

Hasil Plagiasi Nandea

by Dea Nandea

Submission date: 21-Jul-2023 06:06PM (UTC-0700)

Submission ID: 2134771224

File name: SKRIPSI_DEA_2.docx (1.43M)

Word count: 18222

Character count: 111402

**INDIKATOR PERFORMA ATLET BOLAVOLI PANTAI
KABUPATEN TUBAN MENUJU PORPROV VIII TAHUN 2023**

1

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjasokesrek**



OLEH :

NINDEA NUR AHSANUL AULIA

NPM : 19.1.01.09.0141

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPLUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2023**

Skripsi oleh:

NINDEA NUR AHSANUL AULIA

NPM: 19.1.01.09.0141

Judul:

**INDIKATOR PERFORMA ATLET BOLAVOLI PANTAI
KABUPATEN TUBAN MENUJU PORPROV VIII TAHUN 2023**

1

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjasokesrek

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal:

Pembimbing I

Pembimbing II

Muhammad Yanuar Rizky, **M.Pd.**
NIDN. 0718019003

Dr. Abdian Asgi Sukmana, **M.Or.**
NIDN. 0720028002

Skripsi oleh:

NINDEA NUR AHSANUL AULIA

NPM: 19.1.01.09.0141

Judul:

**INDIKATOR PERFORMA ATLET BOLAVOLI PANTAI
KABUPATEN TUBAN MENUJU PORPROV VIII TAHUN 2023**

1
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek **FIKS UN PGRI Kediri**

Pada Tanggal:

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua :
2. Penguji I :
3. Penguji II :

Mengetahui,

Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN.0007076801

1
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Nindea Nur Ahsanul Aulia

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/tgl. Lahir : Tuban/ 27 November 1999

NPM : 19.1.01.09.0141

Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keparipateraan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,

Yang Menyatakan

NINDEA NUR AHSANUL AULIA
NPM: 19.1.01.09.0141

MOTTO

47

Dream big, work hard, stay focused,
and surround yourself with good people

(Park Chanyeol)

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluargaku tercinta dan teman-teman yang selalu mendukungku.

ABSTRAK

Nindea Nur. Indikator performa Atlet Bolavoli Pantai Kabupaten Tuban Menuju Porprov VIII tahun 2023, Skripsi, Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri, 2023.

Kata kunci: indikator performa, bolavoli pantai, Kabupaten Tuban

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan peneliti, bahwa pada saat kejuaraan Porprov tahun 2022 tim bolavoli pantai Kabupaten Tuban gagal membawa pulang medali karena performa yang menurun. Peneliti tertarik untuk mengetahui persentase indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban yang saat ini dalam persiapan untuk menuju kejuaraan Porprov 2023.

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet dari tim porprov bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban yang berjumlah 6 atlet. Maka dari itu, penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban mendapatkan hasil persentase *serve* sukses sebesar 94% dan gagal sebesar 6%, persentase *passing* bawah sukses 80% dan gagal 20%, persentase *passing* atas sukses 64% dan gagal 36%, persentase *smash* sukses 75% dan gagal 25%, persentase *block* sukses 59% dan gagal 41%. Dari hasil indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban didapatkan hasil persentase performa sukses sebesar 79% dan persentase gagal sebesar 21% dari seluruh indikator yang diteliti.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas kehadiran ALLAH SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“INDIKATOR PERFORMA ATLET BOLAVOLI PANTAI KABUPATEN TUBAN MENUJU PORPROV VIII TAHUN 2023”**

¹ Skripsi ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaedi, M.Pd. selaku Kapodi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. selaku dosen pembimbing I skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri
5. Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. selaku dosen pembimbing II skripsi Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri

6. Keluarga saya Bapak Ahmad Hari, dan Ibu Muniarti yang selalu memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kakak tercinta saya Raafi'ud Aulia yang selalu mendukung segala yang saya lakukan.
8. ¹ Teman-teman yang sudah memberikan motivasi dan juga semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. ¹ Serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat saya harapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan dan pelatihan olahraga serta berguna bagi masyarakat luas khususnya bagi penulis dan pembaca

Kediri,

Nir¹ea Nur Ahsanul Aulia
19.1.01.09.0141

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Bolavoli Pantai	10
1. Sejarah Bolavoli Pantai	10

2. Permainan Bolavoli Pantai	13
3. Sarana dan Prasarana Bolavoli Pantai	17
4. Teknik Dasar Permainan Bolavoli Pantai	19
B. Indikator performa	36
1. Performa	36
2. Indikator	38
3. Indikator performa	39
4. Indikator performa Dalam Permainan Bolavoli Pantai	49
C. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	50
D. Kerangka Berpikir	51
BAB III METODE PENELITIAN	54
A. Identifikasi Variabel Penelitian	54
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	54
1. Pendekatan Penelitian	55
2. Teknik Penelitian	55
C. Waktu dan Tempat Penelitian	55
1. Tempat Penelitian	55
2. Waktu Penelitian	56
D. Populasi dan Sampel	56
1. Populasi	56
2. Sampel	57
E. Instrumen Penelitian	58
1. Pengembangan Instrumen	58

2. Validasi Instrumen	58
F. Teknik Pengumpulan Data	62
³ G. Teknik Analisis Data	62
H. Prosedur Pelaksanaan Tes	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Hasil Penelitian.....	65
1. Indikator performa	65
2. Indikator performa Atlet Bolavoli Pantai.....	77
³ B. Pembahasan	80
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	94
A. Kesimpulan	94
B. Keterbatasan Penelitian.....	94
C. Implikasi.....	95
D. Saran	95
DARTAR PUSTAKA	97

DAFTAR TABEL

Tabel

2.1	: Kajian Peneliti Terdahulu	50
3.1	: Rencana Waktu Penelitian	56
3.2	: Daftar Nama Atlet	57
3.3	: Lembar Validasi	58
4.1	: Deskriptif Statistik <i>Serve</i>	65
4.2	: Performa <i>Serve</i>	66
4.3	: Deskriptif Statistik <i>Passing Bawah</i>	68
4.4	: Performa <i>Passing Bawah</i>	68
4.5	: Deskriptif Statistik <i>Passing Atas</i>	70
4.6	: Performa <i>Passing Atas</i>	71
4.7	: Deskriptif Statistik <i>Smash</i>	73
4.8	: Performa <i>Smash</i>	73
4.9	: Deskriptif Statistik <i>Block</i>	75
4.10	: Performa <i>Block</i>	75
4.11	: Deskriptif Statistik Indikator performa	77
4.12	: Indikator performa	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1	: Lapangan Bolavoli Pantai.....	18
2.2	: Bolavoli Pantai	19
2.3	: Servis Bawah	23
2.4	: Servis Atas.....	24
2.5	: <i>Jump Serve</i>	26
2.6	: <i>Passing Bawah</i>	27
2.7	: <i>Passing Atas</i>	28
2.8	: <i>Spike/Smash</i>	31
2.9	: <i>Block</i>	33
2.10	: Kerangka Berpikir	53
4.1	: Diagram Performa <i>Serve</i>	66
4.2	: Diagram Performa <i>Passing Bawah</i>	69
4.3	: Diagram Performa <i>Passing Atas</i>	71
4.4	: Diagram Performa <i>Smash</i>	74
4.5	: Diagram Performa <i>Block</i>	76
4.6	: Diagram Indikator performa	79
4.7	: Diagram Hasil Indikator performa	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Data Hasil Penelitian.....	93
2. Dokumentasi Penelitian	106
3. Surat Pengantar/Ijin Penelitian.....	108
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	109
5. Hasil Tes Plagiasi.....	110
6. Lembar Bimbingan	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

⁵ Olahraga merupakan segala macam kegiatan yang berhubungan dengan fisik dan bersifat permainan serta berupa perjuangan terhadap diri sendiri maupun orang lain (Tjung Haw Sin, 2013). Olahraga adalah aktivitas yang bertujuan melatih tubuh agar sehat secara fisik dan mental. Melakukan olahraga secara teratur dapat menjaga kebugaran tubuh dan mencapai prestasi. Aktivitas ini diminati oleh berbagai kalangan, baik di perkotaan maupun pelosok, dari anak-anak hingga orang tua. Olahraga dapat membentuk karakter dan kemampuan kompetitif seseorang. Setiap individu dapat menemukan jenis olahraga yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, sehingga olahraga menjadi bagian penting dalam gaya hidup aktif dan sehat.

⁵ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) olahraga merupakan gerak anggota tubuh untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh. Olahraga adalah ⁵kegiatan fisik yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga, seseorang dapat mencapai kesehatan dan kekuatan, baik dari segi jasmani maupun rohani. Seiring berjalannya waktu, olahraga telah menjadi ⁴pilihan alternatif yang efektif dan aman untuk mencapai kebugaran. Fungsi dan peran olahraga selalu mengalami perubahan, dipengaruhi oleh kondisi objektif dan subjektif pada suatu

masa tertentu serta pandangan hidup dan moralitas yang berbeda, baik dalam lingkup masa kini maupun pada berbagai bangsa. (Juliansyah,2021).

Menurut Lutan (2000:7) tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga sangat beragam, diantaranya adalah olahraga sebagai sarana pendidikan yaitu bertujuan untuk mendidik, olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang tujuannya rekreatif, olahraga sebagai sarana menjaga kesehatan yaitu olahraga yang tujuannya untuk merehabilitasi atau penyembuhan, olahraga sebagai sarana kompetitif (prestasi) yaitu olahraga yang tujuannya untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Di Indonesia terdapat berbagai macam jenis olahraga baik olahraga individu maupun berkelompok atau beregu. Salah satu olahraga beregu yang diminati di berbagai kalangan di Indonesia adalah bolavoli. Permainan bolavoli pada awalnya diciptakan oleh seorang pembina pendidikan jasmani di Kota Holyoke, Amerika Serikat oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Pada awalnya bolavoli di beri nama Minonette yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesegaran jasmani para buruh dengan melakukan senam massal. Kemudian,William G. Morgan ingin melanjutkan idenya supaya permainan tersebut dapat di pertandingkan oleh banyak orang, sehingga permainan tersebut diganti dengan nama Volleyball (Roesdiyanto dan Sudjana, 2009). Di Indonesia bolavoli mulai dikenal sejak tahun 1982. Permainan bolavoli di Indonesia berkembang dengan sangat cepat dengan munculnya klub bolavoli di

berbagai daerah. ⁵ Dari hal tersebut akhirnya didirikan PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) pada tanggal 22 Januari 1955. Tujuan dari pelatihan olahraga adalah untuk menyiapkan atlet agar dapat memenuhi kriteria dalam permainan (Garcia-de-Alcaraz et. al. , 2016)

Menurut Yunus (2012) “Permainan bolavoli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik remaja maupun dewasa dan menurut para ahli saat ini bolavoli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua paling digemari di dunia”. Pengertian bolavoli menurut PBVSI (2010) bolavoli adalah “Olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net”. ³ Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bolavoli diantaranya *serve*, *passing*, *smash*, dan sebagainya (Nuril dan Ahmadi, 2007)

Dalam buku Sajoto (2015:1) “sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dalam bidang olahraga juga mengalami perkembangan yang cepat”. ⁴ Di era global seperti saat ini, perkembangan olahraga mengalami peningkatan yang pesat salah satunya dibidang olahraga prestasi yaitu bolavoli. Pada sekitar tahun 1980an permainan bolavoli mengalami perkembangan ditandai dengan munculnya modifikasi untuk memainkannya yaitu bolavoli pantai.

⁴³ Bolavoli pantai adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim di lapangan berpasir dan setiap tim terdiri dari dua pemain (Natali at. al. ,

2017). Pada awal kemunculannya permainan bolavoli pantai populer sebagai aktivitas rekreasi di tempat-tempat yang memiliki pantai berpasir yang luas. Akan tetapi kini permainan ini juga dapat dimainkan di lapangan pasir bukan di daerah pantai. Permainan bolavoli pantai merupakan salah satu variasi dari voli *indoor*, maka secara umum terdapat peraturan yang kurang lebih sama dengan permainan bolavoli *indoor*. Meskipun demikian ada beberapa point dalam voli pantai yang berbeda dari induk olahraganya tersebut. Contohnya jumlah pemain, ukuran lapangan, medium lapangan yang dimana voli indoor dimainkan di media padat dan voli pantai di media berpasir dan beberapa peraturan lainnya (Ajiatmoko, 2015).

Bolavoli pantai merupakan gerakan yang dilakukan berulang dengan intensitas tinggi yang di selingi oleh periode istirahat yang singkat. Keberhasilan dalam voli pantai membutuhkan lompatan, sprint, pergeseran atau pertukaran posisi yang cepat pada saat menyerang, mengumpan, dan menghadang bola. Pertandingan voli pantai berakhir ketika dua set di menangkan oleh salah satu dari dua tim di lapangan. Permainan selesai ketika tim mencapai 21 poin. Dan jika pertandingan sebelumnya seri, maka set ke terakhir atau set ketiga hanya mencapai 15 poin untuk kemenangan (Sehrawat, 2022). Permainan voli pantai dibagi menjadi dua bagian : *side out* dan *counterattack*. Urutan bermain dalam voli pantai adalah : servis, menerima servis, mengumpan bola, menyerang, memblokir, dan menyelamatkan bola (Giatsis and Zahariadis, 2008).

⁸ Di Indonesia sendiri, perkembangan voli pantai dimulai pada tahun 1990an. Ditandai dengan keikutsertaan sirkuit bolavoli pantai Asia. Pada tahun 1993 Tim Putra Indonesia berhasil menjuarai kejuaraan Asia di Philipina. Dan tim bolavoli pantai Indonesia merupakan salah satu tim terbaik pada ² Asian Games 1998 hingga Asian Games 2006 (Ajiatmoko, 2015). Voli pantai juga di pertandingkan dalam berbagai kejuaraan di Indonesia. Seperti PON (Pekan Olahraga Nasional), PORPROV (Pekan Olahraga Provinsi), dan KEJURPROV (Kejuaraan Provinsi). Dikutip dari kompasiana.com pada 12 Desember 2012 voli pantai menjadi salah satu cabang olahraga baru dalam penyelenggaraan Porprov Jatim IV/2013. Dari keterangan tersebut dapat diartikan bahwa voli pantai resmi di pertandingkan pada kejuaraan Porprov Jatim pada tahun 2013.

Dalam menganalisis pertandingan olahraga tim seperti bolavoli pantai, akan lebih baik jika mengetahui permainan dan memahami faktor-faktor dalam permainan (McGarry, 2009). Cara yang dapat dilakukan untuk menilai suatu permainan yaitu dengan cara mengukur taktik dan teknik (Hughes dan Frans, 2004). Dengan menggunakan metrik yang berbeda, tipe analisis, gaya permainan, dan fase dapat memberikan pandangan permainan yang berbeda (Mesquita, etc , 2013; Rodriguez-Ruiz et al., 2011). Contohnya, jika hanya mempertimbangkan poin dalam skor, persentase indikator dalam permainan dapat di sepakati (Hughes dan Frans, 2004), hanya dengan menganalisis tindakan memungkinkan untuk mendapatkan poin. Analisis permainan harus mempertimbangkan interaksi

nonlinier dengan mempertimbangkan fase khusus permainan (Mesquita et al., 2013; Thelen, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sehwat (2022) bahwa dalam permainan bolavoli pantai terdapat beberapa indikator yang dapat mempengaruhi permainan atlet bolavoli pantai, yaitu: *serve, passing, spike, block, switching, dan team play*. Ada beberapa penelitian yang meneliti tentang indikator performa, dari beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada setidaknya enam belas indikator, yaitu: *serve, spike, block, passing, 2nd attack, switching, counterattack, dig, side out, team play*, mental, kesehatan fisik, waktu *rally*, waktu per-set, waktu pertandingan, dan lainnya. Didalam bolavoli pantai indikator pertandingan dapat mempengaruhi kesuksesan sebuah tim. Dengan menganalisis faktor tersebut akan di temukan beberapa pengaruh kemenangan dan kekalahan yang di alami oleh tim.

Bolavoli pantai masih belum banyak diminati, maka yang mengikuti kejuaraan bolavoli pantai masih sedikit. Kabupaten Tuban mulai mengikuti kejuaraan bolavoli pantai pada Porprov Jatim pada tahun 2019. Pada saat itu tim Kabupaten Tuban mendapatkan medali perunggu baik putra maupun putri. Dan pada Porprov 2022 tim bolavoli pantai Kabupaten Tuban kembali mengikuti kejuaraan Porprov Jatim pada kesempatan tersebut hanya tim putra saja yang mengikuti kejuaraan tersebut. Pada saat Porprov Jatim 2022 tim putra Kabupaten Tuban gagal membawa pulang medali di karenakan performa yang menurun. Hal

tersebut disebabkan karena kurangnya persiapan yang matang untuk menuju kejuaraan tersebut. Pada tahun berikutnya, yaitu tahun 2023 Porprov akan kembali dilakukan dan tim bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban juga akan mengikuti kejuaraan tersebut. Pada Porprov 2023 tim bolavoli pantai Kabupaten Tuban diharapkan membawa pulang medali emas. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang performa atlet bolavoli pantai. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengetahui berapa persentase performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban pada saat melakukan persiapan untuk menuju kejuaraan. Peneliti tertarik untuk meneliti performa atlet bolavoli pantai yaitu *serve*, *passing*, *smash*, *block*. Teknik dasar sangat berpengaruh pada saat pelaksanaan permainan maka peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui persentase performa atlet tersebut melalui teknik dasar.

33

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah dalam pelaksanaan kejuaraan pada tahun kemarin atlet bolavoli pantai Kabupaten tuban mengalami penurunan performa sehingga tidak mendapatkan gelar juara.

C. Batasan Masalah

21

Mengingat luasnya ruang lingkup kajian dalam penelitian dan keterbatasan penelitian, maka perlu dilakukan pembatasan ruang lingkup penelitian. Pembatasan ruang lingkup didalam-Nya terdapat indikator yang

21

dijadikan pedoman oleh peneliti saat melaksanakan penelitian sehingga peneliti tidak menyimpang dari tujuan yang telah dikehendaki.

Dalam penelitian ini peneliti memiliki beberapa keterbatasan dalam melakukan penelitian, antara lain yaitu:

1. Penelitian ini terbatas hanya untuk atlet putra Kabupaten Tuban yang mengikuti kejuaraan Porprov VIII pada tahun 2023
2. Penelitian ini terbatas untuk indikator penelitian yang dilakukan. Indikator yang diteliti hanya meliputi teknik dasar yaitu: *serve*, *passing*, *spike*, dan *block*.

46

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dari masalah ini adalah seberapa besar persentase indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban

19

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam hasil penelitian ini diharapkan pelatih maupun atlet dapat mengetahui indikator yang dapat mempengaruhi kekalahan maupun kesuksesan suatu tim. Dan diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi pembaca. Bagi peneliti diharapkan dapat

mengembangkan pengetahuan tentang indikator performa pada atlet bolavoli pantai itu sendiri.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan peneliti dapat menambah pengetahuan tentang indikator yang menjadi pengaruh dalam permainan bolavoli pantai. Dan diharapkan peneliti dapat mengetahui dan memahami seberapa besar pengaruh indikator performa dalam permainan bolavoli pantai.

