

**PENGARUH KELENTUKAN PINGGANG, INDEKS MASSA TUBUH,
DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET
BOLAVOLI UKM STKIP MUHAMMADIYAH
MUARO BUNGO**

TESIS



Oleh.

**KEMAL HIDAYATULLAH
NIM. 20199031**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam mendapatkan
Gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRACT

Kemal Hidayatullah. (2023). The Effect of Waist Flexibility, Body Mass Index, and Self-Confidence on the Accuracy of Smash Athletes in Volleyball UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.

The problem in this research is the inaccuracy of smash volleyball athletes at UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. This is influenced by several factors, such as waist flexibility, Body Mass Index (BMI), and self-confidence. This study aims to reveal and prove the direct, indirect, and simultaneous effects of waist flexibility, BMI, and self-confidence on the accuracy of volleyball smashes.

This type of research is quantitative associative with a path analysis approach. A total of 25 male volleyball athletes were used as research samples, which were taken by purposive sampling technique. The waist flexibility instrument uses a flexiometer, BMI uses anthropometry, self-confidence uses a questionnaire, and the volleyball smash accuracy test. Data were analyzed using path analysis through structural model testing at $\alpha = 0.05$.

The results showed: (1) there was a direct effect of waist flexibility on the accuracy of volleyball smashes ($py1 = 0.285$ or 8.12%), (2) there was a direct effect of BMI on the accuracy of volleyball smashes ($py2 = 0.216$ or 4.67%), (3) there was a direct effect of self-confidence on the accuracy of volleyball smashes ($py3 = 0.622$ or 38.69%), (4) there is an indirect effect of waist flexibility through self-confidence on the accuracy of volleyball smashes ($p31.py3 = 0.312 > py1 = 0.285$ or total effect of 35.60%), (5) there is an indirect effect of BMI through self-confidence on the accuracy of volleyball smashes ($p32.py3 = 0.242 > py2 = 0.216$ or total effect of 20.97%), and (6) there is an effect of waist flexibility, BMI, and self-confidence simultaneously on the accuracy of volleyball smashes ($Rsquare = 0.891$ or 89.10%).

Keywords : Waist Flexibility, Body Mass Index, Self-Confidence, and Smash Accuracy

ABSTRAK

Kemal Hidayatullah. (2023). Pengaruh Kelentukan Pinggang, Indeks Massa Tubuh, dan Percaya Diri terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.

Masalah penelitian ini adalah belum akuratnya ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kelentukan pinggang, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan membuktikan pengaruh langsung, tidak langsung, serta pengaruh simultan kelentukan pinggang, IMT, dan percaya diri terhadap ketepatan *Smash* bolavoli.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif assosiatif dengan pendekatan analisis jalur. Sebanyak 25 orang atlet bolavoli putra dijadikan sampel penelitian, yang diambil dengan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen kelentukan pinggang menggunakan *Flexiometer*, IMT menggunakan *Anthropometri*, percaya diri menggunakan kuesioner, dan tes ketepatan *Smash* bolavoli. Data dianalisis menggunakan analisis jalur melalui pengujian model struktural pada $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat pengaruh langsung kelentukan pinggang terhadap ketepatan *Smash* bolavoli ($p_{y1} = 0,285$ atau 8,12%), (2) terdapat pengaruh langsung IMT terhadap ketepatan *Smash* bolavoli ($p_{y2} = 0,216$ atau 4,67%), (3) terdapat pengaruh langsung percaya diri terhadap ketepatan *Smash* bolavoli ($p_{y3} = 0,622$ atau 38,69%), (4) terdapat pengaruh tidak langsung kelentukan pinggang melalui percaya diri terhadap ketepatan *Smash* bolavoli ($p_{31} \cdot p_{y3} = 0,312 > p_{y1} = 0,285$ atau total pengaruh 35,60%), (5) terdapat pengaruh tidak langsung IMT melalui percaya diri terhadap ketepatan *Smash* bolavoli ($p_{32} \cdot p_{y3} = 0,242 > p_{y2} = 0,216$ atau total pengaruh 20,97%), dan (6) terdapat pengaruh kelentukan pinggang, IMT, dan percaya diri secara simultan terhadap ketepatan *Smash* bolavoli ($R_{\text{square}} = 0,891$ atau 89,10%).

