

**PENGARUH DAYATAHAN OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA-
TANGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
PADA ATLET BOLAVOLI PUTERA UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

TESIS



Oleh:

**DESEM MARKOGAMA
18199008/ 2018**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

ABSTRACT

Desem Markogama (2020). The Influence of Arm Muscle Endurance, Eye-Hand Coordination, and Self Confidence On The Ability of Smash On The Male Volleyball athletes of Padang State University

The problem in this research is the low ability of smash on the male volleyball athletes of Padang State University. The type of the research is quantitative with a causal associative correlation approach. The purpose of this research is to determine the influence of direct, indirect and simultaneous of arm muscle endurance, eye-hand coordination, confidence on the ability of smash in volleyball (Y). The research population was male volleyball athletes of Padang State University 30 athletes. The sampling technique uses purposive sampling, which so the sample is 30 athletes. Data are obtained by using tests to measure arm muscle endurance, eye-hand coordination, ability of volleyball smash, and Likert-scale questionnaire to measure self confidence. The data analysis techniques using path analysis.

The results of data analysis show that; (1) there is a significant direct influence on arm muscle endurance on the ability of volleyball smash with a value of 10.76%. (2) there is a significant direct influence of eye-hand coordination on the ability of volleyball smash with a value of 6.60%. (3) there is a significant direct influence of self confident on the ability of volleyball smash with a value of 7.34%. (4) there is the indirect influence of arm muscle endurance on the ability of volleyball smash through self confidence with a value of 13.91%. (5) there is the indirect influence of hand-eye coordination on the ability of volleyball smash through self confidence with a value of 23.33%. (6) there is a significant simultaneous influence between arm muscle endurance, eye-hand coordination and self confidence stimulously on the ability of volleyball smash with a value 24,70%.

Keywords: The ability of volleyball smash, arm muscle endurance, eye-hand coordination, self confidence.

ABSTRAK

Desem Markogama (2020) Pengaruh Dayatahan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, dan Percaya Diri terhadap Kemampuan *Smash* pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Padang

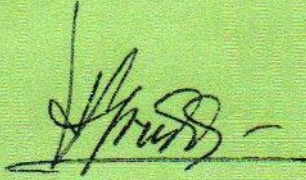
Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *smash* pada atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi asosiatif kausal. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh langsung, tidak langsung dan simultan dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan, percaya diri terhadap kemampuan *smash* bolavoli. Populasi penelitian atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang yang berjumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*, yang berjumlah 30 atlet. Data dikumpulkan menggunakan tes untuk mengukur dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan, kemampuan *smash* bolavoli, dan kuisioner berskala *Likert* untuk mengukur percaya diri. Teknik analisis data menggunakan analisis jalur.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa; (1) terdapat pengaruh langsung yang signifikan dayatahan otot lengan terhadap kemampuan *smash* bolavoli dengan nilai 10,76%. (2) terdapat pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* bolavoli dengan nilai 6,60%. (3) terdapat pengaruh langsung yang signifikan percaya diri terhadap kemampuan *smash* bolavoli dengan nilai 7,34%. (4) terdapat pengaruh tidak langsung dayatahan otot lengan terhadap kemampuan *smash* bolavoli melalui percaya diri dengan nilai 13,91%. (5) terdapat pengaruh tidak langsung koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* bolavoli melalui percaya diri dengan nilai 23,33%. (6) terdapat pengaruh simultan yang signifikan antara dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan dan percaya diri secara stimulan terhadap kemampuan *smash* bolavoli dengan nilai 24,70%.

Kata Kunci: Kemampuan *smash* bolavoli, dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan, percaya diri.

