emosional dan sebagainya.

Berdasarkan temuan data dari ketiga variabel yang diteliti dalam penelitian ini, jelas menunjukan bahwa masih banyak atlet yang kurang memiliki keterampilan servis atas. Adapun faktor penyebab rendahnya keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat yaitu; rendahnya tingkat koordinasi mata-tangan dan kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki atlet. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa temuan menunjukan bahwa koordinasi mata-tangan dan percaya diri seorang pemain bolavoli perlu ditingkatkan melalui latihan secara benar, kontiniu dan secara berkelanjutan. Dengan melakukan latihan secara

4 Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd., saat ini Dosen di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Scanned by CamScanner

kontiniu dan berkelanjutan maka akan dapat meningkatkan koordinasi mata-tangan dan rasa percaya diri seorang, hal ini akan berdampak baik terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-tangan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 26,72% terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat.
2. Percaya diri berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 18,29% terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat.
3. Koordinasi mata-tangan dan percaya diri berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 38,50% secara bersama-sama terhadap keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat agar lebih memahami pentingnya latihan-latihan koordinasi mata-tangan dan percaya diri atlet sehingga keterampilan servis atas dapat ditingkatkan.
2. Bagi atlet agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan kondisi fisik sehingga keterampilan servis atas menjadi lebih baik.
3. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan keterampilan servis atas atlet bolavoli Pra Pekan Olahraga Nasional Sumatera Barat.

DAFTAR PUSTAKA

Arsil. 2000. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Sukabina.
..... 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sukabina.
Bachtiar. 1999. Pengetahuan Dasar Permainan Bolavoli. Padang: FIK UNP.
Beutelstahl, 2003, Belajar Bermain Bola Voli. Bandung: CV. Pionir Jaya.

4 Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd., saat ini Dosen di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Scanned by CamScanner

Erianti. 2004. *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK UNP.
Kiram, Yanuar. 1994. *Kemampuan koordinasi gerak dan klasifikasi aktifitas*. Padang : FPOK, IKIP Padang
Kiram, Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang: FPOK IKIP Padang.
Monti P. Satiardama, Dasar-dasar Psikologi Olahraga (Jakarta; Pustaka Sinar Harapan, 2000)
PBVSI. 1995. *Permainan Bola Voli*. Jakarta
PBVSI. (2005). *Jenis-jenis Bolavoli.* Jakarta: Sekreteriat Umum PP PBVSI.
Rainer Marten, Coaches Guide to Sport Psychology (Champaign, Illinois; Human Kinetics Publisers, Inc, 1987)
Rusell R. Pate dkk, Dasar-dasar Kepelatihan (Semarang; IKIP Semarang Pres, 1993)
Sajoto, Muhammad. 1988. *Pimbinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Dikti Debdikbud.
Sudibyo Setyibroto, *Psikologi Kepelatihan*, Jakarta: CV Jaya Sakti, 1993.
Sudijono, Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian,* Rineka Cipta.
Sumosardjuno, Sadoso. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
..... 2004. *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang: FIK UNP.
..... 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: FIK UNP.
..... 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga* (*Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*). Padang FIK UNP.
Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI.
UNP. (2009). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: Depdiknas
Yanuar Kiram. 1999. *Belajar Mototrik*. Padang : UNP
Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: P2Tk Dirjen Dikti Depdikbud.

4 Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd., saat ini Dosen di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Scanned by CamScanner