KAJIAN TEORI**A. Bolavoli Pantai****1. Sejarah Bolavoli Pantai**

Perkembangan bolavoli pantai dimulai pada awal tahun 1920. Pertandingan bolavoli pantai pertama kali dimainkan di pantai Santa Monica, California, dengan jumlah pemain 6 lawan 6. Pada tahun 1927, bolavoli pantai menjadi olahraga yang penting bagi anggota perkumpulan aliran "bebas" di Perancis, ditemukan di Francoville, sebelah barat-utara, di pinggir kota Paris (Winarno dan Tomi, 2015). Pada tahun 1930, permainan bolavoli pantai dengan dua melawan dua pertama kali dimainkan di Santa Monica, California. Selain itu, bolavoli pantai juga mulai dimainkan di daerah Palavas, Lacanau, dan Royan di Perancis, di sekitar Sofia di Bulgaria, Prague di Czechoslovakia, dan Riga di Latvia. Di Amerika Serikat, orang-orang sering melakukan rekreasi dengan pergi ke pantai dan bermain bolavoli pantai, baik dalam format empat lawan empat maupun tiga lawan tiga, sebagai cara untuk melepas ketegangan.

Pada tahun 1947, terbentuk kepanitiaan pertama Turnamen Bolavoli Pantai dengan 2 pemain, yang diadakan di pantai State di California. Turnamen ini diorganisir oleh Holtzman, dan pasangan Sawnez-Harris menjadi pemenangnya. Tahun 1948, turnamen bolavoli pantai pertama diadakan di California, tepatnya di Los Angeles. Hadiah hanya diberikan

untuk regu terbaik, dan pada waktu itu dimenangkan oleh regu Pepsi yang juga menjadi pemenang dalam turnamen tersebut.

² Pada tahun 1957, Bernie Holtzman dan Gen Selznick berhasil memenangkan kejuaraan yang disponsori oleh Greta Tyson, bintang dari "Pajama Top," yang diangkat sebagai Ratu Pantai. Kemenangan ini membawa perubahan bagi bolavoli pantai, mengangkatnya dari sekadar olahraga menjadi sebuah pertunjukan yang sesungguhnya. Di sekitar tahun 1960-an, dibuka lebih banyak turnamen bolavoli pantai yang diadakan di delapan pantai di California. Turnamen tersebut diadakan di Pantai Tahoe (akhir tahun 60an), Pantai Santa Cruz, Pantai Santa Barbara, Pantai State, Pantai Manhattan (Manhattan Beach Open - 1960), Pantai Corona del Mar, Pantai Laguna, dan Pantai San Diego. Di Perancis, turnamen bolavoli pantai dengan format ² 3 lawan 3 menghadirkan hadiah sekitar 30,000 Francs dalam kejuaraan yang berlangsung di La Baule dan Les Sables d'Olonne. ² Pada tahun 1965, didirikan *California Beach Volleyball Association* (CBVA), yang bertujuan untuk mengorganisir turnamen, merumuskan peraturan, dan mengkoordinir jadwal pertandingan. Kemudian, ² pada tanggal 21 Juli 1983, terbentuklah AVP (*Association of Volleyball Professionals*), sebuah organisasi yang lebih besar dan penting dalam mengatur dan mempromosikan bolavoli pantai.

² Pada tahun 1986, AVP Bolavoli Pantai Ahli menerima permintaan untuk disiarkan melalui televisi kabel melalui "Karcis Utama" dan merencanakan ekspansi jaringan global melalui kerjasama dengan ² ABC's

Sports. Mereka mengadakan Kejuaraan exhibition internasional di Rio de Janeiro yang berhasil menarik 5.000 penonton. Tahun yang sama, WPVA² (*Women's Professional Volleyball Association*) didirikan sebagai asosiasi bolavoli profesional wanita. Di samping itu, juga dibentuk sirkuit untuk kejuaraan pantai di Australia. Pada tahun 1987, FIVB (*Fédération Internationale de Volleyball*) menggelar Kejuaraan Dunia Bolavoli Pantai, yang pertama kali diadakan di Ipanema, Brazil.

Menurut Kristianto (2010),¹⁰ pada awal kepopulerannya, ada dua negara yang selalu menonjol dalam permainan bolavoli pantai, yaitu Brazil dan Amerika Serikat. Kedua negara ini telah lama terlibat dan mendominasi permainan bolavoli pantai dalam setiap kompetisi internasional. Seiring berjalannya waktu, bolavoli pantai mulai menyebar ke wilayah Asia dan Australia, sehingga negara ketiga yang mendominasi permainan ini adalah Australia, setelah Brazil dan Amerika Serikat.

Pada awal tahun 1990-an, permainan bolavoli pantai mulai masuk dan berkembang di Indonesia. Pada tahun 1993, Indonesia berpartisipasi dalam kejuaraan bolavoli pantai Asia, di mana tim Indonesia diwakili oleh Zainal dan Didik berhasil menjuarai kejuaraan tersebut yang diselenggarakan di Filipina. Kemenangan ini menjadi tonggak penting bagi perkembangan bolavoli pantai di Indonesia, dan tim Indonesia mulai menjadi tim yang diperhitungkan dalam kompetisi bolavoli pantai. Hampir setiap kejuaraan Sea Games, tim bolavoli pantai Indonesia selalu masuk ke dalam lima besar, menunjukkan kemajuan pesat mereka dalam olahraga ini. Puncak

dari prestasi tersebut adalah ¹⁰ pada Sea Games tahun 2009, di mana tim putra bolavoli pantai Indonesia berhasil meraih medali emas, mengukir sejarah yang gemilang untuk negara mereka.

2. Permainan Bolavoli Pantai

Menurut Natali et al. (2007) “Bolavoli pantai adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim di lapangan berpasir dan setiap tim terdiri dari dua pemain”. Permainan bolavoli ¹¹ pantai merupakan variasi dari bolavoli indoor yang dimainkan di atas pasir pantai. Seperti halnya permainan bolavoli dalam ruangan, bolavoli pantai juga melibatkan ⁴ dua tim yang dipisahkan oleh jaring atau net yang terbentang di tengah lapangan. Para pemain menggunakan lengan atau tangan mereka untuk memukul bola dan berusaha untuk melewati jaring, dengan tujuan agar bola dapat menyentuh lantai di daerah lawan. Di sisi lain, mereka ⁵ harus mencegah bola jatuh di daerah lapangan mereka sendiri (Ajiatmoko, 2015). Permainan bolavoli pantai menuntut kecepatan, kelincahan, teknik pukulan yang baik, serta kerjasama tim yang solid. Dikarenakan bermain di atas pasir, permainan ini membutuhkan kelincahan dan stabilitas yang lebih tinggi daripada bolavoli dalam ruangan. Bolavoli pantai menjadi olahraga yang populer di pantai-pantai di seluruh dunia, menarik minat baik dari pemain profesional maupun rekreasi.

Permainan ²³ voli pantai populer sebagai aktivitas rekreasi di tempat-tempat yang memiliki pantai berpasir yang luas, tetapi juga sering dimainkan di lapangan pasir yang bukan di dekat pantai. Meskipun di

beberapa negara yang tidak berbatasan langsung dengan laut seperti Indonesia, voli pantai tetap populer. Olahraga ini bahkan termasuk dalam Olimpiade, dengan ²² badan tertingginya adalah FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*). Secara resmi, permainan voli pantai dimainkan oleh dua orang pemain dalam satu tim. Permainan voli pantai merupakan varian dari olahraga bolavoli, dan sebagian besar peraturannya serupa dengan bolavoli indoor. Namun, ada perbedaan signifikan antara keduanya. Salah satunya adalah jumlah pemain dalam satu tim, di mana bolavoli biasa memiliki enam orang pemain per tim, sedangkan voli pantai hanya memiliki dua orang pemain dalam satu tim. Selain itu, medium lapangan juga berbeda, di mana lapangan bolavoli pantai ditutupi dengan pasir.

Permainan voli pantai memiliki ciri khas dan karakteristiknya sendiri. Kecepatan, kelincahan, dan keterampilan individu menjadi lebih penting karena hanya ada dua pemain dalam satu tim. Lapangan yang berpasir juga mempengaruhi teknik dan strategi permainan. Selain itu, komunikasi dan kerjasama yang baik antara dua pemain dalam tim menjadi faktor kunci untuk berhasil dalam voli pantai. Dalam permainan voli pantai, serangan dan pertahanan harus dilakukan dengan cepat dan efisien karena jumlah pemain yang terbatas. Pukulan atau servis juga harus diatur dengan baik untuk menghadapi tantangan lapangan berpasir. Bermain voli pantai menuntut kekuatan, kelincahan, dan stamina karena bermain di atas pasir yang dapat menyulitkan gerakan. Secara keseluruhan, permainan voli

pantai menawarkan pengalaman yang unik dan menyenangkan bagi pemain dan penonton. Ciri khas lapangan berpasir dan tantangan bermain dalam tim kecil menjadikan olahraga ini menarik dan menantang bagi para pecinta bolavoli di seluruh dunia. Berikut adalah ciri-ciri permainan bolavoli pantai:

- a. Ukuran lapangan bolavoli pantai lebih kecil jika dibandingkan dengan ukuran lapangan bolavoli *indoor*. Ukuran lapangan bolavoli pantai yaitu 16x8 meter.
- b. Permainan bolavoli pantai tidak ada ¹²garis 3 meter.
- c. Jika seorang pemain bolavoli pantai melakukan *blocking*, dan *block* tersebut menyentuh jaring atau net sampai terpental dan kemudian me-nyentuh *blocker* atau teman satu timnya maka pukulannya dianggap sebagai poin.
- d. Di dalam permainan bolavoli pantai, jika seorang pemain menyebrangi area net lawannya tidak dianggap sebagai sebuah pelanggaran jika apa yang dilakukan tidak mengganggu gerakan tim lawannya tersebut.
- e. Dalam bolavoli pantai dikenal adanya (*open-hand dinks*) atau oper bola ke arah wilayah lawan dengan memakai ujung jari pemain, hal ini dianggap sebagai sebuah pelanggaran meski di dalam permainan bolavoli *indoor* hal tersebut tidak masuk ke dalam kelompok pelanggaran.

- f. Adapun servis di dalam olahraga bolavoli pantai dilakukan secara bergiliran namun di dalamnya tidak dikenal adanya pergantian pemain seperti yang biasa dijumpai dalam permainan bolavoli *indoor*.
- g. Pemain bolavoli pantai tidak menggunakan alas kaki selama bermain atau dikenal dengan istilah (*barefoot*).
- h. Olahraga bolavoli pantai dimainkan dengan jumlah 3 set. Tim yang memenangkan pertandingan adalah mereka yang memenangkan 2 set. Setiap set dalam voli pasir berjalan hingga 21 poin dengan 2 poin tambahan. Set terakhir atau set ke 3 berjalan hanya 15 poin dengan tambahan 2 poin.
- ³ i. Pada masa lalu, kostum pemain bolavoli pantai wanita sering kali terdiri dari 2 piece bikini. Namun, seiring berjalannya waktu, FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*)⁴ telah menerapkan aturan yang memungkinkan pemain wanita untuk menggunakan pakaian olahraga dengan lengan. Tujuan dari perubahan aturan ini adalah untuk menjauhkan olahraga bolavoli pantai dari kesan yang sering dianggap seronok atau seksualisasi berlebihan, yang selama ini terkadang melekat pada kostum bikini.
- ³ j. Bola yang digunakan dalam bolavoli pantai memiliki ukuran yang lebih besar dan juga terasa lebih lunak jika dibandingkan dengan bolavoli indoor.⁵⁰ Selain itu, bola voli pantai lebih dimainkan dengan pola tekanan internal yang lebih rendah. Perbedaan ukuran dan tekstur bola ini mempengaruhi karakteristik permainan, memberikan pemain

voli pantai lebih banyak kontrol atas bola dan memungkinkan teknik pukulan yang berbeda dari bolavoli dalam ruangan. Bola voli pantai yang lebih besar dan lunak juga membantu mengurangi cedera pada tangan dan lengan pemain karena dampak yang lebih rendah saat memukul bola.

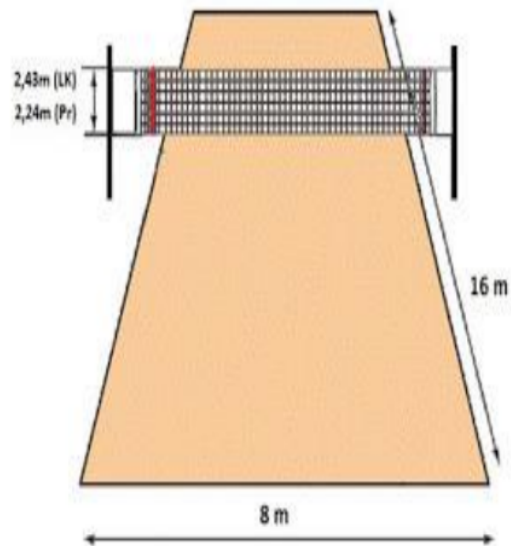
1 3. Sarana dan Prasarana Bolavoli Pantai

Istilah "sarana olahraga" merupakan **terjemahan dari** kata "*facilities*," yang merujuk pada segala sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga ini umumnya meliputi peralatan dan perlengkapan yang diperlukan untuk **menunjang kegiatan olahraga**. Prasarana, dalam konteks umum, merujuk pada segala sesuatu yang berperan sebagai **penunjang** atau pendukung suatu proses, seperti usaha atau pembangunan. Dalam konteks olahraga, prasarana diartikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau **memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen**. Contohnya adalah lapangan atau gedung olahraga yang susah dipindahkan.

Kedua aspek, **38** sarana dan prasarana atau fasilitas fisik, sangat penting untuk **dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga**. Kemajuan, perbaikan, dan **penambahan fasilitas** harus dilakukan untuk mendukung prestasi atlet. **3** Fasilitas yang memadai dapat **meningkatkan prestasi atlet** karena mereka memiliki akses yang lebih baik ke tempat berlatih dan berkompetisi, serta dapat melakukan latihan dengan lebih efektif dan aman. Dengan fasilitas yang memadai, atlet memiliki kesempatan lebih besar untuk berkembang

dan mencapai prestasi yang lebih tinggi dalam bidang olahraga.. Berikut adalah sarana dan prasarana dalam permainan bolavoli pantai:

a. Lapangan bolavoli pantai



Gambar 2.1 Lapangan Bolavoli Pantai

4
Sumber : Kurniawan (2011)

Keterangan :

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1) Panjang lapangan | : 16 meter |
| 2) Lebar lapangan | : 8 meter |
| 3) Tinggi net putra | : 2,43 meter |
| 4) Tinggi net putri | : 2,24 meter |

b. Bola yang digunakan dalam voli pantai



Gambar 2.2 Bolavoli pantai

Sumber : Kurniawan (2011)

Keterangan :

- 1) Keliling bola : 66-68 cm
- 2) Berat bola : 260-280 gram
- 3) Tekanan dalam bola : 171-221 mbar atau hpa (0,175 – 0,225 kg/cm²)
- 4) Warna pada bola biasanya menggunakan warna yang cerah seperti biru, oranye, kuning, dll.

4. Teknik Dasar Permainan Bolavoli Pantai

Teknik dasar dalam permainan bolavoli pantai merupakan salah satu aspek yang penting bagi seorang atlet dalam memainkan olahraga bolavoli pantai. Menurut Koesyanto (2004) “Teknik dasar permainan bolavoli meliputi keterampilan *serve*, *passing*, *smash*, dan *block* “. Berikut adalah teknik dasar tersebut :

a. *Serve*

Menurut Yunus (1992) “servis adalah tindakan dalam menghidupkan bola kedalam permainan yang dilakukan oleh pemain belakang, yang memukul bola dengan tangannya (terbuka atau tertutup), untuk dilanjutkan kedalam petak lawan melalui atas net”.

Dalam buku Winarno dan Tomi (2005) “*Service* merupakan sajian bola yang dilakukan lawan untuk memulai permainan bolavoli”. Dalam perkembangannya *service* memiliki peranan penting, karena selain sebagai sajian awal untuk memulai permainan, *service* merupakan suatu teknik yang digunakan untuk melakukan serangan kepada lawan. *Service* yang baik, maka akan menyulitkan lawan untuk memainkan bola. Beberapa macam cara dilakukan oleh pemain bolavoli pantai untuk menghasilkan bola hasil *service* sulit diterima lawan. Cara tersebut antara lain berkaitan dengan: (1) kecepatan (laju) bola, (2) bentuk gerakan (putaran) bola, dan (3) ketepatan arah (sasaran) bola.

Kecepatan (laju) bola sangat ditentukan oleh kekuatan pukulan ketika melakukan *service*. *Service* yang dilakukan dengan laju bola yang cepat, maka sulit diantisipasi oleh pemain lawan, sehingga bola *service* dengan laju yang cepat ini akan dimungkinkan dapat menyulitkan lawan dalam menerima *service*, sehingga sulit untuk melakukan serangan.

Gerakan bola ketika melintasi atas net juga berpengaruh terhadap penerima *service*. *Service* yang dilakukan dengan bola dengan *top spin* akan berbeda dibanding dengan gerakan bola yang mengambang (*floating*). Untuk menghasilkan putaran (gerakan) bola yang bervariasi, ditentukan beberapa hal diantaranya adalah: Keras dan pelannya pukulan serta perkenaan tangan dengan bola saat melakukan *service*. Berdasarkan putaran (gerakan) bola yang dilakukan pada saat *service*, maka dapat dikelompokkan menjadi: *Top spin*, *Back spin*, *Inside spin*, *Outside spin*, dan *Float*.

Top spin adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan keras, perkenaan tangan dengan bola berada pada bola bagian atas, sehingga menghasilkan putaran bola ke depan. *Back spin* adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan keras, perkenaan tangan dengan bola berada pada bola bagian bawah, sehingga menghasilkan putaran bola ke belakang. *Inside spin* adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan keras, perkenaan tangan dengan bola berada pada bola sebelah luar, sehingga menghasilkan putaran bola berputar ke dalam. *Outside spin* adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan keras, perkenaan tangan dengan bola berada pada bola sebelah dalam, sehingga menghasilkan putaran bola berputar ke luar. *Float* adalah pukulan *service* yang dilakukan dengan keras, perkenaan tangan dengan bola berada pada bola bagian tengah belakang, sehingga menghasilkan gerakan bola yang mengapung (*float*).

Teknik *serve* pada dasarnya dibedakan menjadi dua. Yaitu *underhead serve* dan *overhead serve* atau biasa disebut servis bawah dan servis atas.