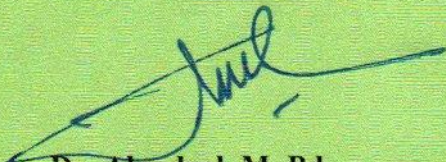
PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : **Desem Markogama**
NIM : **18199008**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd</u> NIP.19561102 198103 1 002 Pembimbing		13/2 2020

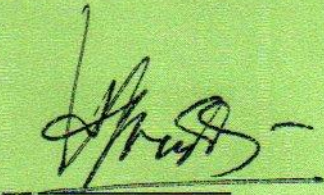
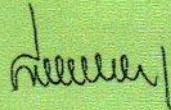
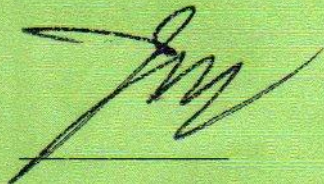
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,


Dr. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001


Dr. Damrah, M. Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd</u> NIP.19561102 198103 1 002 (Ketua)	
2.	<u>Prof. Dr. Gusril, M. Pd</u> NIP. 19580816 198603 1 004 (Anggota)	
3.	<u>Dr. Umar, MS., AIFO</u> NIP. 19610615 198703 1 003 (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Desem Markogama
NIM : 18199008
Tanggal Ujian : 7 - 2 - 2020

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Dayatahan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, dan Percaya Diri terhadap Kemampuan *Smash* Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Padang” adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing/Tim Promotor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Februari 2020

Saya yang menyatakan,



DESEM MARKOGAMA
NIM. 18199008

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbi'l'alamin*, segala puji dan rasa syukur kehadirat Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “**Pengaruh Dayatahan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Padang**”. Dalam tesis ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph. D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk menyusun tesis ini.
3. Bapak Dr. Damrah, M. Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan dan membantu dalam proses administrasi di Program Studi serta yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Bapak Prof. Dr. Gusril, M. Pd dan Dr. Umar, MS., AIFO sebagai penguji yang telah memberikan saran-saran agar tesis ini lebih baik lagi.
6. Seluruh dosen dan petugas tata usaha di lingkungan Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

yang telah membantu dan memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.

7. Teristimewa kepada Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan tesis dan studi ini.
8. Istri dan anak tercinta yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian kuliah S2 serta tesis ini.
9. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2018 yang selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam penyusunan tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis, baik berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Penulis sangat menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2020

Desem Markogama
NIM.18199008

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakikat Teoritik	12
1. Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli.....	12
2. Dayatahan Otot Lengan	24
3. Koordinasi Mata-Tangan	26
4. Percaya Diri	28
B. Penelitian yang Relevan	41
C. Kerangka Berpikir	43
D. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode dan Disain Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
C. Populasi dan Sampel.....	50
D. Instrumen Penelitian	51
E. Uji Validitas dan Reliabelitas Instrumen.....	57

F. Teknik Pengumpulan Data	58
G. Teknik Analisis Data	58
H. Hipotesis Statistik	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data	62
B. Pengujian Persyaratan Analisis data	68
1. Uji Normalitas Data	68
2. Uji Signifikansi dan Linieritas Regresi Sederhana	69
C. Pengujian Hipotesis	70
D. Pembahasan Hasil Penelitian	76
E. Keterbatasan Penelitian	83
BAB V HASIL KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Implikasi	85
C. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik <i>Smash</i> dan Posisi Badan saat akan Memukul Bola.....	17
2. Gerakan Teknik <i>Smash</i> Normal dan Posisi Badan Saat Akan Memukul Bola	18
3. Pengaruh daya tahan otot lengan (X_1), koordinasi mata-tangan (X_2), dan percaya diri (X_3), terhadap kemampuan <i>smash</i> bolavoli (Y).Sumber: Riduwan, (2012: 129).....	47
4. Konstelasi Jalur Pengaruh Antar Variabel Penelitian Bentuk <i>Mediated Path Model</i>	49
5. Pelaksanaan <i>push-up</i> untuk atlet putra	52
6. Dinding Target Tes Koordinasi Mata-Tangan	53
7. Lapangan Untuk Tes Kemampuan <i>Smash</i>	57
8. Histogram Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli Putera UNP	63
9. Histogram Dayatahan Otot Lengan Atlet Bolavoli Putera UNP	65
10. Histogram Koordinasi Mata-Tangan Atlet Bolavoli Putera UNP.....	66
11. Histogram Percaya Diri Atlet Bolavoli Putera UNP	67
12. Sub Struktural 1.....	71
13. Koefesiens Jalur Struktur 2	71
14. Koefesien Jalur Struktur 3.....	71
15. Proses Pembuatan Alat Ukur Koordinasi Mata-Tangan dan Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli di GOR UNP	125
16. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Otot Lengan (<i>Push-Up Test</i>)	126
17. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata-Tangan (Lempar Tangkap Bola Tennis).....	127
18. Pelaksanaan Tes Percaya Diri dengan Pengisian Kuisisioner Angket	128
19. Pelaksanaan Tes Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli (<i>Smash</i> Normal)	129
20. Foto Bersama Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Padang.....	130