Kata kunci : ***Kelentukan Pinggang, Indeks Massa Tubuh, Percaya Diri, dan Ketepatan Smash***

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

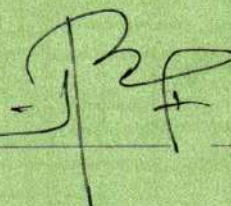
Mahasiswa : Kemal Hidayatullah
NIM : 20199031

Nama Tanda Tangan Tanggal

Prof. Dr. Kamal Firdaus, M. Kes. AIFO

NIP. 19621112 198710 1 001

Pembimbing I



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



Dr. Alnedral, M.Pd

NIP. 19600430 198602 1 001



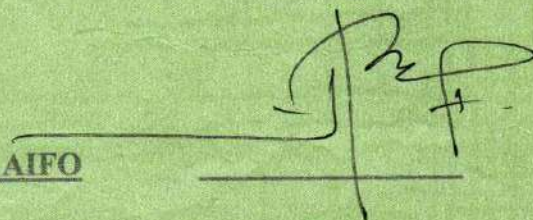
Dr. Damrah, M.Pd

NIP. 19610607 1988031 001

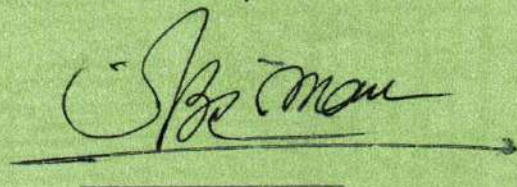
**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN OLAHRAGA S2**

No **Nama** **Tanda Tangan**

1. Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO
(Ketua)



2. Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO.
(Anggota)



3. Dr. Alex Aldha Yudhi, M.Pd.
(Anggota)



Mahasiswa

Nama : **Kemal Hidayatullah**
NIM : **20199031**
Tanggal Ujian : **Rabu, 28 Desember 2022**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Tesis dengan judul “Pengaruh Kelentukan Pinggang, Indeks Massa Tubuh, dan Percaya Diri terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang, maupun di Perguruan Tinggi.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari Pembimbing dan Kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya, dengan disebutkan nama pengarangnya, dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2023

ng menyatakan,



Kemal Hidayatullah

NIM.20199031

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini yang berjudul “Pengaruh Kelentukan Pinggang, Indeks Massa Tubuh, dan Percaya Diri terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo”.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orangtua tercinta Ibunda Yasmanidar dan Ayahanda Syafrudin yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan kepada Ananda dalam menyelesaikan studi hingga Tesis ini. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO selaku Pembimbing yang telah bersedia memberikan dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan, serta motivasi untuk kesempurnaan Tesis ini. Kemudian, Bapak Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO dan Bapak Dr. Alex Aldha Yudhi, M.Pd, selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk kesempurnaan Tesis ini. Penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Univeristas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.

3. Dr. Damrah, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga S2, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan fasilitas, dukungan, serta motivasi untuk menyelesaikan Tesis ini.
4. Bapak/Ibuk Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Olahraga S2, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Staff Tata Usaha, yang telah bersedia membantu proses administrasi demi kelancaran penulisan Tesis ini.
6. Pelatih dan atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo, yang telah bersedia dan memfasilitasi penulis dalam mengumpulkan data penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan, hingga menyusun hasil penelitian.

Semoga Allah SWT meredhoi, memberkahi, dan senantiasa memberikan Rahmat-Nya atas segala sesuatu yang telah diberikan kepada penulis. Penulis sangat mengharapkan masukan dan saran dari berbagai pihak untuk kesempurnaan Tesis ini. Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya, dan semoga amal kebaikan tersebut mendapatkan balasan yang setimpal di kemudian hari... Aamiin.