1) Servis bawah (*underhead serve*)

Menurut Anandita (2010) menerangkan “servis bawah yakni servis dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.” Sedangkan menurut Subroto dan Yudiana (2010) Servis bawah merupakan servis yang paling sederhana dan banyak dilakukan oleh pemain pemula

- a) Sikap permulaan dari servis bawah: Pemukul berdiri normal di petak service dan dengan sikap siap normal. Kaki kiri ada di depan dan tangan kiri memegang bola.
- b) Pelaksanaan servis dilakukan dengan cara lambungkan bola dengan tinggi secukupnya, hingga pemukul mudah menjangkau lambungan itu untuk dipukul. Ayunkan tangan kanan dengan sikap lurus ke bawah dan otot tangan ditegangkan. Ayunan lengan kanan bergerak seperti bandul dengan memperkirakan kecepatan jatuhnya bola dan ayunan lengan kanan ini akan bertemu pada saat lengan dalam sikap membentuk sudut kira-kira 45^0 dengan garis horizontal di bawah bahu.

- c) Sikap saat perkenaan: Telapak tangan menghadap ke bola. Tepat pada saat perkenaan antara tangan dan bola, tangan harus ditegangkan. Perkenaan bola pada tangan harus dapat menimbulkan pantulan sempurna. Agar pantulan dapat sempurna, lengan harus membentuk sudut 45^0 dengan garis horizontal pada bahu, dan arah pantulan merupakan garis tegak lurus pada lengan.
- d) Sikap saat akhir: Setelah perkenaan pukulan terjadi, maka lakukan gerak ikutan dengan melangkahkan kaki ke depan dan diteruskan masuk ke dalam lapangan permainan.



Gambar 2.3 Servis bawah

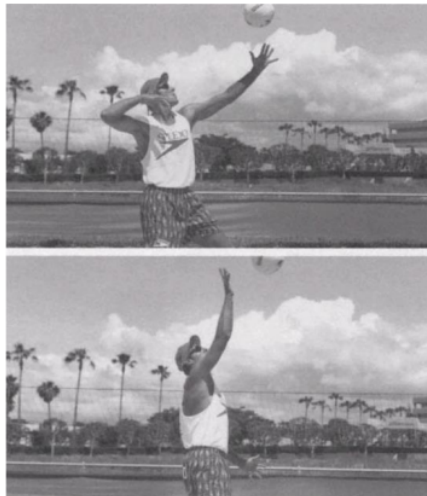
Sumber: Kiraly dan Shewman (1999)

2) Servis atas (*overhead serve*)

Menurut Somantri dan Sujiana (2009) “Servis atas merupakan servis yang dilakukan oleh permainan bolavoli dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan dari atas”. Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007) “disebut servis mengambang karena

gerakan bola dari hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang)”.

- a) Ambil sikap kaki kiri depan dan kaki kanan belakang dengan kedua lutut ditekuk. Tangan kiri memegang bola bagian bawah dan tangan kanan pada bagian atas. Pada waktu melambungkan bola, kedua kaki diluruskan dan tangan kanan siap untuk memukul (lurus ke belakang di atas kepala) dengan telapak tangan menghadap ke depan.
- b) Sikap saat perkenaan: Sesaat bola diperkirakan dalam jangkauan pukul (setelah bola turun dari lambungan) segera tangan kanan yang telah siap di belakang atas kepala digerakkan untuk memukul bola. Adapun cara memukul seperti pada pukulan smash.



Gambar: 2.4 Servis atas

Sumber: Kiraly dan Shewman (1999)

3) *Jump serve*

Jump serve merupakan teknik servis yang sering digunakan dalam permainan bolavoli pantai. Langkah-langkah dalam melakukan *jump serve*:

- a) Lihat posisi lawanmu dan cobalah mencari ruang yang kosong.
- b) Arahkan servis ke arah lawan yang telah kamu ketahui kelemahannya.
- c) Berdiri 4-6 kaki di belakang garis servis.
- d) Lambungkan bola dengan tangan yang paling nyaman digunakan dengan posisi bola lambung yang tepat pada saat memukul bola.
- e) Lompatlah ke atas dan lakukan gerakan memukul. Pukul bagian atas tengah bola.
- f) Gunakan seluruh badan mulai lengan, pergelangan tangan, panggul dan otot perut saat memukul bola



Gambar 2.5 *Jump serve*

Sumber: Kiraly dan Shewman (1999)

b. *Passing*

Menurut Bakhtiar (2020) “*Passing* adalah pengoperan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola awal serangan kepada regu lawan”. Ada dua teknik dalam melakukan *passing*, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

1) *Passing* bawah

Menurut Yudiana dan Subroto (2010:51)” bahwa *passing* dengan dua tangan adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan”.

- a) Sikap permulaan dalam bolavoli adalah ketika badan berada dalam posisi ² setimbang labil, dengan lengan dijulurkan ke depan bawah. Siku tidak ditekuk, sehingga sudut antara lengan dan badan sekitar 45 derajat.
- b) Saat melakukan perkenaan bola, posisikan bola dengan bagian sebelah atas pergelangan tangan ke arah ibu jari (bagian proximal pergelangan tangan). Pastikan lengan yang akan melakukan pukulan berada dalam posisi lurus dan sedikit ditegangkan. Kemudian, ayunkan lengan tersebut ² ke arah bola. Aturlah gerakan lengan ini hingga arah bola hampir lurus pada bidang perkenaan, sehingga bola akan terpantul dengan sempurna. Dengan mengikuti teknik ini, pemain dapat memperoleh pukulan yang lebih baik saat melakukan perkenaan dalam permainan bolavoli.



Sumber: Kiraly dan Shewman (1999)

Keterangan : Jongkok – Badan membungkuk – Tangan lurus – Mendorong

2) ¹ *Passing* atas

Menurut (Somantri dan Sujana, 2009: 29) berpendapat bahwa “pasing atas merupakan passing yang dilakukan oleh seorang pemain untuk mengoper atau mengumpan bola kepada temannya”.

Pemain dalam bolavoli mengambil sikap normal dengan usaha agar tubuh dapat bergerak cepat ke arah yang diinginkan. Sikap ini hanya bisa tercapai jika pemain berada dalam posisi setimbang labil. Dalam sikap normal, kaki berada dalam posisi sejajar, lutut ditekuk, dan pemain berdiri di ² ujung kaki (tumit diangkat). Badan sedikit condong ke depan untuk mempercepat respons gerakan. Tangan pemain siap berada di ² depan dada, dengan telapak tangan menghadap ke arah bola yang berada di depan dahi. Dengan sikap ini, pemain lebih siap untuk menerima atau mengirim bola dengan akurat dan efisien.



Sumber: Kiraly dan Shewman (1999)

Keterangan : Jongkok – Badan tegak – Tangan di atas dahi – Mendorong

c. *Spike/Smash*

Menurut Anandita, (2010) “*smash* adalah pukulan kuat. Tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas sehingga jalannya bola terjadi dengan kecepatan yang tinggi. Apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, bola dapat dipukul tajam ke bawah. Smash juga pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan”. *Smash* merupakan teknik yang kompleks dalam olahraga bolavoli yang melibatkan beberapa tahap penting, seperti perubahan sikap dan posisi, langkah awalan, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang di udara, dan mendarat setelah memukul bola. Berikut adalah beberapa hal yang perlu ditekankan saat mempelajari teknik smash:

- 1) Kelincahan (*agility*) sangat penting untuk dapat mengubah sikap dan posisi dengan cepat.
- 2) Kemampuan meloncat yang tinggi akan membantu dalam eksekusi smash yang lebih kuat.
- 3) Jejakan kaki saat meloncat sebaiknya dilakukan dengan melenting dari telapak kaki bagian belakang ke telapak kaki bagian depan.
- 4) Ayunan kedua lengan ke depan atas harus ditekankan, karena ini membantu dalam mencapai loncatan yang tinggi.

- 5) Gerakan ayunan dari lengan atas, lengan bawah, hingga pergelangan tangan harus berurutan dan seperti pecutan cambuk.
- 6) Saat mendarat, sebaiknya pemain berusaha untuk mengeper, sehingga siap untuk menghadapi bola selanjutnya.
- 7) Penting untuk mengutamakan ketepatan mengarahkan bola dan kecermatan pukulan, bukan hanya mengandalkan kekuatan pukulan saja.
- 8) Kemampuan membaca posisi *block* dan posisi pertahanan lawan juga harus dikembangkan untuk meningkatkan efektivitas smash.

Macam-macam smash dapat dibedakan berdasarkan beberapa

kriteria, yaitu:

- 1) Berdasarkan arah bola hasil pukulan: *Cross court smash* (mengarah ke sudut lapangan diagonal) dan *Straight smash* (mengarah lurus ke depan).
- 2) Berdasarkan kecepatan atau *curve* jalannya bola hasil pukulan: *Strong smash* (*smash* dengan kecepatan tinggi), *Lob* (*smash* dengan lintasan tinggi), dan *Drive* (*smash* dengan lintasan mendatar).
- 3) Berdasarkan tingginya umpan: *Open smash* (*smash* dari umpan tinggi), *Quick smash* (*smash* cepat setelah umpan rendah), dan *Semi quick smash* (*smash* setengah cepat).



Gambar 2.8 *Spike/Smash*

Sumber: Kiraly dan Shewman (1999)

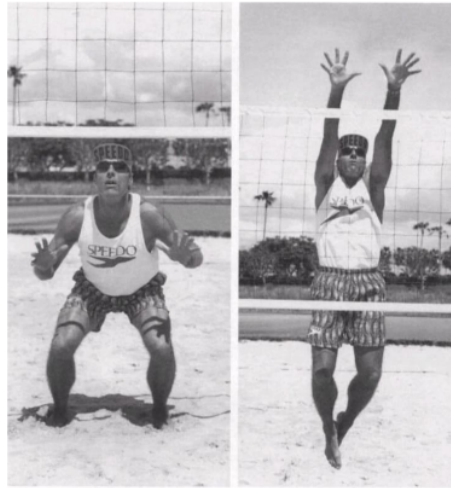
d. *Block*

¹ Menurut Winarno dan Sugiono (2011) “bendungan (*block*) merupakan pertahanan pertama dari serangan lawan”. Sedangkan menurut Ahmadi (2008) “bendungan merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan dari lawan yang dilakukan diatas net”. ¹ Membendung atau mem-*block* merupakan bagian dari teknik bertahan yang bertujuan untuk menahan serangan lawan melalui *smash* (Jamalong dan Syam, 2015).

- 1) Sikap permulaan: ¹⁴ berdiri dengan kedua telapak kaki sejajar menghadap ke jaring, jarak kurang lebih 0,5 meter dari jaring. Sesaat akan melakukan bendungan, segera kedua kaki ditekuk sedalam-dalamnya untuk memperoleh awalan yang kuat. Setelah kedua kaki ditekuk tolek kedua kaki pada tanah dengan kuat dan secara eksplosif. Begitu badan merasa terangkat ke atas, segera kedua tangan dijulurkan ke atas dengan jari-jari

terbuka agar memperoleh bidang yang luas untuk menutup jalannya bola. Lengan lurus dan agak condong ke depan. Tegangkan jari-jari dan telapak tangan agar cukup kuat menerima tekanan bola yang kuat.

- 2) Saat perkenaan: Demikian bola yang dipukul lawan menyentuh tangan pembendung, lecutkan pergelangan tangan secara menghentak (eksplosif) agar kuat menekan bola ke bawah (ke lapangan permainan lawan).
- 3) Sikap akhir: setelah perkenaan terjadi, tangan segera ditarik kembali sehingga pemain kembali ke posisi persiapan. Setelah itu, pemain mendarat kembali ke tanah dengan kedua kaki secara lentuk. Posisi ini memungkinkan pemain untuk siap menghadapi situasi berikutnya dengan cepat dan responsif. Dalam permainan bolavoli pantai, strategi *block* dapat digunakan untuk menghadang pukulan lawan. Salah satu pemain melakukan *block* dengan mencoba untuk menghalangi bola dari pukulan lawan..Strategi blok ini sangat penting dalam bolavoli pantai karena dapat mengganggu serangan lawan dan memberikan kesempatan bagi tim untuk mengambil alih permainan. Pemain harus bekerja sama dengan baik dan berkomunikasi dalam mengeksekusi blok dengan tepat dan efektif.



Gambar 2.9 *Blocking*

Sumber: Kiraly dan Shewman (1999)

e. Isyarat Tangan Dalam Permainan Bolavoli Pantai

Benar, ²² penggunaan isyarat tangan adalah salah satu teknik yang penting dan menjadi bagian integral dalam permainan bolavoli pantai. Isyarat tangan digunakan untuk berkomunikasi antara pemain dalam tim, baik untuk melakukan serangan maupun menentukan taktik permainan. Isyarat tangan membantu menyinkronkan gerakan dan strategi antara pemain, sehingga setiap pemain tahu peran dan tanggung jawabnya dalam situasi tertentu (Ajiatmoko, 2015).

Beberapa isyarat tangan umum yang sering digunakan dalam bolavoli pantai antara lain:

- 1) Isyarat untuk taktik permainan: Misalnya, isyarat untuk melakukan smash, blok, umpan pendek, umpan panjang, atau menyelipkan bola di antara pertahanan lawan.
- 2) Isyarat untuk arah bola: Dengan mengangkat atau menunjuk tangan ke arah tertentu, pemain dapat memberi tahu rekan setim di mana mereka berencana melepaskan bola, sehingga rekan setim dapat berada di posisi yang tepat untuk menerima bola.
- 3) Isyarat untuk variasi strategi: Pemain dapat menggunakan isyarat tangan untuk mengubah taktik permainan atau memberi kode kepada rekan setim mengenai strategi tertentu yang akan dijalankan.

Penggunaan isyarat tangan membutuhkan komunikasi yang efektif dan pemahaman yang baik antara pemain dalam tim. Hal ini memastikan bahwa setiap pemain berada pada tempat yang tepat dan tahu apa yang diharapkan dari mereka dalam setiap situasi permainan. Dengan menggunakan isyarat tangan dengan baik, tim bolavoli pantai dapat meningkatkan koordinasi dan efisiensi dalam permainan mereka, sehingga menciptakan peluang untuk mencetak poin lebih banyak dan meraih kemenangan.

4

Berikut ini adalah beberapa jenis isyarat tangan yang biasa digunakan dalam permainan bolavoli pantai:

- 1) *Closed Fish*: Isyarat ini menggunakan kepalan tangan untuk menyatakan bahwa tidak perlu melakukan blok pada sisi

lapangan tertentu. Hal ini dapat digunakan untuk memberitahu pemain lain dalam tim bahwa daerah tertentu dalam lapangan sudah tercakup dengan baik oleh pemain lain, sehingga blocker tidak perlu bergerak untuk melakukan block di sisi tersebut.

⁴ 2) *One Finger*: Isyarat dengan menggunakan satu jari tangan menunjukkan agar pemain yang berperan sebagai blocker melakukan block terhadap spike dari tim lawan. Blocker diinstruksikan untuk mengarahkan blocknya di bawah garis atau ke arah spiker tim lawan untuk menghadang serangan mereka.

⁴ 3) *Two Finger*: Isyarat dengan menggunakan dua jari tangan menandakan bahwa blocker harus berusaha melakukan block, dan mengarahkan block tersebut ke sudut lapangan lawan (dengan arah menyilang). Ini dapat menjadi taktik yang efektif untuk mengganggu serangan lawan dan menghentikan bola dari melewati blok.

4) *Open Hand*: Isyarat dengan posisi tangan terbuka digunakan untuk memberi petunjuk agar blocker melakukan block sesuai dengan posisi set yang dilakukan oleh pemain dari tim lawan. Dengan melihat posisi tangan lawan, blocker dapat lebih tepat dalam menentukan arah dan tinggi blocknya untuk menghadang serangan lawan. (Feri Kurniawan, 2011)

B. Indikator performa

1. Performa

Istilah "performa" atau "kinerja" dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai penampilan atau pencapaian individu atau kelompok dalam mencapai tujuan tertentu. Performa menggambarkan sejauh mana individu atau tim berhasil mencapai tingkat pencapaian yang telah ditargetkan. Istilah ini sering digunakan dalam olahraga untuk mengukur prestasi atlet atau tim berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Performa atau kinerja dalam olahraga dapat diamati dan diukur dalam berbagai aspek, terutama dalam gerakan fisik. Faktor-faktor seperti kemampuan teknis, taktik, kondisi fisik, mental, dan situasional dapat mempengaruhi performa dalam olahraga. Performa atlet atau tim bisa bersifat sementara atau berlangsung dalam periode waktu tertentu, tergantung pada kompetisi atau kegiatan olahraga yang sedang berlangsung. Penilaian terhadap performa tersebut sering dilakukan untuk mengevaluasi kemajuan, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, dan mengarahkan upaya perbaikan untuk mencapai prestasi yang lebih baik di masa depan. (Anshel, et all 1991).

Mencapai performa puncak atau *peak performance* merupakan tujuan utama bagi atlet dan tim olahraga. *Peak performance* adalah kondisi di mana atlet mencapai performa terbaiknya, mencapai titik tertinggi dari kemampuan dan potensinya dalam suatu pertandingan atau kegiatan olahraga tertentu. Untuk mencapai performa puncak, tim pelatih dan atlet

harus merencanakan dan menetapkan target sebelum pertandingan. Target ini mencakup waktu yang tepat untuk mencapai prestasi puncak, di mana atlet berada pada kondisi terbaiknya secara fisik, teknis, dan mental untuk mencapai hasil yang optimal. Penetapan target ini juga membantu mengarahkan fokus dan usaha atlet serta tim pelatih dalam mencapai performa maksimal. Dengan memiliki tujuan yang jelas, atlet dan tim pelatih dapat mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan, merancang program latihan yang tepat, dan mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi pertandingan atau kompetisi. Performa puncak menjadi kunci untuk meraih kemenangan dalam pertandingan olahraga, dan mencapainya memerlukan kerja keras, disiplin, dan fokus yang tinggi dari atlet dan tim pelatih. Dengan berkomitmen untuk mencapai performa puncak, atlet memiliki peluang yang lebih besar untuk meraih kesuksesan dan pencapaian yang membanggakan dalam olahraga.

Menurut Swadesi (2020) “program latihan salah satu faktor penting untuk dapat meningkatkan kemampuan yang optimal dalam pencapaian performa atlet”. Perancangan dan penyusunan program latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan atlet, karena potensi masing masing atlet sangatlah berbeda. Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa ²⁹ dalam sebuah pertandingan, performa atlet merupakan salah satu aspek yang paling penting untuk mengetahui apakah target yang sudah ditetapkan tercapai atau tidak. Jadi, untuk mengetahui performa atlet perlu dilakukan observasi saat pertandingan.

2. Indikator

Menurut Green (1992) “indikator adalah variabel-variabel yang bisa menunjukkan ataupun mengindikasikan kepada penggunanya mengenai sesuatu kondisi tertentu, sehingga bisa dipakai untuk mengukur perubahan yang terjadi”. Menurut KBBI, indikator adalah suatu yang dapat memberikan petunjuk atau keterangan. Indikator adalah ciri, tanda, atau petunjuk yang digunakan untuk memberikan informasi atau indikasi tentang suatu hal atau fenomena. Istilah indikator sering digunakan dalam berbagai sektor dan bidang, termasuk pendidikan, kesehatan, ekonomi, dan lainnya. Indikator membantu memberikan gambaran atau pemahaman tentang keadaan atau perubahan yang terjadi pada suatu bidang atau masalah tertentu. Indikator tidak selalu mencakup seluruh gambaran dari suatu hal, tetapi dapat berfungsi sebagai petunjuk atau tanda yang memberikan gambaran tentang suatu situasi secara keseluruhan.