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Indikator Gerakan Teknik <i>Smash</i> Bolavoli	23
2. Norma standarisasi daya tahan otot lengan menggunakan tes <i>push-up</i>	52
3. Kisi-kisi Instrumen Variabel Percaya Diri	54
4. Alternatif Jawaban	55
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli (Y)	63
6. Distribusi Frekuensi Dayatahan Otot Lengan (X_1)	64
7. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Tangan (X_2)	65
8. Distribusi Frekuensi Percaya Diri (X_3)	67
9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	68
10. Hasil Uji Linearitas Variabel Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli (Y) atas linear Dayatahan Otot Lengan (X_1), Koordinasi Mata-Tangan (X_2) dan Percaya Diri (X_3).....	69
11. Rangkuman Hasil Perhitungan Koefisien Jalur	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Penelitian (sebelum di uji coba)	93
2. Angket Penelitian (sesudah di uji coba).....	99
3. Row Data Dayatahan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Percaya Diri terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli	102
4. Distribusi Frekuensi Variabel Dayatahan Otot Lengan, Koordinasi Mata- Tangan, Percaya Diri terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli	103
5. Normalitas Variabel Dayatahan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Percaya Diri terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Bolavoli	104
6. Uji signifikan dan linieritas regresi sederhana	110
7. Pengujian Model Sub	113
8. Pengujian Model Untuk Hipotesis Sub struktural.....	117
9. Daftar Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z...	120
10. Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	121
11. Tabel Nilai-Nilai ' R ' <i>Product Moment</i>	122
12. Tabel Statistik Varians Tabel F	123
13. Tabel Statistik Uji Analisis Uji – t	124
14. Dokumentasi Penelitian	125

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat, dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulai, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang dicapai dalam olahraga, dimana prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan olahraga. Dan salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram.

Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu bolavoli, yang merupakan salah satu cabang olahraga populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Popularitas bolavoli di lingkungan masyarakat terbukti dengan sering di

selenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar *Club* di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain bolavoli yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun internasional. Keadaan ini bukan hanya merupakan tanggung jawab dari PBVSI saja. Oleh sebab itu pembinaan terhadap cabang olahraga bolavoli merupakan tanggung jawab seluruh bangsa Indonesia.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga bolavoli, kondisi fisik yang siap untuk melakukan latihan memegang peranan penting, karena setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor psikologi atlet seperti percaya diri atlet. Hal ini merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berhubungan dengan yang lainnya untuk mencapai prestasi.

Seseorang untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolavoli mereka harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli. Menurut Yunus (1992:108), “teknik dalam permainan bolavoli diartikan sebagai suatu cara memainkan dengan *efisien* dan *efektif* sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal”.

Dalam permainan bolavoli kemampuan teknik yang harus dikuasai antara lain adalah *smash*. Menurut Yunus (1992:156) *smash* adalah “pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan”. Gerakan *smash* dalam permainan bolavoli merupakan gerakan yang kompleks, karena terdiri dari diawali dengan langkah awal, tolakan untuk meloncat,

memukul bola saat melayang diudara dan saat mendarat kembali setelah memukul bola.