Padang, Januari 2023
Penulis

Kemal Hidayatullah

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian	11
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakekat Teoritik	13
1. Permainan Bolavoli.....	13
2. Ketepatan <i>Smash</i> Bolavoli	21
3. Kelentukan Pinggang	28
4. Indeks Massa Tubuh	31
5. Percaya Diri	37
6. UKM Bolavoli STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.....	44
B. Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Konseptual.....	47
D. Hipotesis Penelitian	52
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Desain Penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
C. Populasi dan Sampel.....	54
D. Teknik Pengumpulan Data	55

E. Teknik Analisis Data	63
F. Hipotesis Statistika	64
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	67
B. Uji Persyaratan Analisis	72
C. Pengujian Hipotesis	80
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	90
E. Keterbatasan Penelitian	102
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	104
B. Implikasi	105
C. Saran	108
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN.....	116

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Empiris Ketepatan <i>Smash</i> saat <i>Game</i> setelah Latihan dan <i>Sparring</i> dengan Klub bolavoli BRI dan Sungai Buluh pada Bulan Mei 2022 di Muaro Bungo.....	5
2. Populasi Penelitian	54
3. Klasifikasi Tingkat Kelentukan.....	57
4. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh untuk Laki-laki.....	59
5. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri	60
6. Klasifikasi Percaya Diri menggunakan Skala Lima.....	60
7. Klasifikasi Ketepatan <i>Smash</i> Bolavoli menggunakan Skala Lima	63
8. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pinggang (X_1)	67
9. Distribusi Frekuensi Data Indeks Massa Tubuh (X_2).....	69
10. Distribusi Frekuensi Data Percaya Diri (X_3).....	70
11. Distribusi Frekuensi Data Ketepatan <i>Smash</i> (Y).....	71
12. Rangkuman Pengujian Normalitas Data Penelitian	73
13. Rangkuman Pengujian <i>Linieritas</i> Data Penelitian.....	77
14. Rangkuman Koefisien Jalur antar Variabel Penelitian.....	81
15. Rangkuman Total secara keseluruhan Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Permainan Bolavoli	15
2. <i>Passing</i> Bawah	17
3. <i>Passing</i> Atas	19
4. <i>Service</i>	19
5. <i>Smash</i>	20
6. <i>Block</i>	21
7. Gerakan Teknik <i>Smash</i>	24
8. Tahap Awalan.....	25
9. Tahap Tolakan.....	26
10. Tahap Memukul Bola.....	27
11. Tahap Mendarat.....	28
12. Otot-otot Punggung	30
13. Kerangka Konseptual	51
14. Hubungan Kausal Langsung dan Tidak Langsung.....	53
15. Tes Kelentukan Pinggang.....	57
16. Tes <i>Anthropometri</i>	59
17. Lapangan Tes Ketepatan <i>Smash</i> Bolavoli	63
18. Histogram Data Hasil Kelentukan Pinggang (X_1).....	68
19. Histogram Data Hasil Indeks Massa Tubuh (X_2).....	69
20. Histogram Data Hasil Percaya Diri (X_3).....	71
21. Histogram Data Hasil Ketepatan <i>Smash</i> (Y).....	72
22. Uji Grafik Plot dan Grafik Histogram Y atas X_1	73
23. Uji Grafik Plot dan Grafik Histogram Y atas X_2	74
24. Uji Grafik Plot dan Grafik Histogram Y atas X_3	75
25. Uji Grafik Plot dan Grafik Histogram X_3 atas X_1	75
26. Uji Grafik Plot dan Grafik Histogram X_3 atas X_2	76
27. Kurva <i>Linieritas</i> Y atas X_1 ($Y = 14,69 + 0,706X$).....	78
28. Kurva <i>Linieritas</i> Y atas X_2 ($Y = 19,96 + 0,601X$).....	78

29. Kurva <i>Linieritas</i> Y atas X_3 ($Y = 4,963 + 0,901X$).....	79
30. Kurva <i>Linieritas</i> X_3 atas X_1 ($20,28 + 0,594X$).....	80
31. Kurva <i>Linieritas</i> X_3 atas X_2 ($Y = 24,52 + 0,509X$).....	80
32. Gabungan Pengujian Model antar Struktural	82
33. Uji Coba Kuesioner Percaya Diri	151
34. Kelentukan Pinggang	151
35. Indeks Massa tubuh	151
36. Kuesioner Percaya Diri	152
37. Ketepatan <i>Smash</i> Bolavoli.....	152
38. Foto Peneliti Besama Pelatih dan Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	152