Dengan menggunakan indikator, kita dapat melakukan pengukuran atau evaluasi terhadap perubahan yang terjadi dari waktu ke waktu dan memahami perubahan atau kemajuan yang telah dicapai. Penggunaan indikator sangat penting dalam membantu pengambilan keputusan yang berdasarkan data dan informasi yang relevan. Dengan memahami dan mengamati indikator yang tepat, kita dapat mengidentifikasi masalah, mengukur progres, dan merencanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan paparan diatas tentang indikator, maka dapat disimpulkan bahwa indikator olahraga merupakan sebuah

variabel atau sebuah faktor yang menjadi salah satu aspek yang digunakan dalam permainan atau olahraga.

3. Indikator performa

²⁷ Menurut Banerjee dan Buoti (2012) *key performance indicator* merupakan ukuran berskala dan kuantitatif yang digunakan untuk mengevaluasi kinerja organisasi dalam tujuan mencapai target organisasi.

Berdasarkan pengertian indikator performa maka indikator performa dalam olahraga adalah suatu data kuantitatif yang digunakan untuk mengevaluasi suatu pertandingan untuk mencapai kesuksesan dalam suatu tim. Dalam penjelasan tentang performa dan indikator dalam pengertian ³ diatas maka dapat disimpulkan bahwa indikator performa adalah variabel yang menjadi aspek dalam suatu penampilan olahraga.

Menurut Anwar (2021) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet saat latihan maupun kejuaraan. Antara lain sebagai berikut:

a. ¹ Psikologi Olahraga

Olahraga prestasi merupakan suatu bentuk aktivitas olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga tertentu. Olahraga prestasi ini berfokus pada pembinaan dan pengembangan ⁴⁸ atlet secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan ⁴⁴ melalui kompetisi untuk mencapai prestasi yang tinggi. Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengakui dan mengatur olahraga prestasi sebagai bagian dari sistem keolahragaan nasional.

Olahraga prestasi memerlukan pengelolaan yang profesional dan terencana untuk meningkatkan potensi dan kemampuan atlet serta mencapai prestasi maksimal. Pengelolaan ini melibatkan berbagai aspek seperti latihan, pelatihan, pendampingan, aspek kesehatan, nutrisi, dan penanganan cedera, serta dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Tujuan utama olahraga prestasi adalah mencapai prestasi yang maksimal di tingkat nasional dan internasional. Atlet yang berkompetisi dalam olahraga prestasi biasanya memiliki bakat dan minat yang kuat dalam cabang olahraga tertentu, dan mereka dibina dengan penuh dedikasi untuk mencapai potensi terbaik mereka.

Olahraga prestasi juga memainkan peran penting dalam membangun citra dan kehormatan bangsa di tingkat internasional melalui keberhasilan atlet dalam berbagai ajang olahraga internasional, seperti Olimpiade, Kejuaraan Dunia, atau Pertandingan Asia. Dalam konteks tersebut, pengelolaan dan pembinaan atlet harus dijalankan secara profesional dan berkomitmen untuk mencapai prestasi yang membanggakan bagi negara. (Puspodari dan Muharram, 2018). Menurut Hasibuan dan Simamora (2018) menyatakan bahwa “prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar dengan latihan fisik, teknik dan mental. Pembinaan yang teratur, sistematis, terprogram dan berkesinambungan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang diterapkan dalam program latihan, sehingga dapat meningkatkan kualitas kemampuannya. Dengan latihan, akan mendukung suatu prestasi

yang diinginkan dan prestasi olahraga tidak akan lepas dari beberapa program pembinaan”. Sedangkan menurut Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenegpora RI) (2006), prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih.

1 Untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam olahraga perlu menggabungkan tiga komponen penting yang menunjang prestasi atlet yaitu kondisi fisik untuk kompetisi, tingkat keterampilan, dan persiapan psikologis untuk bersaing. Kunci perbedaan antara penampilan yang baik dan penampilan yang buruk terletak pada tingkatan keterampilan psikologis pemain yang lebih baik dibandingkan keterampilan fisik. Aspek mental atau psikologis harus mendapat porsi latihan yang sama dengan keterampilan fisik, teknik dan taktik untuk mendapatkan penampilan terbaik atlet (Karageorghis dan Terry, 2011). Pendapat di atas diperkuat dengan yang dikemukakan oleh Birrer dan Morgan dalam (Dongoran, Kalalo dan Syamsudin, 2020) bahwa “keterampilan psikologis disebut juga keterampilan mental adalah strategi dan metode sistematis yang sengaja di desain atau disusun untuk peningkatan penampilan dalam olahraga kompetitif dirancang untuk menghasilkan kondisi psikologis para atlet yang akan mengarah pada peningkatan performanya.

Saat ini, perbedaan pemenang dengan yang kalah dalam olahraga kompetitif presentasinya semakin tipis. Tidak mengherankan bahwa

dalam beberapa tahun terakhir pelatihan keterampilan psikologis meningkat penampilannya menjadi sebuah keniscayaan”. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas maka dapat dikatakan bahwa psikologis atau mental memiliki peranan yang besar serta vital bagi penampilan seorang atlet pada saat melakukan pertandingan dalam upaya untuk memperoleh prestasi yang di harapkan dalam olahraga.

Psikologi adalah disiplin ilmu yang mempelajari tentang pikiran, otak, dan perilaku manusia. Studi psikologi mencakup pemahaman tentang bagaimana manusia berpikir, merasa, dan berperilaku dalam berbagai situasi dan konteks kehidupan. Psikologi juga mencakup aplikasi pengetahuan tersebut untuk memahami dan meningkatkan bidang kehidupan dan kegiatan manusia, termasuk di dalamnya olahraga. Dalam konteks olahraga, psikologi olahraga adalah cabang psikologi yang fokus pada pemahaman dan analisis tentang perilaku atlet, pemain, pelatih, dan individu terkait dalam konteks keolahragaan.

Psikologi olahraga berusaha untuk memahami faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi penampilan atau performa atlet dalam berolahraga. Faktor-faktor psikologis dalam olahraga meliputi motivasi, konsentrasi, fokus, kepercayaan diri, manajemen emosi, ketahanan mental, dan faktor-faktor lain yang berperan dalam mencapai performa yang optimal. Sebagai contoh, memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam tekanan kompetisi bisa berkontribusi pada performa yang baik dalam olahraga.

Dalam pembinaan olahraga prestasi, psikologi olahraga menjadi penting dalam membantu atlet dan pelatih memahami dan mengatasi berbagai tantangan psikologis yang mungkin muncul selama persiapan dan kompetisi. Dengan pendekatan psikologis yang tepat, atlet dapat mengoptimalkan potensi dan performa mereka dalam berolahraga. Memahami dan menerapkan prinsip-prinsip psikologi olahraga dapat berkontribusi pada peningkatan performa atlet dan mencapai hasil yang lebih baik dalam dunia olahraga.

¹ Menurut Cooper dalam Handayani (2019) mengemukakan bahwa gejala atau aspek-aspek psikis yang berpengaruh dan dapat dikembangkan pada diri atlet adalah: kemantapan emosi, keuletan (agresif), motivasi dan semangat, disiplin, percaya diri, keterbukaan, dan kecerdasan. Berikut ini adalah penjelasan mengenai aspek-aspek psikis tersebut.

- 1) **Aspek emosi:** “Emosi adalah bagian penting hidup manusia untuk menyatakan perasaannya, seperti rasa sedih, rasa gembira, rasa cemas dan sebagainya” (Wilis, 2012). Emosi juga sangat dibutuhkan oleh seorang atlet saat bertanding, dengan adanya emosi dapat memberikan rasa kepada seorang atlet yang dapat mempengaruhi kinerja seorang atlet. Pedapat ini sesuai dengan Hastria Efendi (2016) “emosi adalah keadaan mental yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan diikuti ekspresi motorik yang berhubungan dengan suatu objek atau situasi eksternal. Tingkat emosi seseorang atlet akan berubah dari waktu ke waktu

dan sangat tergantung terhadap tekanan mental yang dihadapi atlet pada saat itu”.

- 2) Aspek Agresivitas: Agresivitas adalah giat atau keuletan yang merupakan suatu tindakan yang dilakukan atas motivasi yang tinggi dalam diri seseorang atau atlet. Keuletan seorang atlet adalah merupakan suatu keinginan yang tinggi untuk melakukan suatu tugas atau latihan yang berat untuk mencapai suatu tujuan (Hastria Effendi, 2016)..
- 3) Aspek Motivasi: Motivasi adalah proses yang menggerakkan dan mendorong individu untuk melakukan tindakan tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks olahraga, motivasi merujuk pada dorongan dan keinginan yang mendorong seseorang untuk berolahraga dan melanjutkan latihan secara konsisten. Motivasi olahraga melibatkan berbagai motif dan dorongan yang muncul dari dalam diri individu, yang mengarahkan mereka pada aktivitas berolahraga, mempertahankan konsistensi dalam latihan (Gunarsa, 2004). Sedangkan menurut pendapat Wilis (2012), “dapat dikatakan bahwa kebutuhan manusia akan menimbulkan motif, dan motif menimbulkan dorongan untuk bergerak memenuhinya yang disebut dorongan. Akibatnya timbulah drives (kegiatan/usaha) untuk mencapai tujuan (*goal*)”. Menurut Hastria Effendi (2016),

didalam suatu pertandingan ataupun latihan motivasi ini harus terjaga agar tetap tinggi dan hasilnya akan semakin meningkat.

- 4) Disiplin: Merupakan sikap mental yang tercermin dalam perbuatan atau tingkah laku perorangan, kelompok atau masyarakat berupa ketaatan (*obedience*) terhadap suatu peraturan-peraturan atau ketentuan yang ditetapkan pemerintah atau etik, norma dan kaidah yang berlaku dalam lingkungan masyarakat untuk suatu tujuan tertentu. “Disiplin dapat diartikan sebagai pengendalian diri agar tidak melakukan sesuatu yang bertentangan dengan falsafah dan moral Pancasila” (Muchadarsyah Sinungan, 2009).
- 5) Percaya Diri: Percaya diri adalah sikap positif yang esensial bagi setiap individu. Dengan memiliki kepercayaan diri yang kuat, seseorang dapat menghadapi berbagai situasi tanpa beban mental, sementara ketika kepercayaan diri rendah, dapat menghambat kemampuan untuk mengatasi tugas-tugas dan mengambil keputusan. Rasa percaya diri yang baik memberikan keyakinan dan keberanian dalam menghadapi tantangan, sehingga individu dapat melaksanakan tugas-tugas dengan lebih efektif. “Percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya” (Lina dan Klara, 2010:15). Rasa percaya diri juga harus dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan rasa percaya diri yang baik maka akan seorang atlet

1 akan mampu melaksanakan teknik dasar dalam permainan dengan maksimal.

- 6) Ketegangan (*stress*): Menurut Lazarud (dalam Lamonga, 2009) “stres merupakan bentuk interaksi dengan lingkungan yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimiliki, serta mengancam kesejahteraan”. Stress yang dialami atlet dapat memberikan tekanan yang berefek negatif apabila tidak segera diberikan penanganan yang tepat. Stres yang dialami oleh atlet dapat mengganggu penampilan yang dilakukan oleh atlet itu sendiri.
- 7) Kecerdasan (*intelegensi*): “*Intelegensi* merupakan kapasitas umum dari seseorang yang dapat dilihat pada kesanggupan berpikir dalam mengatasi tuntutan-tuntutan baru” (Husamah, 2015). Dalam kegiatan olahraga khususnya olahraga prestasi kemampuan intelegensi atau kecerdasan dari seorang atlet juga multlak dibutuhkan, karena dengan intelegensi dapat mendukung kemampuan atlet.
- 8) 1 Mental: Pengertian mental menurut Abbas (dalam Maulida, Kusumah & Permana, 2016), “mental adalah hal-hal yang berkaitan dengan *psycho* atau kejiwaan yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Setiap perilaku dan ekspresi gerak-gerik merupakan dorongan dan cerminan dari kondisi (suasana) mental”. Mental adalah salah satu unsur yang penting dan berpengaruh besar terhadap pencapaian dalam olahraga, maka mental tersebut juga perlu untuk

senantiasa dilatih khususnya pada olahraga prestasi, peranan mental sangatlah vital dan dapat berdampak besar apabila terjadi permasalahan atau tingkat mentalitas yang rendah pada diri atlet saat bertanding dan setiap diri seseorang memiliki mentalitas yang berbeda yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Kiswanto (2016) “Mental yang kuat, teknik dan fisik akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur dan sistematis. Dalam membina mental atlet, pertama yang harus disadari bahwa setiap atlet berbeda satu dengan yang lainnya”.

Bentuk-bentuk latihan mental¹ menurut Zackyubaid (2010) dibagi kedalam enam bentuk, di mana setiap bentuk latihan yang diterapkan pada atlet dapat berpengaruh terhadap penampilan (*performance*) saat bertanding. Bentuk-bentuk latihan mental meliputi: berpikir positif,² membuat catatan harian latihan mental (mental log), penetapan sasaran (*goal-setting*), latihan relaksasi, latihan visualisasi dan *imajery*, latihan konsentrasi.

b. Kondisi Fisik¹

Dalam menjalani aktivitas sehari-hari, terutama yang memerlukan kinerja fisik optimal, penting untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik juga sangat berpengaruh dalam olahraga, terutama jika tujuannya adalah mencapai prestasi. Kondisi fisik yang baik memungkinkan seseorang memiliki daya tahan, kekuatan, dan kelincahan yang optimal, sehingga dapat meningkatkan performa dan

hasil dalam berbagai aktivitas dan kompetisi. Oleh karena itu, menjaga dan meningkatkan kondisi fisik menjadi aspek penting dalam mencapai keberhasilan dan prestasi dalam aktivitas sehari-hari dan olahraga.. Menurut ¹Yudiana (2012:19), “kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen - komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Begitu pula dengan pendapat dari Praktiknyo (2005:1) “kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki oleh seseorang”.

Penerapan kondisi fisik yang baik dalam olahraga juga merupakan faktor yang penting untuk memenangkan suatu pertandingan dalam olahraga bolavoli pantai. Apalagi dalam permainan bolavoli pantai terdapat gerakan-gerakan yang mengharuskan pemainnya memiliki kemampuan olah tubuh yang baik, yang mana hal ini tentu harus didukung dengan kondisi fisik yang baik. Menurut Bompas dan Buzzicheli (2015), “beberapa

komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), daya ledak otot (*power*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*)”

Dalam permainan bolavoli pantai, ¹ kondisi fisik yang baik dapat memberikan dampak yang baik juga dalam melakukan berbagai gerakan bolavoli pantai salah satunya untuk melakukan gerakan teknik dasar yang meliputi *serve, passing, spike, dan block*.

4. Indikator performa Dalam Permainan Bolavoli Pantai

Menurut Sehrawat (2022) bahwa dalam permainan bolavoli pantai terdapat beberapa indikator yang dapat mempengaruhi permainan atlet bolavoli pantai, yaitu: *volleys, bump serve, spike, block, switching, dan team play*. Indikator performa yang dapat menentukan kemenangan dan kekalahan adalah diantaranya: *points per games, serve, attack, block, receptions, side out, counterattack, dig, and other* (Medeiros, etc, 2007). Menurut Pfirez-"fiirpin, Campos-GutiArraz, etc, (2019) ada delapan indikator performa yang diteliti. Dalam hasil penelitian tersebut indikator performa diantaranya adalah: *rally, set time, time of match, serve, forearm, overhand, attack, and other*.

Dalam beberapa jurnal yang sudah ada, maka indikator dalam permainan bolavoli pantai ada banyak sekali karena setiap jurnal meneliti hal yang berbeda dan sudut pandang berbeda dari setiap pneliti. Dapat

disimpulkan bahwa dengan beberapa jurnal yang telah ada maka, indikator performa dalam bolavoli pantai adalah: *serve, spike, block, passing, 2nd attack, switching, counterattack, dig, side out, team play*, mental, kesehatan fisik, waktu rally, waktu per-set, waktu pertandingan, dan lainnya.

Berdasarkan hasil indikator performa bolavoli pantai yang sudah ada, didapatkan bahwa teknik dasar adalah sebagai indikator performa yang paling penting dalam permainan bolavoli pantai. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan untuk meneliti teknik dasar dalam permainan bolavoli pantai tersebut, diantaranya yaitu: *serve, passing, spike, dan block*. Dalam pelaksanaan suatu pertandingan indikator performa penting untuk di analisis agar pelatih atau pemain dapat mengetahui kelemahan pada masing-masing tim dalam permainan bolavoli pantai.

C. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

NO	JUDUL	TAHUN	PENELITI	HASIL
1.	Performance Indicators In Yooung Elite Beach Volleyball Players	2019	José Antonia Pfirez-"fiirpin, Luis Maria Campos-GutiArraz, CazJos Elvira-Aranda, kfaria José Gomis-Jamie', Concepciân fi tzârez-Lloroa and	Hasil dari penelitian ini adalah bahwa tidak ada yang signifikan atau tidak ada yang mempengaruhi performa pertandingan dalam melakukan serangan (<i>spike</i>), <i>serve</i> , <i>block</i> , dan waktu rally pada wanita

			Eliaeo Andreu-Cebrera	dan laki-laki. Namun yang menjadi perbedaan signifikan antara wanita dan laki-laki yaitu saat melakukan <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah dimana wanita melakukan <i>passing</i> bawah lebih baik dari laki-laki. Dan laki-laki melakukan <i>passing</i> atas lebih baik daripada wanita.
--	--	--	-----------------------	--

D. Kerangka Berpikir

Olahraga merupakan kegiatan yang paling banyak diminati oleh masyarakat luas. Karena olahraga selain sebagai sarana pembelajaran, sarana rekreasi, dan sarana untuk menjaga kesehatan tubuh, olahraga juga dijadikan sebagai sarana untuk berprestasi. Perkembangan olahraga di Indonesia juga sangat pesat. Olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat diantaranya yaitu olahraga bola besar. Olahraga bola besar diantaranya yaitu bolavoli.

Berdasarkan perkembangannya, saat ini bolavoli memiliki variasi yang sudah dikenal oleh masyarakat luas. Yaitu bolavoli pantai. Bolavoli pantai merupakan variasi dari bolavoli *indoor* dimana teknik yang digunakan dan peraturan yang digunakan oleh bolavoli pantai hampir sama dengan bolavoli *indoor*.

Pada saat ini bolavoli pantai mulai diminati oleh kalangan masyarakat karena dalam perkembangan bolavoli pantai selain dijadikan sebagai olahraga rekreasi, sekarang bolavoli pantai juga dipertandingan dalam *kejuaraan* resmi di dunia maupun di Indonesia. Di Indonesia bolavoli pantai di pertandingan dalam ajang PON, Porprov, dan Kejurprov. Beberapa Kabupaten atau kota terutama di Jawa Timur juga sudah memiliki tim bolavoli pantai.