Seseorang untuk dapat melakukan kemampuan *smash* dengan baik, menempatkan bola tepat pada sasaran yang memungkinkan untuk sulit diterima lawan, seperti sasaran yang diinginkan, banyak faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain adalah dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan, kelentukan tubuh, tingginya raihan, ayunan lengan, kecepatan reaksi, kemampuan *timing* dalam memukul bola, perkenaan bola dengan tangan dan serta penguasaan teknik *smash* serta percaya diri atlet pada saat melakukan *smash*.

Universitas Negeri Padang (UNP) adalah salah satu perguruan tinggi yang ada di Provinsi Sumatera Barat, yang melakukan pembinaan terhadap cabang olahraga bolavoli. Adapun tujuan dari pembinaan tersebut adalah untuk mencapai suatu prestasi dan dapat mengharumkan nama Universitas Negeri Padang dimata masyarakat Sumatera Barat khususnya dan Indonesia pada umumnya. Hal ini terlihat dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik antar klub maupun antar perguruan tinggi, akan tetapi prestasi tim bolavoli putra Universitas Negeri Padang masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan. Di tim bolavoli Universitas Negeri Padang tersebut terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan, misalnya: lapangan, bola dan beberapa pelatih dari tamatan FIK UNP. Diharapkan setelah melakukan latihan pemain tersebut dapat bermain bolavoli dengan teknik yang baik dan yang paling penting nantinya mereka dapat berprestasi di bolavoli.

Setelah peneliti melakukan observasi di lapangan, bahwa prestasi tim bolavoli putra Universitas Negeri Padang dapat dikatakan masih rendah, ini terbukti pada kejuaraan Internasional Haluan Kepri pada tanggal 23 sampai 29 April 2012 di Balai Karimun, tim bolavoli putra Universitas Negeri Padang hanya masuk delapan besar. Kemudian POMNAS tahun 2013 di Yogyakarta Tim bolavoli Putra Universitas Negeri Padang yang hanya mampu masuk 16 besar. Ketika peneliti mengamati langsung pada saat Tim Bolavoli putra Universitas Negeri Padang sedang bermain, banyak sekali poin yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim bolavoli putra Universitas Negeri Padang itu sendiri. Seperti saat melakukan *smash*, bola yang dipukul sering nyangkut di net dan mudah di-*block* lawan. Walaupun bola yang dipukul dapat melewati net terlihat jelas lawan lebih mudah menerimanya, sehingga lawan dapat menyusun serangan dengan baik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dalam prestasi olahraga bolavoli. Syafruddin (2011:57) menyatakan bahwa:

“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, pembina, iklim dan cuaca, sarana prasarana, penonton, wasit, organisasi, keluarga, gizi, dan sebagainya”.

Berdasarkan pendapat di atas, untuk meraih prestasi dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Di samping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik. Komponen-komponen kondisi fisik yang mempengaruhi prestasi menurut Erianti (2004:95), antara lain: ‘‘kekuatan (*strength*), dayatahan (*endurance*),

daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*), koordinasi (*coordination*)”.

Salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *smash* yaitu dayatahan otot lengan dan koordinasi mata-tangan. Dalam melakukan *smash* dayatahan otot lengan sangat dibutuhkan, karena *smash* yang dilakukan atlet tetap optimal dalam jangka waktu yang lama. Dalam permainan bolavoli, *smash* akan sering dilakukan oleh atlet karena *smash* merupakan serangan utama untuk menghasilkan poin, oleh sebab itu atlet harus memiliki dayatahan otot lengan sehingga pukulan yang dihasilkan oleh atlet selama permainan tetap maksimal, selain itu koordinasi mata-tangan dibutuhkan dalam *smash* untuk ketepatan dan *timing* atlet dalam memukul bola sehingga *smash* yang dihasilkan dengan baik dan benar. Faktor lainnya adalah percaya diri atlet juga dibutuhkan dalam melakukan *smash* agar atlet tidak ragu-ragu dalam mengambil keputusan untuk melakukan *smash*. Menurut Sin, (2013:675) “percaya diri adalah rasa percaya bahwa dia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu, apabila prestasinya sudah tinggi. Namun *smash* yang dilakukan oleh atlet masih kurang, disebabkan karena bola sering tersangkut di net dan mudah diantisipasi oleh lawan.