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kuesioner Percaya Diri	116
2. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Percaya Diri	120
3. Data Kelentukan Pinggang (X_1) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	128
4. Data Indeks Massa Tubuh (X_2) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	129
5. Data Percaya Diri (X_3) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.....	130
6. Data Ketepatan <i>Smash</i> (Y) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.....	132
7. Rekapitulasi Data Kelentukan Pinggang (X_1), Indeks Massa Tubuh (X_2), Percaya Diri (X_3) dan Ketepatan <i>Smash</i> (Y) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	133
8. Data T-Score Kelentukan Pinggang (X_1), Indeks Massa Tubuh (X_2), Percaya Diri (X_3) dan Ketepatan <i>Smash</i> (Y) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	134
9. Pengujian Normalitas Galat Taksiran Ketepatan <i>Smash</i> (Y) atas Kelentukan Pinggang (X_1) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.....	135
10. Pengujian Normalitas Galat Taksiran Ketepatan <i>Smash</i> (Y) atas Indeks Massa Tubuh (X_2) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	136
11. Pengujian Normalitas Galat Taksiran Ketepatan <i>Smash</i> (Y) atas Percaya Diri (X_3) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	137
12. Pengujian Normalitas Galat Taksiran Percaya Diri (X_3) atas Kelentukan Pinggang (X_1) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	138

13. Pengujian Normalitas Galat Taksiran Percaya Diri (X_3) atas Indeks Massa Tubuh (X_2) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	139
14. Pengujian Linieritas Ketepatan <i>Smash</i> (Y) atas Kelentukan Pinggang (X_1) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	140
15. Pengujian Linieritas Ketepatan <i>Smash</i> (Y) atas Indeks Massa Tubuh (X_2) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	141
16. Pengujian Linieritas Ketepatan <i>Smash</i> (Y) atas Percaya Diri (X_3) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	142
17. Pengujian Linieritas Percaya Diri (X_3) atas Kelentukan Pinggang (X_1) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	143
18. Pengujian Linieritas Percaya Diri (X_3) atas Indeks Massa Tubuh (X_2) Atlet Bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo	144
19. <i>Matriks</i> Korelasi antar Variabel	145
20. Pengujian Hipotesis Model Stuktural 1	146
21. Pengujian Hipotesis Model Stuktural 2	147
22. Tabel Nilai <i>r ProductMoment</i>	148
23. Tabel Distribusi F	149
24. Tabel Distribusi t	150
25. Dokumentasi Penelitian	151

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan pada bidang olahraga merupakan salah satu aspek yang perlu mendapatkan perhatian khusus bagi bangsa Indonesia, sehingga prestasi-prestasi olahraga yang diperoleh bangsa Indonesia dapat dikenal oleh bangsa lain. Olahraga memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani, dan rohani, serta membentuk sikap, dan kepribadian yang berbudi luhur sesuai dengan hakekat pembangunan seutuhnya.

Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos, 2019). Menurut UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 menyatakan:

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Yang dimaksud dengan masyarakat dalam ketentuan ini adalah induk-induk organisasi, organisasi olahraga fungsional, sanggar-sanggar, perkumpulan atau klub olahraga lain yang ada dalam masyarakat serta masyarakat lain yang berperan serta dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

Pembinaan olahraga dengan cara objektif memanglah sepatutnya menjadi dasar dalam pembinaan, serta pengembangan olahragawan dari sesuatu cara guna memperoleh hasil yang paling tinggi (Hermanzoni & Aulia, 2018).

Banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satu cabang olahraga yang sedang giat-giatnya melakukan pembinaan adalah olahraga bolavoli. Olahraga ini termasuk cabang olahraga yang populer di tengah

masyarakat. Selain populer, olahraga ini juga mudah di pelajari, permainannya menarik, melibatkan banyak orang, dan bisa dimainkan dimana saja. Perkembangan dan kemajuan bolavoli saat ini sangat pesat, dapat kita lihat pada media cetak, maupun pada media elektronik yang selalu memberitakan dan memberikan informasi hasil pertandingan maupun kegiatan-kegiatan lainnya berkaitan olahraga bolavoli. Namun demikian, kemajuan ini hendaknya diiringi dengan prestasi yang membanggakan.