Meskipun tergolong olahraga yang baru dikenal oleh masyarakat Indonesia, namun prestasi bolavoli pantai tidak perlu diragukan lagi. Prestasi yang dimiliki Indonesia dalam bolavoli pantai juga sangat bagus. Oleh karena itu, bolavoli pantai sekarang mulai di pertimbangkan oleh masyarakat luas dan mulai ada pembinaan prestasi bolavoli pantai.

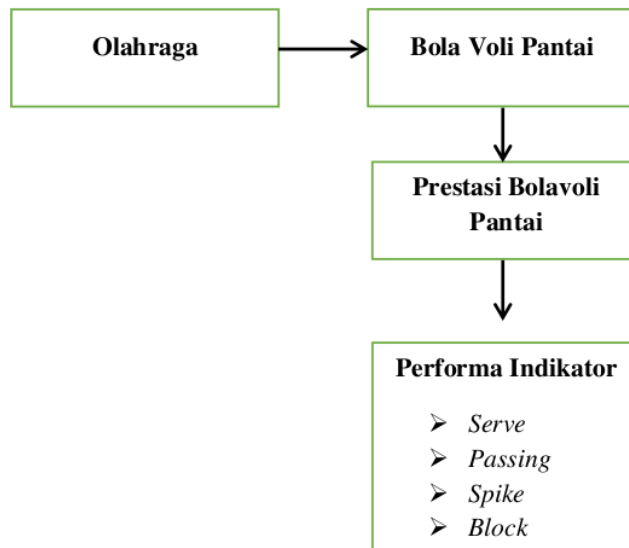
Aspek untuk mendukung prestasi dalam olahraga bolavoli pantai diantaranya adalah kondisi fisik, psikologis, dan mental. Dimana kondisi fisik dalam bolavoli pantai ³ adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet. Teknik dasar yang harus dikuasi dalam bolavoli pantai diantaranya yaitu: *serve*, *passing*, *spike*, dan *block*. Adapun beberapa indikator dalam bolavoli pantai untuk menentukan prestasi selain kondisi fisik, psikologis, dan mental yaitu taktik, waktu dalam pertandingan, kesalahan dalam bermain, *counterattack*, dan lain-lain.

Dalam pertandingan bolavoli pantai ¹⁵ akan dicatat beberapa indikator pertandingan yang merupakan aspek menentukan bagi tim untuk memenangkan pertandingan. Cara paling sesuai dalam menganalisa permainan bolavoli pantai adalah mengamati statistik dari pertandingan bolavoli pantai

tersebut. Dalam pertandingan bolavoli pantai ¹⁵terdapat banyak hal yang harus diamati mengingat bolavoli pantai merupakan cabang olahraga yang kompleks mulai dari kemampuan setiap individu hingga pada ciri permainan masing-masing tim.

Oleh karena itu perlu dilakukan adanya analisis indikator performa dalam permainan bolavoli pantai agar setiap pelatih atau setiap atlet dapat memperbaiki penampilannya dalam pertandingan maupun memperbaiki latihannya. Karena indikator performa dapat mempengaruhi kemenangan dan kekalahan suatu tim.

Gambar 2.10 Kerangka Berpikir



METODE PENELITIAN**A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah atribut atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang dapat berubah atau memiliki variasi tertentu dalam suatu penelitian. Variabel ini ditetapkan oleh peneliti sebagai objek studi yang akan dipelajari untuk mencari hubungan, perbedaan, atau pengaruh antara variabel-variabel tersebut kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:61). Penelitian ini dilakukan supaya dapat mengumpulkan berbagai macam informasi sesuai dengan fokus penelitian, yaitu tentang indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban.

Sesuai dengan penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban. Variabel dalam penelitian ini meliputi tingkat kemampuan yang dimiliki atlet bolavoli pantai putra dalam menguasai *serve, passing, spike, block*.

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian**1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 243), menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis.

2. Teknik Penelitian

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Analisis statistik adalah proses pengolahan data hasil pengukuran yang dilakukan berulang-ulang untuk menentukan tingkat ketidakpastian hasil pengujian akhir dari suatu ukuran. Semakin banyak data yang diambil, semakin mendekati nilai yang sebenarnya. Pengukuran yang ideal adalah yang mencakup data yang tak terhingga. Namun, dalam praktiknya, pengukuran selalu dilakukan dengan data yang terbatas. Salah satu bentuk analisis statistik yang umum dilakukan adalah menghitung nilai rata-rata dari data yang telah terkumpul. (Puriyanto dan Rosyady, 2021). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengamatan (observasi). “Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian” (Widoyoko, 2014:46).

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melaksanakan kegiatan penelitian sebagai upaya untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sehingga penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan bolavoli pantai Mangrove Kabupaten Tuban.

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan dan pengambilan data dalam penelitian ini adalah pada bulan Mei 2023. Adapun untuk lebih jelasnya waktu dan jenis kegiatan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Rencana Waktu Penelitian

NO	KEGIATAN	TAHUN 2023											
		APRIL				MEI				JUNI			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul			■									
2	Pengesahan Judul				■								
3	Penulisan Bab I					■							
4	Penulisan Bab II						■						
5	Penulisan Bab III							■					
6	Penelitian								■				
7	Penulisan Bab IV									■	■		
8	Penulisan Bab V											■	■
9	Penulisan Daftar Pustaka												■

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau subyek yang diteliti yang mempunyai beberapa karakteristik yang sama seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal dan lainnya (Nursalam, 2016; Sugiyono, 2015). Apabila seseorang ingin meneliti

semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan populasi (Arikunto, 2013:173). Ukuran dari populasi merupakan jumlah keseluruhan yang mencakup semua anggota yang diteliti. Dalam mengumpulkan data dan menganalisa suatu data, menentukan populasi merupakan langkah yang penting (Arikunto, 2013:173).⁴⁹ Setiap penelitian memerlukan populasi sebagai sumber data yang diperlukan untuk kepentingan penelitian tersebut.

Dalam hal ini, populasi yang ditentukan adalah seluruh atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban yang akan mengikuti kejuaraan Porprov VIII 2023 Jawa Timur yang berjumlah 6 atlet. Berikut adalah daftar nama atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban:

Tabel 3.2 Daftar Nama Atlet Bolavoli Pantai Putra

NO	NAMA	INISIAL
1	Darsilan	DRS
2	M. Shohibun Niam	MSN
3	Setia Budi Hartono	SBH
4	Wahyu Sutikno	WSN
5	Ahmad Wahyudi	AWD
6	Irsa Angga	IRA

⁴ 2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban yang akan mengikuti kejuaraan Porprov VIII 2023 Jawa Timur yang berjumlah 6 atlet. Dengan demikian, penelitian ini merupakan penelitian populasi. Menurut Sugiyono (2007:80), populasi

adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut pendapat Arikunto

E. Instrumen Penelitian

1. Pengembangan Instrumen

³ Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti dengan tujuan untuk memperoleh data yang akurat. Agar penelitian menjadi lebih efisien maka perlu adanya data, data tersebut diperoleh saat pertandingan berlangsung. Tujuannya ialah untuk mendapatkan informasi-informasi yang dicari dari data tersebut. Menurut Sugiyono (2012) “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi”.

2. Validitas Instrumen

³ Tabel 3.3 Lembar Validasi

KRITERIA PENILAIAN PERFORMA			
NO	TENIK	BENAR	SALAH
a	Serve	⁴¹ 9) Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Pegang bola menggunakan tangan kiri dan tangan kanan di atas siap untuk memukul bola 10) Lambungkan bola di atas kepala, kira-kira 30-	1) Berdiri dengan kedua kaki sejajar karena dapat mengakibatkan kankurangnya tenaga Memegang bola dan memukul bola menggunakan tangan yang sama 2) Bola yang dilambungkan terlalu rendah atau terlalu

		<p>40cm di atas kepala</p> <p>11) Pukul bola menggunakan telapak tangan kanan saat bola mencapai jangkauan</p> <p>12) Saat memukul bola kaki kanan mengikuti ke depan dan setelah itu kembali ke posisi siap</p> <p>13) Servis di katakan berhasil jika bola berhasil melewati net dan masuk kedalam ³⁹angan lawan</p>	<p>tinggi</p> <p>3) Saat memukul tidak tepat mengenai telapak tangan</p> <p>4) Saat memukul kaki kanan tidak mengikuti kedepan dan tidak segera kembali ke posisi siap</p> <p>5) Servis dikatakan gagal jika bola tidak melewati net dan keluar dari lapangan</p>
b	<i>Passing Bawah</i>	<p>4) Kedua kaki dibuka selebar bahu. Lalu jongkok dan badan membungkuk</p> <p>5) Kedua lengan tangan ⁴²us dan rapat. Ayunkan kedua lengan secara bersamaan ke arah datangnya bola</p> <p>6) Perkenaan bola dibagian lengan bawah di atas pergelangan tangan</p> <p>7) Setelah bola mengenai lengan ikuti dengan meluruskan kaki</p> <p>8) Arah bola melambung ke atas (parabola) dan mengarah ke rekan satu tim</p> <p>9) Setelah melakukan <i>passing</i> kembali ke posisi siap</p>	<p>1) Kaki terbuka terlalu lebar atau terlalu sempit. Tidak jongkok dan badan tegak</p> <p>2) Kedua lengan tangan tidak lurus dan lengan terpisah. Tidak mengayunkan kedua lengan secara bersamaan</p> <p>3) Perkenaan bola dibagian lengan dekat siku dan dibagian jari-jari</p> <p>4) Setelah bola mengenai lengan kaki tidak langsung diluruskan</p> <p>5) Arah bola tidak melambung atau datar dan bola tidak mengarah pada rekan satu tim</p> <p>6) Setelah melakukan <i>passing</i> tidak kembali ke posisi siap</p>
c	<i>Passing Atas</i>	<p>1) Kedua kaki dibuka selebar bahu. Lalu jongkok dan badan ³⁹ak</p> <p>2) Posisi tangan ke atas dan jari-jari tangan tepat di atas dahi. Ibu jari saling berdekatan membentuk segitiga</p> <p>3) Perkenaan bola tepat</p>	<p>1) Kaki terbuka terlalu lebar atau terlalu sempit. Tidak jongkok dan badan membungkuk</p> <p>2) Posisi tangan terlalu lurus ke atas dan jari-jari tangan terlalu ke atas atau terlalu rendah dari dahi. Ibu jari tidak membentuk segitiga</p> <p>3) Perkenaan bola tidak tepat</p>

		<p>pada jari-jari kedua tangan yaitu pada jari telunjuk sampai kelingking</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Arah bola melambung ke atas (parabola) dan mengarah ke pemukul 25) ta bola tidak berputar 5) Setelah bola lepas dari tangan diikuti dengan gerakan anggota badan dan langkah kaki ke depan untuk menjaga keseimbangan dan lengan bergerak lurus serta pandangan mata terarah pada bola 	<p>pada jari-jari kedua tangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 4) Arah bola terlalu datar atau tidak melambung dan tidak mengarah pada pemukul serta bola 25) putar 5) Setelah bola lepas dari tangan tidak langsung melakukan gerakan anggota badan dan langkah kaki sehingga tidak seimbang dan lengan tidak bergerak lurus serta pandangan mata tidak terarah pada bola
d	<i>Spike/Smash</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Saat melakukan awalan, salah satu kaki berada di belakang sesuai dengan kaki yang dominan. Mengambil langkah awalan dengan satu 28) npai tiga langkah. Diawali dengan beberapa langkah dan melebar pada langkah terakhir 2) Pada saat melangkah, kaki terakhir memberi dorongan lompatan setinggi mungkin. Kaki menekuk hingga lutut membentuk sudut sekitar 110° dengan salah satu kaki terletak lebih ke depan sebagai tumpuan untuk meloncat 3) Saat meloncat tumit dan kaki menghentak lantai kemudian bersiap mengayunkan lengan dengan mendorong tubuh ke atas menggunakan kekuatan kedua kaki 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Saat melakukan awalan kaki sejajar. Mengambil langkah awalan terlalu banyak. Tidak memperhatikan langkah saat akan melakukan <i>smash</i> 2) Pada saat melangkah kaki terakhir tidak tepat sehingga tidak memberi dorongan lompatan. Dan pada saat akan melompat kaki tidak menekuk sehingga tumpuan untuk 7) loncat tidak maksimal 3) Saat meloncat tumit dan kaki tidak menghentak lantai dan tangan tidak bersiap untuk mengayun 4) Saat akan memukul bola lengan tidak segera di ayunkan ke depan dan saat memukul bola, bola tidak sampai dari jangkauan pemukul 5) Tidak segera memukul bola yang sudah sampai dan perkenaan bola tidak tepat pada telapak tangan

		<p>4) Saat akan memukul bola ayunkan lengan tangan ke arah depan ⁷n saat memukul bola pastikan posisi bola berada dalam jangkauan optimal dari lengan serta berada di atas net</p> <p>5) Pukul bola dengan cepat dan setinggi mungkin dengan wilayah perkenaan bola berada ²³telapak tangan</p> <p>6) Setelah melakukan pukulan, mendarat dengan kedua ujung telapak kaki diikuti dengan lutut yang dilenturkan</p> <p>7) Setelah melakukan pendaratan dengan baik kembali ke posisi siap untuk menerima bola ⁷lanjutnya</p>	<p>6) Setelah melakukan pukulan dan mendarat dengan tumit atau tidak menggunakan ujung telapak kaki dan lutut tidak dilenturkan</p> <p>7) Setelah melakukan pendaratan tidak segera kembali pada posisi siap</p>
e	<i>Block</i>	<p>1) Posisi badan berdiri tegak dan menghadap ke lawan sekaligus ke net</p> <p>2) Saat akan meloncat tekuk kaki (jongkok) ²n badan tegak</p> <p>3) Kedua tangan berada di depan dada sambil memperhatikan arah laju bola</p> <p>4) Tolakan saat melakukan <i>blocking</i> menggunakan kedua ujung kaki untuk meloncat. Posisi tungkai lurus saat meloncat</p> <p>5) Perkenaan pada bola yaitu pada kedua telapak ⁷ngan dengan cara tangan lurus ke atas, jari-jari diregangkan, dan telapak tangan aktif mengikuti arah bola</p>	<p>1) Posisi badan tidak menghadap ke lawan dan ke net</p> <p>2) Saat meloncat tidak menekuk kaki dan badan tidak tegak</p> <p>3) Kedua tangan berada dibawah atau tidak siap di depan dada</p> <p>4) Tolakan saat melakukan <i>blocking</i> menggunakan telapak kaki</p> <p>5) Perkenaan pada bola tidak tepat dan telapak tangan tidak aktif</p> <p>6) setelah melakukan <i>blocking</i> tidak mendarat secara tepat di permukaan lapangan</p> <p>7) setelah melakukan pendaratan, tidak langsung kembali pada posisi siap</p>

		6) Setelah melakukan <i>blocking</i> lakukan pendaratan dengan menapakkan kedua kaki di permukaan lapangan. 7) Setelah melakukan pendaratan, kembali ke posisi siap dan memperhatikan arah laju bola	dan tidak memperhatikan arah bola setelah di <i>blocking</i>
--	--	---	--

³ F. Teknik pengumpulan Data

Dalam melaksanakan sebuah penelitian diperlukan adanya ¹ pengumpulan data. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer. Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertamanya (Arikunto, 2014:129).

²⁶ Teknik pengumpulan data yang digunakan dari penelitian ini yaitu observasi yang merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung (Syaodih, 2012). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data akurasi *serve*, *passing*, *spike*, *block* melalui pengamatan langsung pada tim putra Porprov Kabupaten Tuban.

³⁰ G. Teknik Analisis Data

Setelah memperoleh data yang diperlukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data atau instrumen yang sudah ditetapkan, maka yang harus dilakukan selanjutnya adalah menganalisis data. "Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi (catatan lapangan) dan bahan-bahan lain,

sehingga mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain” (Sugiyono, 2014).

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa statistik deskriptif. Dengan menghitung jumlah indikator performa berupa *serve*, *passing*, *smash*, *blocking* pada atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban. Berikut adalah analisis data yang digunakan:

1. Mencari rata-rata (mean)

$$Me = \frac{\sum xi}{n}$$

Keterangan :

Me : Rata-rata

$\sum xi$: Jumlah setiap data

n : Jumlah data

(Sugiyono, 2008)

2. Prosentase

$$\text{Prosentase } X = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n : Jumlah aksi yang dilakukan dengan benar

N : Jumlah total aksi yang dilakukan

(Maksum, 2012)

H. Prosedur Pelaksanaan Tes

³ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data akurasi *serve*, *passing* bawah, *passing* atas, *spike*, dan *block* melalui pengamatan langsung. Peneliti datang ke lokasi latihan tim porprov bolavoli pantai putra untuk melakukan tes. Peneliti mencatat kesuksesan dan kegagalan saat atlet melakukan *serve*, *passing* bawah, *passing* atas, *spike*, dan *block* pada saat permainan berlangsung pada lembar observasi yang telah ditentukan dengan acuan instrumen yang telah disetujui oleh ahli. Berikut adalah langkah dalam pelaksanaan tes:

1. Peneliti menyiapkan lembar observasi yang telah ditentukan
2. Peneliti mengamati permainan yang dilakukan oleh 6 atlet bolavoli pantai yang dilakukan secara langsung
3. Peneliti mencatat sukses atau gagal *serve*, *passing* bawah, *passing* atas, *spike*, dan *block* dengan skor sukses 1 dan skor gagal 0
4. Contoh: atlet DRS pada set pertama melakukan *serve* sukses sebanyak 5 kali dan gagal 1 kali. Pada set kedua melakukan *serve* sukses sebanyak 9 kali dan gagal sebanyak 0 kali, pada permainan kedua atlet DRS pada set pertama melakukan *serve* sukses sebanyak 8 kali dan gagal 1 kali pada set kedua melakukan *serve* sukses sebanyak 5 kali dan gagal 1 kali. Maka total *serve* sukses atlt DRS sebanyak 27 kali dan gagal sebanyak 3 kali.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Subjek penelitian ini adalah atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban yang mengikuti Porprov tahun 2023 yang berjumlah 6 atlet. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2023. Hasil Indikator performa Atlet Bolavoli Pantai adalah sebagai berikut:

1. Indikator performa

a. Serve

Hasil analisis statistik deskriptif tingkat indikator performa serve atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban, di dapat nilai minimal = 27 nilai maksimal = 46, rata-rata (*mean*) = 36,1667, simpang baku (*std. deviation*) = 7,78246. Secara lengkap hasilnya pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Serve

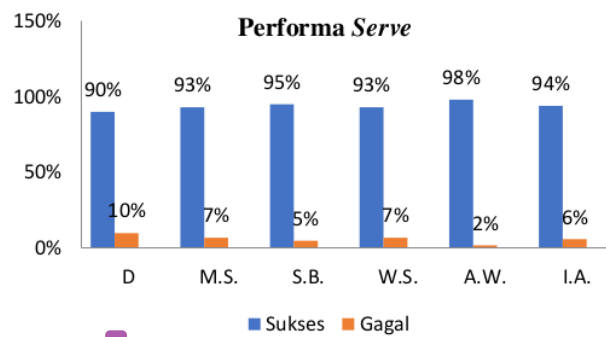
Statistik	Indikator performa Serve Atlet Bolavoli Pantai
<i>N</i>	6
<i>Mean</i>	36,1667
<i>Median</i>	37,5000
<i>Mode</i>	27,00
<i>Std. Deviation</i>	7,78246
<i>Minimum</i>	27,00
<i>Maximum</i>	46,00

Berdasarkan tabel ³ dari hasil penelitian, maka dapat disusun tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2 Performa *Serve*

³ NO	Nama	Sukses	Gagal	Total	Frekuensi Sukses	Frekuensi Gagal
¹ 1	DRS	27	3	30	90%	10%
2	MSN	42	3	45	93%	7%
3	SBH	37	2	39	95%	5%
4	WSN	27	2	29	93%	7%
5	AWD	38	2	40	95%	5%
6	IRA	46	1	47	98%	2%
	Total	217	13	230	94%	6%

Dari tabel diatas dapat di uraikan hasil perhitungan performa *serve* yang dilakukan oleh atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban yaitu dengan total *serve* sebanyak 230 kali dengan uraian *serve* benar sebanyak 217 kali (94%) dan *serve* salah sebanyak 13 kali (6%). Hasil perhitungan indikator performa *serve* setiap atlet dapat di gambarkan pada diagram berikut ini.