Melihat kenyataan ini, maka penulis ingin mengetahui penyebab kemampuan *smash* atlet bolavoli putera belum begitu baik, penulis mempunyai praduga ada kaitannya dengan daya tahan otot lengan, koordinasi mata-tangan dan percaya diri yang dimiliki atlet tersebut. Maka pada kesempatan ini penulis ungkapkan dalam sebuah karya ilmiah yang berjudul

“Pengaruh Dayatahan Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan dan Percaya Diri Atlet Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah terlebih dahulu sebelum menentukan faktor mana yang mempengaruhi dalam kemampuan *smash* bolavoli. Faktor yang pertama adalah dayatahan otot lengan dalam meningkatkan kemampuan *smash* bolavoli belum optimal. Dayatahan otot lengan sangat penting dimiliki oleh atlet, karena dayatahan otot lengan sangat berkaitan langsung pada atlet untuk melakukan *smash* dalam waktu yang relatif lama.

Faktor yang kedua yang mempengaruhi kemampuan *smash* bolavoli adalah kurang optimalnya koordinasi mata-tangan atlet. Disebabkan masih ada atlet dalam melakukan *smash* masih kurang tepat antara tangan dengan bola sehingga bola yang dipukul keluar dari lapangan permainan bolavoli, dengan demikian koordinasi mata-tangan sangat dibutuhkan dalam melakukan *smash* agar perkenaan bola dengan tangan tepat sehingga menghasilkan *smash* yang baik.

Faktor yang ketiga kurang percaya diri atlet dalam melakukan *smash*. Hal ini disebabkan karena atlet kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan *smash* bolavoli, sehingga atlet ragu-ragu dalam mengambil keputusan untuk melakukan *smash* bolavoli. Oleh sebab itu *smash*

yang dilakukan oleh atlet belum optimal, seperti atlet tidak siap dalam melakukan *smash*, tidak yakin akan menghasilkan poin dengan *smash* yang dilakukannya. Hal tersebut mengakibatkan kemampuan *smash* bolavoli yang dimiliki atlet belum maksimal.

Faktor yang keempat yang mempengaruhi kemampuan *smash* bolavoli adalah teknik yang belum baik. Untuk memiliki kemampuan *smash* bolavoli harus ditunjang dengan teknik *smash* yang baik dari atlet tersebut. Apabila atlet sudah menguasai teknik *smash* bolavoli dengan baik, maka atlet dengan mudah melakukan *smash* dalam permainan bolavoli, begitupun sebaliknya apabila atlet kurang menguasai teknik *smash* bolavoli, maka atlet akan sulit melakukan *smash* tersebut.

Selanjutnya faktor kelima yang mempengaruhi kemampuan *smash* bolavoli adalah pelatih. Pelatih yang berkualitas dapat mempengaruhi kemampuan *smash* bolavoli pada atlet, karena dengan memiliki pelatih yang berkualitas memiliki program latihan yang baik untuk diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *smash* bolavoli. Program latihan dalam meningkatkan kemampuan *smash* bolavoli harus baik, karena teknik *smash* dalam permainan bolavoli merupakan teknik yang paling sulit untuk dilakukan, sehingga atlet harus latihan terus menerus dengan program latihan yang telah tersusun secara sistematis agar dapat memiliki kemampuan *smash* bolavoli yang baik.