Olahraga bolavoli memiliki beberapa macam teknik, diantaranya: *Pasing*, *Service*, umpan (*Set up*), *Smash (Spike)* dan *Block*. Semua teknik ini merupakan gerakan teknik dasar yang mempunyai tujuan, dan fungsi gerakan yang berbeda. Dengan adanya perbedaan ini, maka berbeda pula teknik gerakan, serta faktor pendukung lainnya, misalnya pada saat melakukan *Smash*, adapun faktor yang mendukung diantaranya: daya tahan, daya ledak otot tungkai, koordinasi gerakan (mata-tangan), daya ledak otot lengan, kelentukkan pinggang, indeks massa tubuh, keseimbangan, kecepatan reaksi, teknik lambungan bola, dan perkenaan tangan dengan bola. Di samping itu, kondisi psikis yang diperlukan diantaranya, mental, konsentrasi, kepercayaan diri, dan kecemasan. Dengan kata lain, dukungan kemampuan fisik dan psikologis merupakan faktor penting dalam olahraga bolavoli.

Salah satu teknik utama yang penting dimiliki oleh atlet bolavoli adalah *Smash*. Kesempatan sebagai *Smasher* harus digunakan sebaik-baiknya untuk melakukan serangan, karena bola yang akan dipukul sepenuhnya dibawah kendali *Smasher* itu sendiri, seperti sasaran untuk mengarahkan bola, dan

seberapa keras pukulan yang diinginkan. Kalau diperhatikan *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari: 1) langkah awalan, 2) tolakan untuk meloncat, 3) memukul bola saat melayang di udara, dan 4) saat mendarat kembali setelah memukul bola. Jadi seseorang pemain bolavoli, jika ingin melakukan *Smash* harus menguasai dan mengetahui urutan gerakan teknik *Smash* tersebut, dan selanjutnya dapat mengimplementasikannya pada gerakan.

Smash adalah salah satu teknik andalan yang merupakan serangan utama dalam bolavoli, dengan melakukan *Smash* yang baik, benar, dan akurat, maka lawan akan sulit untuk mengembalikan bola. Jadi dapat diartikan untuk mencapai sebuah prestasi dalam cabang olahraga bolavoli diharapkan pemain memiliki ketepatan *Smash* yang baik. Untuk meningkatkan ketepatan *Smash* dalam bolavoli, kondisi fisik merupakan suatu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga disamping komponen teknik, taktik, dan mental. Pernyataan ini sesuai pendapat (Wisniarti & Hermanzoni, 2020), “ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya”.

Gerakan *Smash* yang dilakukan juga harus didukung oleh teknik yang baik, dimana dalam hal ini teknik *Smash* yang baik akan menghasilkan gerakan *Smash* secara efektif dan efisien. Artinya, *Smash* yang dilakukan dapat mematikan bola di daerah lawan. Taktik juga dibutuhkan dalam membuat

siasat untuk melakukan sebuah *Smash*, siasat yang baik maka *Smash* yang dilakukan dapat terarah dengan baik. Selain itu, seorang atlet harus memiliki mental dan percaya diri yang baik dalam pertandingan. Hal ini bertujuan agar semua gerakan yang dilakukan atlet dapat berjalan dengan baik, sehingga *Smash* yang dilakukan akurat sesuai sasaran yang diinginkan.

Berdasarkan observasi dan data empiris yang penulis peroleh saat latihan dan *Sparring* yang dilakukan oleh atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo pada bulan Mei 2022, bahwa ketepatan *Smash* atlet banyak yang tidak akurat. Hal ini terlihat saat atlet melakukan *Game* setelah latihan maupun *Sparring* dengan Klub bolavoli BRI dan Sungai Buluh, seperti banyaknya *Smash* yang tidak diarahkan pada daerah kosong bagian lapangan lawan atau daerah yang sulit dijangkau (diantisipasi) oleh pemain lawan, sehingga *Smash* yang dilakukan mudah diterima oleh pemain lawan atau di *Block* pemain lawan. *Smash* juga terlihat kurang keras dan tajam, sering keluar lapangan permainan, dan tidak melewati net. Kemudian, kelentukan pinggang yang kurang maksimal sebagai tenaga pendorong dalam pelaksanaan *Smash* dan berat badan yang tidak ideal yang mempengaruhi lompatan atlet, atlet masih terlihat ragu-ragu atau belum percaya diri dalam mengambil keputusan untuk melakukan *Smash*, dan koordinasi gerakan yang kurang harmonis. Apabila hal ini dibiarkan, maka tujuan akhir dari setiap permainan dan pertandingan bolavoli, yaitu untuk memperoleh kemenangan tidak akan tercapai dengan optimal.