⁹ Gambar 4.1 Diagram Performa *Serve* Atlet

Dari gambar diagram diatas dapat dikatakan bahwa performa *serve* atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban memiliki persentase sukses lebih banyak daripada persentase kegagalan. Dari diagram di atas di dapatkan bahwa Darsilan memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *serve* sebanyak 90% dan kegagalan sebanyak 10%, M. Shohibun memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *serve* sebanyak 93% dan kegagalan sebanyak 7%, Setia Budi memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *serve* sebanyak 95% dan kegagalan sebanyak 5%, Wahyu memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *serve* sebanyak 93% dan kegagalan sebanyak 7%, A. Wahyudi memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *serve* sebanyak 98% dan kegagalan sebanyak 2%, dan Irsa Angga memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *serve* sebanyak 94% dan kegagalan sebanyak 6%.

b. *Passing* Bawah

Hasil analisis statistik deskriptif tingkat indikator performa *passing* bawah atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban, di dapat nilai minimal = 86 nilai maksimal = 93, rata-rata (*mean*) = 89,6667, simpang baku (*std. deviation*) = 2,94392. Secara lengkap hasilnya pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 Deskriptif Statistik *Passing* Bawah

Statistik	Indikator performa <i>Serve</i> Atlet Bolavoli Pantai
<i>N</i>	6
<i>Mean</i>	89,6667
<i>Median</i>	89,5000
<i>Mode</i>	93,00
<i>Std. Deviation</i>	2,94392
<i>Minimum</i>	86,00
<i>Maximum</i>	93,00

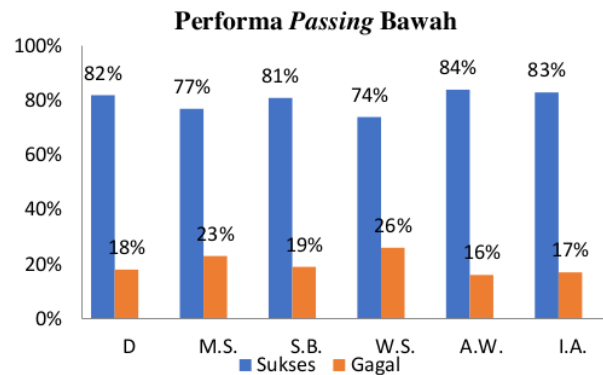
Berdasarkan tabel ³ dari hasil penelitian, maka dapat disusun tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4 Performa *Passing* Bawah

NO	³ Nama	Sukses	Gagal	Total	Frekuensi Sukses	Frekuensi Gagal
1	DRS	93	21	114	82%	18%
2	MSN	87	26	113	77%	23%
3	SBH	90	21	111	81%	19%
4	WSN	86	31	117	74%	26%
5	AWD	89	17	106	84%	16%
6	IRA	93	19	112	83%	17%
	Total	538	135	673	80%	20%

Dari tabel diatas dapat di uraikan ³ hasil perhitungan performa *passing* bawah yang dilakukan oleh atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban yaitu dengan total *passing* bawah sebanyak 673 ³ kali dengan uraian *passing* bawah benar sebanyak 538 kali (80%) dan *passing* bawah salah sebanyak

135 kali (20%). Hasil perhitungan indikator performa *passing* bawah setiap atlet dapat di gambarkan pada diagram berikut ini



Gambar 4.2 Diagram Performa *Passing* Bawah Atlet

3 Dari gambar diagram diatas dapat dikatakan bahwa performa *passing* bawah atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban memiliki persentase sukses lebih banyak daripada persentase kegagalan. Dari diagram di atas di dapatkan bahwa Darsilan memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* bawah sebanyak 82% dan kegagalan sebanyak 18%, M. Shohibun memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* bawah sebanyak 77% dan kegagalan sebanyak 23%, Setia Budi memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* bawah sebanyak 81% dan kegagalan sebanyak 19%, Wahyu memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* bawah sebanyak 74% dan kegagalan sebanyak 26%, A. Wahyudi memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* bawah sebanyak 84% dan kegagalan sebanyak 16%, dan Irsa Angga

memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* bawah sebanyak 83% dan kegagalan sebanyak 17%.

c. *Passing* Atas

Hasil analisis statistik deskriptif tingkat indikator performa *passing* atas atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban, di dapat nilai minimal = 0 nilai maksimal = 8, rata-rata (*mean*) = 2,3333, simpang baku (*std. deviation*) = 3,38625. Secara lengkap hasilnya pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5 Deskriptif Statistik *Passing* Atas

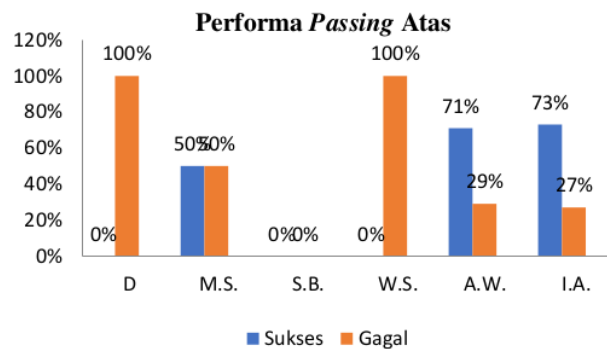
Statistik	Indikator performa <i>Serve</i> Atlet Bolavoli Pantai
<i>N</i>	6
<i>Mean</i>	2,3333
<i>Median</i>	,5000
<i>Mode</i>	,00
<i>Std. Deviation</i>	3,38625
<i>Minimum</i>	,00
<i>Maximum</i>	8

Berdasarkan tabel dari hasil penelitian, maka dapat disusun tabel sebagai berikut :

Tabel 4.6 Performa *Passing* Atas

NO	Nama	Sukses	Gagal	Total	Frekuensi Sukses	Frekuensi Gagal
1	DRS	0	1	1	0%	100%
2	MSN	1	1	2	50%	50%
3	SBH	0	0	0	0%	0%
4	WSN	0	1	1	0%	100%
5	AWD	5	2	7	71%	29%
6	IRA	8	3	11	73%	27%
	Total	14	8	22	64%	36%

Dari tabel diatas dapat di uraikan hasil perhitungan performa *passing* atas yang dilakukan oleh atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban yaitu dengan total *passing* atas sebanyak 22 kali dengan uraian *passing* atas benar sebanyak 14 kali (64%) dan *passing* atas salah sebanyak 8 kali (36%). Hasil perhitungan indikator performa *passing* atas setiap atlet dapat di gambarkan pada diagram berikut

Gambar 4.3 Diagram Performa *Passing* Atas Atlet

3 Dari gambar diagram diatas dapat dikatakan bahwa performa *passing* atas atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban memiliki persentase sukses lebih banyak daripada persentase kegagalan namun dengan jarak persentase yang sedikit. Karena *passing* atas jarang digunakan dalam permainan maka data yang dihasilkan juga sedikit. Dari diagram di atas di dapatkan bahwa Darsilan memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* atas sebanyak 0% dan kegagalan sebanyak 100%, M. Shohibun memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* atas sebanyak 50% dan kegagalan sebanyak 50%, Setia Budi memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* atas sebanyak 0% dan kegagalan sebanyak 0%, Wahyu memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* atas sebanyak 0% dan kegagalan sebanyak 100%, A. Wahyudi memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* atas sebanyak 71% dan kegagalan sebanyak 29%, dan Irsa Angga memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *passing* atas sebanyak 73% dan kegagalan sebanyak 27%.

d. *Smash*

3 Hasil analisis statistik deskriptif tingkat indikator performa *smash* atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban, di dapat 3 nilai minimal = 18 nilai maksimal = 31, rata-rata (*mean*) = 24,3333, simpang baku (*std. deviation*) = 4,84424. Secara lengkap hasilnya pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7 Deskriptif Statistik *Smash*

Statistik	Indikator performa <i>Serve</i> Atlet Bolavoli Pantai
³ <i>N</i>	6
<i>Mean</i>	24,3333
<i>Median</i>	24,5000
<i>Mode</i>	18,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4,84424
<i>Minimum</i>	18,00
<i>Maximum</i>	31,00

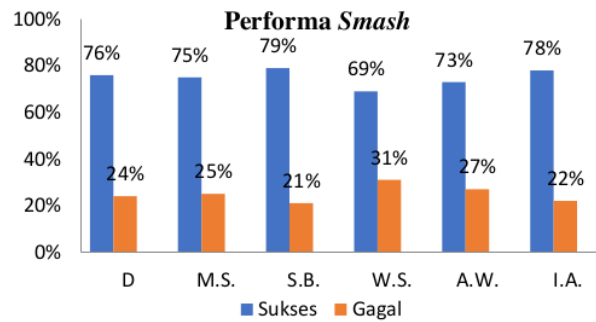
Berdasarkan tabel ³ dari hasil penelitian, maka dapat disusun tabel sebagai berikut :

Tabel 4.8 Performa *Smash*

³ NO	Nama	Sukses	Gagal	Total	Frekuensi Sukses	Frekuensi Gagal
1	DRS	25	8	33	76%	24%
2	MSN	18	6	24	75%	25%
3	SBH	31	8	39	79%	21%
4	WSN	20	9	29	69%	31%
5	AWD	24	9	33	73%	7%
6	IRA	28	8	36	78%	22%
	Total	146	48	194	75%	25%

Dari tabel diatas dapat di uraikan hasil perhitungan performa *smash* yang dilakukan oleh atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban yaitu dengan total *smash* sebanyak 194 ⁹ kali dengan uraian *smash* benar sebanyak 146 kali (75%) dan *smash* salah sebanyak 48 kali (25%). Hasil

perhitungan indikator performa *smash* setiap atlet dapat di gambarkan pada diagram berikut



Gambar 4.4 Diagram Performa *Smash* Atlet

Dari gambar diagram diatas dapat dikatakan bahwa performa *smash* atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban memiliki persentase sukses lebih banyak daripada persentase kegagalan. Dari diagram di atas di dapatkan bahwa Darsilan memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *smash* sebanyak 76% dan kegagalan sebanyak 24%, M. Shohibun memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *smash* sebanyak 75% dan kegagalan sebanyak 25%, Setia Budi memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *smash* sebanyak 79% dan kegagalan sebanyak 21%, Wahyu memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *smash* sebanyak 69% dan kegagalan sebanyak 31%, A. Wahyudi memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *smash* sebanyak 73% dan kegagalan sebanyak 27%, dan Irsa Angga memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *smash* sebanyak 78% dan kegagalan sebanyak 22%.

e. *Block*

Hasil analisis statistik deskriptif tingkat indikator performa *block* atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban, di dapat nilai minimal = 0 nilai maksimal = 24, rata-rata (*mean*) = 12,3333, simpang baku (*std. deviation*) = 10,38589. Secara lengkap hasilnya pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.9 Deskriptif Statistik *Block*

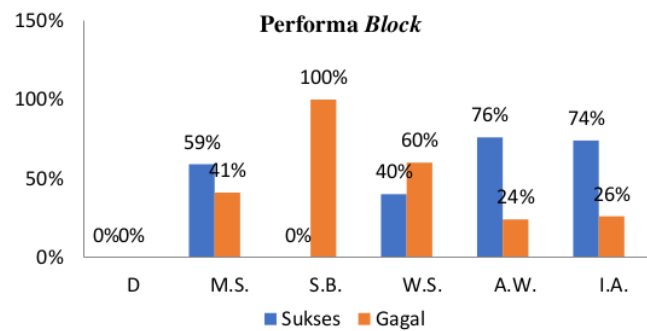
Statistik	Indikator performa <i>Serve</i> Atlet Bolavoli Pantai
<i>N</i>	6
<i>Mean</i>	12,3333
<i>Median</i>	14,0000
<i>Mode</i>	,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	10,38589
<i>Minimum</i>	,00
<i>Maximum</i>	24,00

Berdasarkan tabel dari hasil penelitian, maka dapat disusun tabel sebagai berikut :

Tabel 4.10 Performa *Block*

NO	Nama	Sukses	Gagal	Total	Frekuensi Sukses	Frekuensi Gagal
1	DRS	0	0	0	0%	0%
2	MSN	24	17	41	59%	41%
3	SBH	0	2	2	0%	100%
4	WSN	14	21	35	40%	60%
5	AWD	22	7	29	76%	24%
6	IRA	14	5	19	74%	26%
	Total	74	52	126	59%	41%

Dari tabel diatas dapat di uraikan hasil perhitungan performa *block* yang dilakukan oleh atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban yaitu dengan total *block* sebanyak 126 kali dengan uraian *block* benar sebanyak 74 kali (59%) dan *block* salah sebanyak 52 kali (41%). Hasil perhitungan indikator performa *block* setiap atlet dapat di gambarkan pada diagram berikut.



Gambar 4.5 Diagram Performa *Block* Atlet

Dari gambar diagram diatas dapat dikatakan bahwa performa *block* atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban memiliki persentase sukses lebih banyak daripada persentase kegagalan. Namun ada salah satu atlet yang tidak melakukan *blocking* pada saat permainan. Dari diagram di atas di dapatkan bahwa Darsilan memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *block* sebanyak 0% dan kegagalan sebanyak 0%, M. Shohibun memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *block* sebanyak 59% dan kegagalan sebanyak 41%, Setia Budi memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *block* sebanyak 0% dan kegagalan sebanyak 100%, Wahyu memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *block* sebanyak 40% dan kegagalan sebanyak 60%, A. Wahyudi memiliki tingkat kesuksesan dalam

melakukan *block* sebanyak 76% dan kegagalan sebanyak 24%, dan Irsa Angga memiliki tingkat kesuksesan dalam melakukan *block* sebanyak 74% dan kegagalan sebanyak 26%.

2. Indikator performa Atlet Bolavoli Pantai Putra

Hasil analisis statistik deskriptif tingkat indikator performa atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban, di dapat nilai minimal = 14,00 nilai maksimal = 538,00, rata-rata (*mean*) = 197,8000, simpang baku (*std. deviation*) = 204,87606. Secara lengkap hasilnya pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.11 Deskriptif Statistik Indikator performa

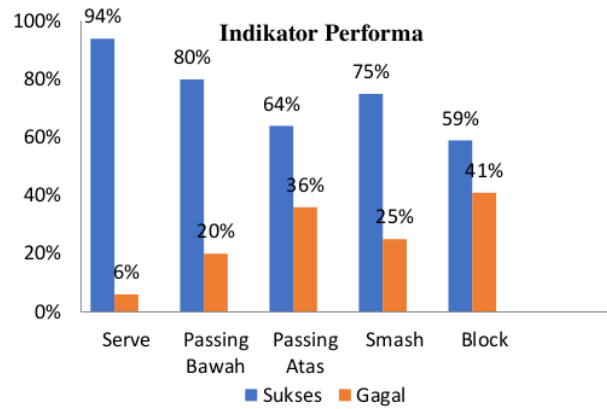
Statistik	Indikator performa Atlet Bolavoli Pantai
<i>N</i>	5
<i>Mean</i>	197,8000
<i>Median</i>	146,0000
<i>Mode</i>	14,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	204,87606
<i>Minimum</i>	14,00
<i>Maximum</i>	538,00

Berdasarkan tabel dari hasil penelitian, maka dapat disusun tabel sebagai berikut :

Tabel 4.12 Indikator performa

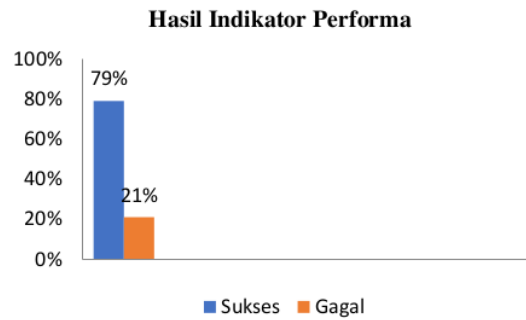
NO	Indikator performa	Sukses	Gagal	Total	Frekuensi Sukses	Frekuensi Gagal
1	<i>Serve</i>	217	13	230	94%	6%
2	<i>Passing Bawah</i>	538	135	673	80%	20%
3	<i>Passing Atas</i>	14	8	22	64%	36%
4	<i>Smash</i>	146	48	194	75%	25%
5	<i>Block</i>	74	52	126	59%	41%
	Total	989	256	1245	79%	21%

Dari tabel diatas dapat di uraikan hasil perhitungan indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban yaitu dengan total sebanyak 1245 kali dengan uraian kesuksesan sebanyak 989 kali (79%) dan kegagalan sebanyak 256 kali (21%). Dengan uraian melakukan *serve* sukses sebanyak 217 (94%) kali dan gagal sebanyak 13 (6%) kali. *Passing* bawah sukses sebanyak 538 (80%) kali dan gagal sebanyak 135 (20%) kali. *Passing* atas sukses sebanyak 14 (64%) kali dan gagal sebanyak 8 (36%) kali. *Smash* sukses sebanyak 146 (75%) kali dan gagal sebanyak 48 (25%) kali. *Block* sukses 74 (59%) kali dan gagal 52 (41%) kali. Hasil perhitungan indikator performa dapat di gambarkan pada diagram berikut



Gambar 4.6 Diagram Indikator performa

Diagram diatas menunjukkan indikator performa atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban. Untuk hasil keseluruhan dapat dilihat dari diagram dibawah ini.