Faktor keenam yang mempengaruhi kemampuan *smash* bolavoli adalah mental. Atlet yang memiliki mental yang baik akan siap untuk bermain

bolavoli, sehingga atlet tidak ada merasa beban dalam mengikuti latihan ataupun dalam mengikuti pertandingan bolavoli. Atlet yang mempunyai mental yang baik dapat menunjang teknik dalam permainan bolavoli terutama teknik *smash*, seperti atlet selalu siap untuk melakukan *smash* walaupun meghadapi lawan yang lebih baik daripada atlet tersebut dan atlet selalu siap melakukan *smash* walaupun ada gangguan dari penonton.

Faktor ketujuh yang mempengaruhi kemampuan *smash* bolavoli yaitu Sarana dan prasana dalam meningkatkan kemampuan *smash* bolavoli masih kurang memadai, karena pada saat latihan *smash* masih dilakukan dengan bantuan manusia belum memakai alat bantuan, seperti alat pengumpan bola untuk melakukan latihan *smash* bolavoli.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* bolavoli pada atlet putera Universitas Negeri Padang. Dalam meningkatkan kemampuan *smash* bolavoli harus melaksanakan latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental sehingga atlet dapat memiliki kemampuan *smash* yang baik dan memiliki pelatih yang berkualitas, karena program latihan yang baik akan menghasilkan kemampuan *smash* bolavoli yang baik juga.

Pada penelitian ini tidak semua variabel yang dikemukakan dan diteliti, hal ini disebabkan keterbatasan waktu dan pengetahuan yang penulis miliki, oleh karena itu penelitian dibatasi pada tiga variabel bebas yakni: dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan percaya diri sebagai variabel

perantara. Sedangkan variabel terikat adalah kemampuan *smash* pada atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh langsung dayatahan otot lengan terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang ?
2. Apakah terdapat pengaruh langsung koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang ?
3. Apakah terdapat pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang ?
4. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung dayatahan otot lengan terhadap kemampuan *smash* bolavoli melalui percaya diri pada atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang ?.
5. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* bolavoli melalui percaya diri pada atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang ?
6. Apakah terdapat pengaruh secara simultan antara dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan percaya diri secara simultan terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan:

1. Pengaruh langsung yang signifikan dayatahan otot lengan terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang.
2. Pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang.
3. Pengaruh langsung yang signifikan percaya diri terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang.
4. Pengaruh tidak langsung dayatahan otot lengan terhadap kemampuan *smash* bolavoli melalui percaya diri pada atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang.
5. Pengaruh tidak langsung koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* bolavoli melalui percaya diri pada atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang.
6. Pengaruh secara simultan yang signifikan antara dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan, dan percaya diri secara simultan terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, maka hasilnya diharapkan bermanfaat dan berguna bagi:

1. Para pemain dan pengurus organisasi sebagai bahan pertimbangan dan pedoman untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga tertentu terutama bolavoli.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.

3. Bagi fakultas ilmu keolahragaan, sebagai bahan bacaan di perpustakaan.
4. Bagi peneliti sendiri sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (M. Pd) di Jurusan Pendidikan Olahraga S2.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan dayatahan otot lengan terhadap kemampuan *smash* pada atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang, yaitu 10,76%.
2. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* pada atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang, yaitu 6,60%.
3. Terdapat pengaruh langsung yang signifikan percaya diri terhadap kemampuan *smash* pada atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang, yaitu 7,34%.
4. Terdapat pengaruh tidak langsung dayatahan otot lengan terhadap kemampuan *smash* bolavoli melalui percaya diri pada atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang, yaitu 13,91%.
5. Terdapat pengaruh tidak langsung koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *smash* bolavoli melalui percaya diri pada atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang, yaitu 23,33%.
6. Terdapat pengaruh simultan yang signifikan antara dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan dan percaya diri secara stimulan terhadap kemampuan *smash* bolavoli melalui percaya diri pada atlet bolavoli putra Universitas Negeri Padang, yaitu 24,70%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki implikasi sebagai berikut:

Pertama. Implikasinya adalah bagi pelatih bolavoli harus mengetahui langkah-langkah dalam meningkatkan kemampuan *smash*, untuk mengetahui apa-apa saja komponen yang harus diperhatikan salah satunya dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan dan percaya diri atlet tersebut. Dengan memperhatikan hal tersebut di atas, maka akan memperoleh kemampuan *smash* yang baik.