Tabel 1. Data Empiris Ketepatan *Smash* saat *Game* setelah Latihan dan *Sparring* dengan Klub bolavoli BRI dan Sungai Buluh pada Bulan Mei 2022 di Muaro Bungo

No	Nama	<i>Smash</i> masuk	<i>Smash</i> di <i>Block</i>	<i>Smash</i> keluar	Total <i>Smash</i>
1	Marzukni	1	2	1	4
2	Satry Wahyudi	1	2	0	3
3	Hairu Sugandi	1	0	2	3
4	Haropi	1	0	1	2
5	M. Mahdi	1	1	1	3
6	Ahmed Lhoghary	1	0	1	2
7	Raga Kurniawan	1	0	2	3
8	M. Rozi	1	2	1	4
9	Rahmad Ilham	0	2	3	5
10	Five Handika	0	3	2	5
11	Nopridoni	0	2	1	3
12	Ilhamsyah	0	1	1	2
13	M. Sopyan	2	1	1	4
14	Andika Dwi Saputra	2	0	0	2
15	Noprian Dwi Saputra	1	2	0	3
16	Ilham Syaputra	2	1	1	4
17	M. Sabandri	1	2	1	4
18	Ridho Wahyu Utomo	3	1	0	4
19	Iskandar	0	2	1	3
20	Andika Setiawan	0	0	1	1
21	Gian Rahmad Sahasra	2	1	0	3
22	Riky Mandala Putra	1	2	2	5
23	Moh Gunawan	2	1	1	4
24	Gusril Ihza Saputra	1	2	2	5
25	Oktavian Dwi Prasetyo	0	3	1	4
Σ		25	33	27	85

Berdasarkan tabel 1, bahwa total 85 kali *Smash* dari masing-masing atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo, diperoleh *Smash* yang masuk 25 kali, *Smash* yang di *Block* pemain lawan 33 kali, dan *Smash* yang keluar lapangan 27 kali.

Banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo, penulis menduga faktor dominan yang mempengaruhi yaitu berkenaan dengan kelentukan pinggang dan indeks massa

tubuh yang dimiliki atlet, serta unsur psikologi yaitu rasa percaya diri atlet saat melakukan *Smash*. Apalagi, sampai saat ini belum ada dilakukan tes dan pengukuran pada komponen-komponen tersebut. Oleh sebab itu, penulis ingin membuktikan dengan melakukan penelitian lebih lanjut berkenaan dengan pengaruh kelentukan pinggang, indeks massa tubuh, dan percaya diri terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu permasalahan yang sedang dihadapi dan sebagai korektif di masa datang dalam upaya meningkatkan ketepatan *Smash* bolavoli.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, di duga terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo, sehingga dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kelentukan pinggang berpengaruh terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. Disebut juga *Flexibility*, mengarah ke ruang gerak sendi yang ditentukan oleh luas-sempitnya ruang gerak sendi itu sendiri, di samping itu kelentukan juga ditentukan elastis tidaknya otot, tendong serta ligamen yang berada disekitar sendi. Penting untuk menguasai kelentukan, terkhusus cabang olahraga dengan banyak gerak sendi, karena kelentukan mempengaruhi keseimbangan (Harsono, 2018).

2. Indeks massa tubuh berpengaruh terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa (usia 18 tahun ke atas). Selain penunjang resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat memengaruhi produktivitas kerja (Komaini, 2018). Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu cara adalah dengan mempertahankan berat badan yang ideal atau normal.
3. Percaya diri berpengaruh terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. Percaya diri merupakan aspek yang harus dimiliki atlet dan sangat menentukan penampilan atlet di lapangan, dan merupakan modal utama atlet mencapai prestasi, yang bisa diperoleh melalui berbagai pertandingan (Effendi, 2016). Percaya diri merupakan rasa percaya, sanggup, dan mampu untuk melakukan semua teknik dan taktik yang telah dilatihkan, makin banyak pengalaman bertanding makin tinggi rasa percaya diri atlet.
4. Daya ledak otot berpengaruh terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya (Bafirman & Wahyuri, 2018). Cabang olahraga yang memerlukan daya ledak seperti: bolavoli, bola basket, atletik, tinju senam dan lain sebagainya