Gambar 4.7 Diagram Hasil Indikator performa

Dari diagram diatas dapat disimpulkan bahwa hasil dar indikator performa atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban yaitu

melakukan teknik dasar dengan kesuksesan sebanyak 79% dan kegagalan sebanyak 21%.

3 **B. Pembahasan**

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban diperoleh hasil performa *serve* pada atlet DRS memperoleh persentase kesuksesan sebesar 90% dengan jumlah *serve* sukses sebanyak 27 kali dan gagal sebanyak 3 kali. Atlet DRS memiliki persentase kesuksesan yang lebih besar dalam melakukan *serve* karena atlet DRS melakukan teknik *serve* dengan benar, sehingga bola yang dipukul masuk kedalam lapangan lawan. Saat melakukan *serve* gerakan kaki, tangan, dan badan selaras sehingga mendapatkan pukulan yang baik. Menurut Choif (2019) gerakan servis atas merupakan koordinasi bagian anggota gerak atas yang terdiri dari tulang belakang, gelang panggul, gelang bahu, lengan atas dan lengan bawah. Sedangkan anggota gerak bawah yang terlibat terdiri dari tulang paha, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, dan tulang kaki. Sehingga kedua bagian anggota gerak tersebut memerlukan koordinasi yang baik untuk bisa melakukan gerakan servis atas dengan benar.

Atlet MSN memperoleh persentase kesuksesan sebesar 93% dengan jumlah *serve* sukses sebanyak 42 kali dan gagal sebanyak 3 kali. Atlet MSN memiliki persentase kesuksesan yang lebih besar dalam melakukan *serve* karena atlet MSN memiliki konsentrasi yang baik terhadap bola sehingga bola yang dipukul selalu tepat sasaran. Menurut

Winarno (2005) ² pada waktu akan melakukan *service*, hendaknya penuh konsentrasi terhadap bola agar dapat memukul bola dengan tepat.

Atlet SBH memperoleh persentase kesuksesan sebesar 95% dengan jumlah *serve* sukses sebanyak 37 kali dan gagal sebanyak 2 kali. Atlet SBH memiliki persentase yang lebih besar dalam melakukan *serve* karena atlet SBH memiliki keselarasan kaki, tangan, dan badan yang baik pada saat akan memukul bola. “Gerakan servis atas merupakan koordinasi bagian anggota gerak atas yang terdiri dari tulang belakang, gelang panggul, gelang bahu, lengan atas dan lengan bawah. Sedangkan anggota gerak bawah yang terlibat terdiri dari tulang paha, tulang tempurung lutut, tulang kering, tulang betis, dan tulang kaki. Sehingga kedua bagian anggota gerak tersebut memerlukan koordinasi yang baik untuk bisa melakukan gerakan servis atas dengan benar” (Muhamad Choif, 2019).

Atlet WSN memperoleh persentase kesuksesan sebesar 93% dengan jumlah *serve* sukses sebanyak 27 kali dan gagal sebanyak 2 kali. Atlet W.S memiliki persentase kesuksesan yang lebih besar karena atlet WSN melakukan *serve* dengan baik dengan teknik yang benar sehingga bola yang di hasilkan maksimal dengan konsentrasi maksimal terhadap bola. ² Pada waktu akan melakukan *service*, hendaknya penuh konsentrasi terhadap bola (Lopo, 2021)

Atlet AWD memperoleh persentase kesuksesan sebesar 95% dengan jumlah *serve* sukses sebanyak 38 kali dan gagal sebanyak 2 kali. Atlet AWD memiliki persentase yang lebih besar dalam melakukan *serve*

karena atlet AWD memiliki keseimbangan tubuh yang baik sehingga bola yang dipukul dapat terarah dengan baik. Dalam melakukan gerakan tehnik servis atas dengan benar ada beberapa hal yang harus dilakukan dengan baik, yaitu pada saat persiapan memerlukan keseimbangan. Dalam tahap persiapan, kedua kaki dibuka selebar bahu untuk menopang berat badan, kemudian central of gravity lebih rendah dan sudut yang dibentuk oleh kaki kurang lebih 45° (Choif, 2019).

Atlet IRA memperoleh persentase kesuksesan sebesar 98% dengan jumlah *serve* sukses sebanyak 46 kali dan gagal sebanyak 1 kali. Atlet I.A memiliki persentase yang lebih besar dalam melakukan *serve* karena atlet IRA sangat hati-hati dalam melakukan *serve* terlebih atlet IRA pada saat perkenaan bola selalu tepat pada jangkauan, serta pada saat memukul bola gerakan tangannya seperti gerakan *smash*. Menurut Winarno (2005) Sikap saat perkenaan, sesaat bola diperkirakan dalam jangkauan pukul (setelah bola turun dari lambungan) segera tangan kanan yang telah siap di belakang atas kepala digerakkan untuk memukul bola. Adapun cara memukul seperti pada pukulan *smash*.

³⁶ *Passing* bawah merupakan teknik yang dominan yang dilakukan dalam permainan bolavoli pantai. Tanpa melakukan *passing* bawah tentunya pemain kesulitan dalam mengembalikan bola. ¹⁷ Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka didapatkan bahwa atlet DRS memiliki presentase *passing* bawah sukses sebanyak 82% dengan jumlah *passing* bawah sebanyak 93 kali dan jumlah *passing* bawah gagal

sebanyak 21 kali. Atlet DRS bisa melakukan *passing* bawah dengan baik karena ³¹ perkenaan bola tepat pada lengan bawah di atas pergelangan tangan. Menurut Lopo (2021) bahwa ³⁷ perkenaan bola yang tepat pada saat melakukan *passing* bawah adalah ² bagian sebelah atas pergelangan tangan ke arah ibu jari (bagian proximal pergelangan tangan).

Atlet MSN memperoleh persentase kesuksesan sebesar 77 % dengan jumlah *passing* bawah sukses sebanyak 87 kali dan gagal sebanyak 26 kali. Atlet MSN memiliki persentase kesuksesan yang lebih besar dikarenakan MSN melakukan *passing* bawah dengan benar dengan ayunan lengan tangan yang lurus dan siku tidak ditekuk sehingga bola terpantul sempurna. ² Lengan yang siap memukul lurus dan sedikit ditegangkan dengan siku tidak tertekuk diayunkan ke arah bola. Atur gerakan lengan hingga arah bola agak lurus pada bidang perkenaan, sehingga bola akan terpantul sempurna (Lopo, 2021).

Atlet SBH memperoleh persentase kesuksesan sebesar 81% dengan jumlah *passing* bawah sukses sebanyak 90 kali dan gagal sebanyak 21 kali. SBH melakukan *passing* bawah dengan benar dengan ayunan tangan yang kompleks dan kaki menekuk dengan baik serta perpindahan yang cepat maka di hasilkan bola yang baik.

Atlet WSN memperoleh persentase kesuksesan sebesar 74% dengan jumlah *passing* bawah sukses sebanyak 86 kali dan gagal sebanyak 31 kali. WSN memiliki persentase kesuksesan lebih rendah dibandingkan dengan atlet lainnya. WSN ¹¹ melakukan *passing* bawah dengan baik dengan

perkenaan bola yang tepat pada pergelangan tangan namun terkadang lengan tangan tidak lurus sehingga menyebabkan bola mengarah tidak tepat. Menurut Lopo (2021) kesalahan yang dilakukan saat melakukan *passing* bawah yaitu sudut datang arah bola terhadap lengan tidak tegak lurus sehingga pantulan tidak sempurna.

Atlet AWD memperoleh persentase kesuksesan sebesar 84% dengan jumlah *passing* bawah sukses sebanyak 89 kali dan gagal sebanyak 17 kali. AWD melakukan *passing* bawah dengan benar. Saat melakukan *passing* bawah perkenaan bola tepat pada pergelangan tangan ke arah ibu jari dan lengan siap memukul lurus dan sikap yang setimbang dan stabil saat akan mengambil bola. Perkenaan bola yang tepat pada saat melakukan *passing* bawah adalah bagian sebelah atas pergelangan tangan ke arah ibu jari (bagian proximal pergelangan tangan) (Lopo, 2021).

Atlet IRA memperoleh persentase kesuksesan sebesar 83% dengan jumlah *passing* bawah sukses sebanyak 93 kali dan gagal sebanyak 19 kali. IRA melakukan *passing* bawah dengan benar dengan persentase kesuksesan yang lebih besar di bandingkan kegagalan. Hal tersebut terjadi karena atlet melakukan *passing* bawah dengan teknik yang benar dengan pengambilan posisi sikap yang setimbang dan stabil serta tangan di ayunkan lurus dan bola mengenai lengan bawah di atas pergelangan tangan. Perkenaan bola dengan bagian sebelah atas pergelangan tangan ke arah ibu jari (bagian proximal pergelangan tangan). Lengan yang siap pukul lurus dan sedikit ditegangkan dengan siku tidak tertekuk diayunkan

ke arah bola. Segera ambil posisi setimbang stabil atau sikap normal saat bola datang atur langkah maju dan mundur agar bola datang tepat pada posisi (Winarno, 2005).

Passing atas merupakan teknik yang jarang digunakan dalam permainan bolavoli pantai. Biasanya *passing* atas digunakan untuk mengumpan bola dalam permainan bolavoli pantai. ¹⁷ Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka didapatkan bahwa atlet DRS memiliki presentase *passing* atas sukses sebanyak 0% dengan jumlah *passing* atas sukses sebanyak 0 kali dan jumlah *passing* atas gagal sebanyak 1 kali. DRS melakukan *passing* atas 1 kali dan gagal di karenakan perkenaan bola pada telapak tangan. ¹¹ Kemungkinan kesalahan yang dilakukan pada saat *passing* atas adalah perkenaan bola pada telapak tangan (Lopo, 2021).

Atlet MSN memperoleh persentase kesuksesan sebesar 50 % dengan jumlah *passing* atas sukses sebanyak 1 kali dan gagal sebanyak 1 kali. MSN hanya melakukan *passing* atas sebanyak 2 kali. 1 kali gagal karena bola mengenai telapak tangan sehingga bola memutar dan 1 kali benar karena pada saat perkenaan tepat pada jari dan jari membentuk setengah bulatan. Menurut Lopo (2021) Pada saat akan melakukan *passing*, ² telapak tangan beserta jari-jari membentuk setengah bulatan, jari-jari renggang dan diakhiri dengan ibu jari membentuk sudut.

Atlet SBH memperoleh persentase kesuksesan sebesar 0 % dengan jumlah *passing* atas sukses sebanyak 0 kali dan gagal sebanyak 0 kali.

SBH tidak melakukan *passing* atas sama sekali karena SBH menggunakan *passing* bawah untuk mengumpan bola.

Atlet WSN memperoleh persentase kesuksesan sebesar 0% dengan jumlah *passing* atas sukses sebanyak 0 kali dan gagal sebanyak 1 kali. WSN kurang cepat menempatkan badan di bawah bola saat akan melakukan *passing* atas dan tidak menekuk lutut. Kemungkinan kesalahan yang akan terjadi yaitu kurang cepat menempatkan badan di bawah bola, lutut tidak di tekuk (Winarno, 2005).

Atlet AWD memperoleh persentase kesuksesan sebesar 71% dengan jumlah *passing* atas sukses sebanyak 5 kali dan gagal sebanyak 2 kali. AWD dapat melakukan *passing* atas dengan baik karena perkenaan yang tepat pada jari-jari dan jari-jari membentuk setengah bulatan saat akan menerima bola serta gerak tangan dan kaki yang selaras. Pada saat akan melakukan *passing*, telapak tangan beserta jari-jari membentuk setengah bulatan, jari-jari renggang dan diakhiri dengan ibu jari membentuk sudut, gerak tangan dan kaki harus selaras dan badan rileks (Lopo, 2021)

Atlet IRA memperoleh persentase kesuksesan sebesar 73% dengan jumlah *passing* atas sukses sebanyak 8 kali dan gagal sebanyak 3 kali. IRA memiliki persentase kesuksesan yang lebih besar karena *passing* atas yang dilakukan banyak yang benar karena IRA dapat menepatkan posisi dengan cepat karena setimbang sehingga dapat dengan cepat berada di posisi bola dan perkenaan yang tepat pada jari-jari yang membentuk setengah bulatan

saat akan mengumpan bola. Menurut Lopo (2021) pemain diharapkan mengambil sikap tubuh yang normal, dengan tujuan agar mereka dapat dengan cepat bergerak ke arah yang diinginkan. Sikap ini hanya bisa dicapai jika mereka berada dalam posisi setimbang labil. Selain itu, telapak tangan dan jari-jari mereka harus membentuk setengah bulatan, dengan jari-jari yang agak renggang dan ibu jari membentuk sudut.

²⁴ *Smash* merupakan senjata yang utama untuk melakukan penyerangan. Namun dalam bolavoli pantai selain *smash* atlet dapat menyerang melalui tipuan. Dalam hasil yang di peroleh peneliti terhadap performa *smash* maka di peroleh bahwa atlet DRS memiliki presentase *smash* sukses sebanyak 76% dengan jumlah *smash* sukses sebanyak 25 kali dan jumlah *smash* gagal sebanyak 8 kali. Dalam hal ini atlet DRS memiliki persentase kesuksesan yang lebih besar daripada persentase kegagalan. Hal ini terjadi karena atlet DRS memiliki kemampuan meloncat yang tinggi dan gerakan ayunan tangan yang berurutan dan kompleks sehingga dapat menghasilkan *smash* dengan baik. Kemampuan melocat yang tinggi sangat penting, tekankan ayunan kedua lengan ke depan atas karena ini mendukung tingginya loncatan. Ketika memukul bola, gerakan ayunan harus berurutan atau berkelanjutan dari lengan atas, lengan bawah, dan kemudian pergelangan tangan, sehingga mirip dengan gerakan pecutan cambuk. (Lopo, 2021).

Atlet MSN memperoleh persentase kesuksesan sebesar 75 % dengan jumlah *smash* sukses sebanyak 18 kali dan gagal sebanyak 6 kali.

Atlet MSN selain bertindak sebagai *blocker* tidak menutup kemungkinan bahwa MSN dapat melakukan *smash* dengan baik hal ini di karenakan MSN dapat melakukan *smash* dengan benar dengan gerakan ayunan tangan berurutan yang baik. Menurut M.E Winarno (2005) ² di dalam memukul bola, hendaknya gerakan ayunan berurutan atau secara berkelanjutan dari lengan atas, lengan bawah dan kemudian gerakan pergelangan tangan,

Atlet SBH memperoleh persentase kesuksesan sebesar 79 % dengan jumlah *smash* sukses sebanyak 31 kali dan gagal sebanyak 8 kali. S.B melakukan *smash* dengan baik karena SBH memiliki kelincahan yang baik sehingga dapat dengan cepat merubah sikap dan posisi. Selain itu, SBH dapat melakukan loncatan dengan tinggi dengan ayunan tangan yang berurutan dan kompleks. Menurut Winarno (2005) kelincahan sangat di perlukan agar mampu merubah posisi dengan cepat, kemampuan loncatan yang tinggi sangat penting dan ² di dalam memukul bola, hendaknya gerakan ayunan berurutan atau secara berkelanjutan dari lengan atas, lengan bawah dan kemudian gerakan pergelangan tangan.

Atlet WSN memperoleh persentase kesuksesan sebesar 69% dengan jumlah *smash* sukses sebanyak 20 kali dan gagal sebanyak 9 kali. Persentase kesuksesan WSN hampir sama dengan persentase kegagalan hanya selisih 19%. Meskipun WSN memiliki persentase kesuksesan yang lebih besar daripada kegagalan, namun WSN melakukan kesalahan seperti bola yang dipukul tidak tepat sehingga bola keluar atau tidak melewati net.

Kemungkinan yang dapat terjadi ketika melakukan *smash* ialah bola yang di pukul tidak tepat atau tidak mengarah dengan tepat sehingga bola yang di pukul tidak sesuai (Lopo, 2021)

Atlet AWD memperoleh persentase kesuksesan sebesar 73% dengan jumlah *smash* sukses sebanyak 24 kali dan gagal sebanyak 9 kali. AWD memiliki persentase kesuksesan yang lebih besar karena AWD melakukan ayunan tangan yang berurutan yang kompleks dan tepat saat memukul bola serta gerakan tanan yang cepat. Menurut Lopo (2021).² di dalam memukul bola, hendaknya gerakan ayunan berurutan atau secara berkelanjutan dari lengan atas, lengan bawah dan kemudian gerakan pergelangan tangan, sehingga mirip dengan pecutan cambuk.

Atlet IRA memperoleh persentase kesuksesan sebesar 78% dengan jumlah *smash* sukses sebanyak 28 kali dan gagal sebanyak 8 kali. Disini IRA memiliki persentase kesuksesan yang lebih besar. IA dapat melakukan loncatan dengan tinggi dengan ayunan tangan yang berurutan dan kompleks serta memiliki kelincahan yang baik dan mampu dengan cepat merubah posisi saat akan memukul bola. Kelincahan sangat di perlukan agar mampu merubah posisi dengan cepat, kemampuan loncatan yang tinggi sangat penting dan ²⁴ di dalam memukul bola, hendaknya gerakan ayunan berurutan atau secara berkelanjutan dari lengan atas, lengan bawah dan kemudian gerakan pergelangan tangan (Winarno, 2005).

Block merupakan upaya menghadang bola yang di *smash* oleh lawan. Dalam hasil yang di peroleh peneliti terhadap performa *block*

maka di peroleh bahwa atlet DRS memiliki presentase *block* sukses sebanyak 0% dengan jumlah *block* sukses sebanyak 0 kali dan jumlah *block* gagal sebanyak 0 kali. Atlet DRS tidak melakukan *blocking* karena atlet DRS sebagai *defender*. Atlet yang bertindak sebagai *defender* biasanya jarang atau tidak mem-*blocking* bola yang di *smash* oleh lawan.

Atlet SBH memperoleh persentase kesuksesan sebesar 0 % dengan jumlah *block* sukses sebanyak 0 kali dan gagal sebanyak 2 kali. S.B bertindak sebagai *defender* jadi SBH jarang/tidak melakukan *blocking*. Pada saat SBH melakukan *block*, jarak badan dan net terlalu jauh sehingga bola yang di pukul lawan tidak terkena *blocking* dari SBH menurut Lopo (2021) kemungkinan kesalahan yang dilakukan atlet pada saat melakukan *block* ialah sikap siap terlalu jauh dengan jaring.

Atlet MSN memperoleh persentase kesuksesan sebesar 59 % dengan jumlah *block* sukses sebanyak 24 kali dan gagal sebanyak 17 kali. Meskipun atlet MSN memperoleh persentase *block* sukses lebih banyak, namun persentase gagalnya hampir sama dengan persentase sukses. Hal ini disebabkan karena MSN terkadang tidak menekuk lutut/kaki saat akan melakukan *block* ini menjadikan lompatan yang di hasilkan kurang maksimal. Saat akan melakukan bendungan, segera kedua kaki ditekuk sedalam-dalamnya untuk memperoleh awalan yang kuat. Setelah kedua kaki ditekuk tolek kedua kaki pada tanah dengan kuat dan secara eksplosif (Winarno, 2005)

Atlet WSN memperoleh persentase kesuksesan sebesar 40% dengan jumlah *block* sukses sebanyak 14 kali dan gagal sebanyak 21 kali. W.S banyak melakukan kesalahan pada saat melakukan *block* maka di hasilkan persentase kesuksesan yang lebih kecil dan persentase kegagalan yang lebih besar. Hal tersebut disebabkan karena WSN sering melakukan kesalahan seperti *timing* yang tidak tepat, perkenaan jari-jari dan telapak tangan tidak di tegangkan, dan jarak kedua tangan terlalu lebar. Menurut Lopo (2021) bahwa kemungkinan kesalahan yang dilakukan oleh atlet yaitu pengiraan *timing* (waktu) yang tidak tepat, pada saat perkenaan jari-jari dan telapak tangan tidak ditegangkan, jarak kedua tangan terlalu lebar.