Kedua. Implikasi kepada atlet yang akan meningkatkan kemampuan *smash*, maka perlu melatih unsur-unsur kondisi fisik seperti dayatahan otot lengan dan koordinasi mata-tangan, selain itu percaya diri atlet harus ditingkatkan pula dengan memperbanyak latihan *smash*, agar atlet yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga tidak ragu dalam mengambil keputusan pada saat melakukan *smash* dalam permainan bolavoli.

Implikasi lainnya. Implikasi bagi guru-guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga serta peneliti selanjutnya, bahwa dalam menghasilkan kemampuan *smash* dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah dayatahan otot lengan, koordinasi mata-tangan dan percaya diri yang dimiliki atlet tersebut.

Untuk peneliti selanjutnya, agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam agar dapat meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli agar lebih maksimal lagi.

C. Saran

Dalam upaya peningkatan kemampuan *smash* bolavoli dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Pelatih disarankan untuk dapat menerapkan program latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis dalam pelaksanaan latihan dan memperhatikan unsur kondisi fisik seperti dayatahan otot lengan dan koordinasi mata-tangan serta mental atlet, seperti percaya diri atlet dalam melakukan *smash*.
2. Untuk meningkatkan prestasi atlet bolavoli putera Universitas Negeri Padang disarankan kepada atlet untuk serius melakukan latihan kondisi fisik agar tidak mengabaikan kondisi fisik, karena kondisi fisik merupakan dasar semua cabang olahraga khususnya bolavoli dengan cara latihan terstruktur dan terprogram guna mencapai prestasi yang optimal.
3. Peneliti yang akan datang, agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar dan lebih mendalam pada variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan *smash* bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, H. 2011. “Perbedaan Daya Tahan Otot Lengan Antara Atlet Dayung Cano dan Atlet Dayung Kayak di Sulawesi Selatan”. *Journal Competitor*. Nomor 2 Tahun 3, Juni. Hal 48-59.
- Adhi, Bayu Purwo, dkk. (2017). “Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai”. *Journal of Physical Education and Sports*. Vol VI. No 1, April 2017.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*, Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Ameliah, Nena. 2016. *Hubungan Antara Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anggara, Harini., dkk. 2018. “The Influence of Practice Method On Volleyball Normal Smash Ability Viewed From Leg Muscle Power”. *Journal of Education, Health and Sport*. Vol. 8, No. 11, halaman 148-155, November 2018.
- Anum, Nasriani. 2019. “Hubungan Kecepatan Reaksi dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan Smash Bolavoli Surya Bakti Kota Padang”. Skripsi FIK UNP.
- Arikunto, Suharsimi 2010. *Prosedur penelitian*. Rineka Cipta: Yogyakarta.
- Azwar, saifuddin. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benabu, Roland & Jean Tirole. 2002. “Self-Confidence and Personal Motivation”. *The Quarterly Journal of Economics*. Vol. 117, No. 3, halaman 871-915, Agustus 2002.
- Budiarsa, dkk.(2014). “Pengaruh Pelatihan Single Leg Hops terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai”. *e-Journal Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol I. No 1, September 2014.
- Cakradhita, M. A. 2007. “Kepercayaan Diri Pada Wanita Obesitas Ditinjau Dari Kematangan Emosi”. Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Crawford, J. D. dkk. 2004. “Spatial Transformations for Eye-Hand Coordination”. *Journal Neurophysiol*. Vol 92, Februari. Hal 10-19.