5. Keseimbangan berpengaruh terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan *System Neuromuscular* (saraf otot) agar tubuh tidak jatuh (Harsono, 2018). Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh yang sangat berguna dalam kesuksesan pelaksanaan keterampilan motorik (Yenes et al., 2018). Kemampuan melakukan gerakan melompat, tiba-tiba berhenti, memutar badan, menjangkau bola dan gerakan cepat lainnya tanpa terjatuh.
6. Daya tahan berpengaruh terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. Daya tahan merupakan tidak adanya kelelahan yang signifikan dan pemulihan yang cepat setelah melakukan aktivitas/kerja yang lama (Sidik et al., 2019). Daya tahan otot yang baik sangat dibutuhkan oleh atlet karena daya tahan otot akan mempertahankan pukulan kuat yang berulang dan gerakan cepat di lapangan (Putri & Ardisasmita, 2019).
7. Mental berpengaruh terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. Pemicu semangat yang menghasilkan kinerja maksimal diibaratkan dibakar oleh obor yang disebut dengan mental (Sumarjo, 2017). Teknik yang sudah dipelajari sebelumnya bisa diimplementasikan dengan baik ketika mental sudah terlatih (Hardiansyah, 2019).
8. Konsentrasi berpengaruh terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. Konsentrasi merupakan pemusatan

pemikiran kepada suatu objek tertentu (Asnaldi, 2019). Konsentrasi yang tinggi mempengaruhi kesanggupan seseorang untuk melakukan aktifitas secara baik, karena banyak aktifitas kompleks yang dilakukan sehari-hari, termasuk aktifitas olahraga, seperti *Smash* yang dilakukan secara kompleks dengan melakukan lompatan dan lentingan.

9. Kecemasan berpengaruh terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo. Perasaan tidak aman dan tidak berdaya yang timbul tanpa sebab jelas disebut juga dengan kecemasan (Effendi, 2016). Muncul di awal atau di akhir pertandingan, dan akan berpengaruh kepada keseimbangan antara situasi pertandingan dengan kesanggupan respon atlet untuk merespon situasi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pada lingkup:

1. Kelentukan pinggang atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.
2. Indeks massa tubuh atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.
3. Percaya diri atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.
4. Ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah kelentukan pinggang berpengaruh langsung terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo ?
2. Apakah indeks massa tubuh berpengaruh langsung terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo ?
3. Apakah percaya diri berpengaruh langsung terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo ?
4. Apakah kelentukan pinggang berpengaruh tidak langsung melalui percaya diri terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo ?
5. Apakah indeks massa tubuh berpengaruh tidak langsung melalui percaya diri terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo ?
6. Apakah kelentukan pinggang, indeks massa tubuh, dan percaya diri berpengaruh simultan terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh langsung kelentukan pinggang terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.

2. Pengaruh langsung indeks massa tubuh terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.
3. Pengaruh langsung percaya diri terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.
4. Pengaruh tidak langsung kelentukan pinggang melalui percaya diri terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.
5. Pengaruh tidak langsung indeks massa tubuh melalui percaya diri terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.
6. Pengaruh kelentukan pinggang, indeks massa tubuh, dan percaya diri secara simultan terhadap ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Teoritis, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan mengungkap informasi yang bermanfaat, terutama pada ketepatan *Smash* atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo.
2. Praktis:
 - a. Bagi peneliti sendiri, dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam kajian ini, serta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
 - b. Bagi atlet bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo, sebagai pengalaman dalam meningkatkan ketepatan *Smash* bolavoli.

- c. Bagi pelatih bolavoli UKM STKIP Muhammadiyah Muaro Bungo, sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam meningkatkan ketepatan *Smash* bolavoli.
- d. Bagi peneliti berikutnya, sebagai acuan dalam mengembangkan lebih luas dan lebih baik lagi terhadap penelitian sejenis.
- e. Bagi Program Studi Pendidikan Olahraga S2, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, sebagai tambahan referensi dan bahan bacaan untuk mengembangkan penelitian sejenis.