Atlet AWD memperoleh persentase kesuksesan sebesar 76% dengan jumlah *block* sukses sebanyak 22 kali dan gagal sebanyak 7 kali. A.W memiliki persentase sukses yang lebih besar karena pada saat pelaksanaan A.W melakukan *block* dengan benar lebih banyak daripada melakukan kesalahan. Pada saat mem-*blockir* bola AWD selalu menekuk lutut saat akan meloncat, hal itu membuat loncatan AWD maksimal sertajari-jari dan telapak tangan yang tegang sehingga kuat menerima tekanan bola. Menurut Winarno (2005) sikap saat akan melakuka bendungan ialah tangan lurus, tegangkan jari-jari dan telapak tangan agar kuat menerima tekanan bola yang kuat kemudian saat akan melakukan bendungan, segera kedua kaki ditekuk sedalam-dalamnya untuk memperoleh awalan yang kuat. Setelah kedua kaki ditekuk tolek kedua

kaki pada tanah dengan kuat dan secara eksplosif sehingga didapatkan loncatan yang maksimal.

Atlet IRA memperoleh persentase kesuksesan sebesar 74% dengan jumlah *block* sukses sebanyak 14 kali dan gagal sebanyak 5 kali. IRA juga memiliki persentase *block* sukses yang lebih besar daripada persentase kegagalan. Hal tersebut terjadi karena IRA jarang melakukan kesalahan pada saat mem-*blocking* bola. IRA memiliki lompatan yang baik dan ketika bola sampai pada pergelangan tangan, IRA melakukan hentakan sehingga bola menekan kuat ke bawah. ²Demikian bola yang dipukul lawan menyentuh tangan *blocker*, lecutkan pergelangan tangan secara menghentak atau eksplosif agar kuat menekan bola ke bawah, ke lapangan permainan lawan (Lopo, 2021).

Hasil indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten tuban keseluruhan didapatkan persentase *serve* sukses sebesar 94% dengan kegagalan 6%. Angka tersebut didapatkan karena atlet jarang melakukan kesalahan pada saat melakukan *serve* pada permainan bolavoli pantai. *Passing* bawah dengan persentase sukses 80% dan persentase gagal 20%. Pada saat melakukan *passing* bawah hanya beberapa atlet saja yang melakukan kesalahan, selebihnya dilakukan dengan baik. *Passing* atas dengan persentase sukses 64% dan persentase gagal 36%. Disini *passing* atas jarang di lakukan oleh atlet sehingga hasil yang di dapatkan juga kurang maksimal. *Smash* dengan persentase sukses 75% dan persentase gagal 25%. *Smash* merupakan serangan untuk mendapatkain poin dan

disini persentase *smash* yang didapatkan mencapai 75% itu merupakan persentase yang cukup baik yang di hasilkan oleh atlet bolavoli pantai putra. *Block* dengan persentase sukses 59% dan persentase gagal 41%. *Block* merupakan upaya yang dilakukan untuk menghadang serangan dari lawan, namun hasil yang di dapatkan kurang maksimal, masih banyak kesalahan yang dilakukan pada saat mem-*blocking* bola sehingga persentase yang didapatkan kurang maksimal.

Dari hasil keseluruhan indikator performa atlet bolavoli pantai pantai Kabupaten Tuban didapatkan persentase sukses sebesar 79% dan persentase gagal sebesar 21%. Dari hasil total keseluruhan indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban, hasil yang di dapatkan belum mencapai hasil yang maksimal. Jika ingin mendapatkan hasil yang lebih maksimal perlu adanya peningkatan latihan agar pada saat pelaksanaan Porprov 2023 atlet sudah siap dengan kemampuan yang maksimal dan ¹¹ lebih baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan bahwa persentase indikator performa atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban didapatkan persentase kesuksesan sebesar 79% dan persentase kegagalan sebesar 21%. Dari hasil persentase yang di dapatkan maka dapat disimpulkan bahwa didapatkan hasil yang cukup baik yang diperoleh atlet bolavoli pantai putra Kabupaten Tuban. Dengan hasil yang demikian maka perlu adanya peningkatan latihan agar atlet bolavoli pantai Kabupaten Tuban mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Persentase kesuksesan paling banyak adalah pada saat atlet bolavoli pantai putra melakukan *serve* dengan persentase kesuksesan sebesar 94% hal tersebut dapat terjadi karena minimnya kesalahan yang dilakukan atlet bolavoli pantai putra pada saat melaksanakan *serve*. Jumlah persentase dengan kegagalan yang sedikit banyak yaitu pada saat melakukan *block* dengan persentase kegagalan sebesar 41%. Hal tersebut terjadi karena beberapa kali atlet bolavoli pantai putra melakukan kesalahan yang sama pada saat melakuka *blocking*. Perlu adanya peningkatan latihan untuk menghasilkan *block* yang lebih maksimal.

B. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini dilakukan secara maksimal, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan dan segala

keterbatasan yang ada baik dari faktor internal maupun faktor eksternal.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

1. Kurangnya tenaga pembantu pada saat pengambilan data penelitian
2. Penelitian ini hanya menganalisis indikator performa atlet bolavoli pantai putra yang terdiri dari *serve, passing, smash, block*. Dan tidak menghitung faktor lain

C. Implikasi

Berdasarkan uraian kesimpulan di atas maka implikasi terkait dengan penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan kepada pelatih untuk meningkatkan program latihan agar performa yang dicapai maksimal
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan kepada atlet untuk meningkatkan performa dalam permainan bolavoli pantai

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas maka saran yang dapat saya sampaikan adalah:

1. Bagi pelatih hendaknya lebih memperhatikan faktor yang mempengaruhi kesalahan dalam melakukan *serve, passing, smash, block*.
2. Bagi atlet hendaknya untuk lebih meningkatkan kemampuan dalam permainan terutama pada saat melakukan *serve, passing, smash, block* karena hal tersebut sangat penting dalam permainan bolavoli pantai

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: ILMU.
- Ajiatmoko, G. R. (2015). *Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pasir pada Pengkab PBVSI Kendal*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Alcaraz, A. G. (2016). Effect of age group on male volleyball players' technical-tactical performance profile for the spike. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
- Alexandre I. A. Medeiros, R. M. (2017). Performance differences between winning and losing under-19, under-21 and senior teams in men's beach volleyball. *International Journal of Performance*, 96-108.
- Anandita. (2010). *Mengenal Olahraga Bola Voli*. Bogor: Quadra.
- Antonio, é.-T. J., Carlos, E.-A., José, G.-G. M., Concepción, S.-L., & Andreu-Cabrera Eliseo. (2019). Performance Indicators in Young Elite Beach Volleyball Players. *Frontiers in Psychology*, 1-7.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Arsil. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
Malang: Wineka Media.
- Buoti, B. d. (2012). *General Specifications of KPIs*. International
Telecommunication Union.
- Efendi, H. (2016). *Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi
Atlet*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja
Rosdakarya.
- Hafsuki, H. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
Persada.
- Harsono. (1996). Buku Ajar Neurologi Klinis. Yogyakarta: Gajah Mada
University Press.
- Husdrata, J. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irianto, D. P. (2004). Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta: Andi Offse.
- Jamalong, A., & syam, a. (2014). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. yogyakarta
: Ombak.
- Jasmani, P. K., & Rekreasi. (1996). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*.
Jakarta: Depdikbud.

- Kiswantoro, A. (2015). model bimbingan kelompok dengan teknik life model untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet persinas asad kabupaten kudus tahun 2015.
- Koesyanto, H. (2004). *Belajar Bermain Bola Volley*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Kurniawan, F. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. jakarta: laskar.
- Len, K. (2001). Divisi Buku Sport. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lintang Maharani Putri, S. (2022). PENGARUH LATIHAN SELFTALK DAN IMAGERY TERHADAP KEMAMPUAN HASIL PERMAINAN BOLA VOLI PANTAI PADA ATLET VOLI PANTAI KOTA TEGAL. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 132-137.
- Lutan, R. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- M. Fadli Dongoran, Chyntia Novita Kalalo, & Syamsudin. (2020). PROFIL PSIKOLOGIS ATLET PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) PAPUA MENUJU PON XX TAHUN 2020. *Journal Sport Area*, 13-21.
- N.A., P. &. (2018). Evaluasi Tingkat VO₂ Max Atlet. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 11-15.

- Natali, S. F. (2017). Physical and technical demands of elite beach volleyball according to playing position and gender. *J. Sport Med. Phys. Fit.* 59, 6-9.
J. Sport Med. Phys. Fit. 59, 6-9.
- nuril, a. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. solo: Era Pustaka Umum.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- PBVSJ. (2010). *Peraturan Permainan Dalam Bola Voli*. jakarta.
- Praviti, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). PENGARUH AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP KEBUGARAN . *Journal of Sport Sciences and Fitness*.
- PUSPODARI, P., & Muharram, N. A. (2021). MINAT DAN MOTIVASI SISWA PUTRI DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMP NEGERI 1 PULUNG KECAMATAN PULUNG KABUPATEN PONOROGO TAHUN 2021.
- Roesdiyanto, I. N. (2009). *Sejarah olahraga dan pendidikan jasmani / Roesdiyanto, I Nengah Sudjana*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS*, 1.

- sehrawat, D. P. (2022). A Study on History of Volleyball and Performance Indicators in Young Elite Beach Volleyball Players. *International Journal of Creative Research (IJCRT)*, 778-783.
- Solovey, O. &. (2020). Influence of static balances level on competitive performance indicators of athletes 17-21 years old in beach volleyball. . *Physical education of students*, 332-339.
- Subroto, T. (2008). *Permainan Besar (Bola Voli dan Sepak Bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik* . Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumosardjuno, S. (1998). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Grafidian Jaya.
- Swarjana, I. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.

- T., Y. Y. (2010). *Permainan Bola Voli*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tomi., W. d. (2015). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli Pantai*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang .
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Winarno, A. T. (2005). *Dasar- Dasar Permainan BolaVoli Pantai*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu KeolahragaanUniversitas Negeri Malang.
- WitriNuryani. (2017). *PERKEMBANGAN PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA*. Yogyakarta: PROGRAM STUDI ILMU SEJARAH FAKULTAS ILMU SOSIAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- yudiana, y., subardjah, h., & tite, j. (2012). *Latihan fisik*.
- Yunus., M. (2012). *Olahraga Pilihan Bola Vol*. jakarta: Depdikbud Dikjen.
- Zackyubaid. (2010). *Latihan Mental Bagi Atlet Elit*. Diambil kembali dari zackyubaid: <https://Zackyubaid.wordpress.com/2010/01/19/Latihan-Mental-Bagi-Atlet-Elit/>

LAMPIRAN

1. Hasil Observasi

LEMBAR OBSERVASI

NAMA : SETIA BUDI HARTONO

Indikator performa	Sukses	Gagal	Total
<i>Serve</i>	37	2	39
<i>Passing Bawah</i>	90	21	111
<i>Passing Atas</i>	0	0	0
<i>Smash</i>	31	8	39
<i>Block</i>	0	2	2

LEMBAR OBSERVASI

NAMA : M. SHOHIBUN NIAM

Indikator performa	Sukses	Gagal	Total
<i>Serve</i>	42	3	45
<i>Passing Bawah</i>	87	26	113
<i>Passing Atas</i>	1	1	2
<i>Smash</i>	18	6	24
<i>Block</i>	24	17	41

LEMBAR OBSERVASI

NAMA : DARSILAN

Indikator performa	Sukses	Gagal	Total
<i>Serve</i>	27	3	30
<i>Passing Bawah</i>	93	21	114
<i>Passing Atas</i>	0	1	1
<i>Smash</i>	25	8	33
<i>Block</i>	0	0	0

LEMBAR OBSERVASI

NAMA : WAHYU SUTIKNO

Indikator performa	Sukses	Gagal	Total
<i>Serve</i>	27	2	29
<i>Passing Bawah</i>	86	31	117
<i>Passing Atas</i>	0	1	1
<i>Smash</i>	20	9	29
<i>Block</i>	14	21	35

LEMBAR OBSERVASI

NAMA : A. WAHYUDI

Indikator performa	Sukses	Gagal	Total
<i>Serve</i>	27	3	30
<i>Passing Bawah</i>	89	17	106
<i>Passing Atas</i>	5	2	7
<i>Smash</i>	24	9	36
<i>Block</i>	22	7	29

LEMBAR OBSERVASI

NAMA : IRSA ANGGA

Indikator performa	Sukses	Gagal	Total
<i>Serve</i>	46	1	47
<i>Passing Bawah</i>	93	19	112
<i>Passing Atas</i>	3	3	11
<i>Smash</i>	28	8	36
<i>Block</i>	14	5	19

2.Dokumentasi





3. Surat Pengantar/Ijin Penelitian


 Yayasan Pembina Lembaga Pendidikan Perguruan Tinggi PGRI Kediri
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (LPPM)
 Alamat: Kampus 1 Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112) Telp.(0354) 771576, Fax. 771576
 Website: <http://p2m.unpkediri.ac.id>, Email: lemit@unpkediri.ac.id; lemit.unpkediri@gmail.com

Nomor : 21955.07/LPPM.UN PGRI Kd/V/2023 11 Mei 2023
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Ijin Melakukan Penelitian

Kepada Yth. Ketua PBVSI Kabupaten Tuban
 di : Tempat

Dengan ini kami hadapkan mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri:

NAMA : NINDEA NUR AHSANUL AULIA
 NPM : 19.1.01.09.0141
 FAK - PRODI : FIKS-Penjaskesrek
 Maksud : Ijin melakukan penelitian untuk penulisan Skripsi
 JUDUL :

PERFORMA INDIKATOR ATLET BOLA VOLI PANTAI

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuannya untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan guna mendapatkan data-data penelitian pada lembaga yang bapak/ibu/sdr. pimpin sebagai bahan penulisan Skripsi Program Sarjana (S1).


 Ketua
 Lembaga LPPM,
 Risky Aswi Ramadhani, M.Kom
 NIDN. 0708049001

Tembusan :
 1. Kaprodi
 2. Dosen Pembimbing 1 dan 2

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Nusantara PGRI Kediri



 Av Inspiring
 University

4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA
 PENGURUS KABUPATEN TUBAN
 SEKRETARIAT : BID DOKKES / RO SDM POLRES TUBAN
 Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo 873 Tuban
 Tlp. 0356-322478

SURAT KETERANGAN

Nomor : 161/SK/PBVSI-TBN/VI/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **AGUS EDY PRANOTO**
 Jabatan : Sekretaris Pengkab PBVSI Tuban
 Alamat : Desa Semanding Kec. Semanding Kab. Tuban

1. Berdasarkan rujukan Surat Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Nusantara PGRI Kediri nomor : 21955 . 07 / LPPM. UN PGRI Kd/ V/ 2023 perihal Permohonan Ijin Melakukan Penelitian.
2. Sehubungan dengan rujukan tersebut diatas, kami dari Pengurus Kabupaten Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PENGKAB PBVSI) Kab. Tuban dengan ini menerangkan bahwa :
 NAMA : NINDEA NUR AHSANUL AULIA
 NPM : 19.1.01.09.0141
 FAK-PRODI : FIKS - Penjaskesrek
 Benar-benar telah mengadakan penelitian dalam rangka menyusun skripsi dengan judul **Performa Indikator Atlet BolaVoli Pantai** dari tanggal 12 Mei 2023 s.d Selesai.
3. .Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

a.n. KETUA UMUM PENGKAB PBVSI TUBAN
 SEKRETARIS

AGUS EDY PRANOTO

5. Lembar Bimbingan Skripsi

Hasil Plagiasi Nandea

ORIGINALITY REPORT

26%

SIMILARITY INDEX

26%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	6%
2	fik.um.ac.id Internet Source	5%
3	eprints.uny.ac.id Internet Source	4%
4	text-id.123dok.com Internet Source	1%
5	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
6	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
7	www.kompas.com Internet Source	1%
8	repository.stkipgrisumenep.ac.id Internet Source	<1%
9	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1%

10	www.berpendidikan.com Internet Source	<1 %
11	core.ac.uk Internet Source	<1 %
12	www.pariamantoday.com Internet Source	<1 %
13	id.wikipedia.org Internet Source	<1 %
14	www.materiolahraga.com Internet Source	<1 %
15	jurnal.unipasby.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1 %
17	adoc.pub Internet Source	<1 %
18	123dok.com Internet Source	<1 %
19	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
20	docplayer.info Internet Source	<1 %
21	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya	<1 %

22 munabarakati.blogspot.co.id <1 %
Internet Source

23 zdocs.tips <1 %
Internet Source

24 digilib.uns.ac.id <1 %
Internet Source

25 repository.unib.ac.id <1 %
Internet Source

26 digilib.uinkhas.ac.id <1 %
Internet Source

27 www.harmony.co.id <1 %
Internet Source

28 sman3simpanghilir.sch.id <1 %
Internet Source

29 repository.upi.edu <1 %
Internet Source

30 ejournal.uniks.ac.id <1 %
Internet Source

31 journal.uir.ac.id <1 %
Internet Source

32 id.123dok.com <1 %
Internet Source

33 repository.metrouniv.ac.id

Internet Source

<1 %

34

Submitted to Konsorsium Turnitin Relawan
Jurnal Indonesia

Student Paper

<1 %

35

Submitted to Universitas Jember

Student Paper

<1 %

36

eprints.unm.ac.id

Internet Source

<1 %

37

sitisitus.blogspot.com

Internet Source

<1 %

38

anzdoc.com

Internet Source

<1 %

39

rois-anda.blogspot.com

Internet Source

<1 %

40

www.frontiersin.org

Internet Source

<1 %

41

Submitted to IAIN Surakarta

Student Paper

<1 %

42

Submitted to Cleveland State University

Student Paper

<1 %

43

docobook.com

Internet Source

<1 %

44

penjaskesunhalu.blogspot.com

Internet Source

<1 %

45

proceeding.unpkediri.ac.id

Internet Source

<1 %

46

repository.uinjambi.ac.id

Internet Source

<1 %

47

Submitted to Coolum Beach Christian College

Student Paper

<1 %

48

Rudi Ruhardi, Wildan Alfia Nugroho, Ardhana Januar Mahardhani. "OLAHRAGA KEBUGARAN DAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM", PELANGI: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Islam Anak Usia Dini, 2021

Publication

<1 %

49

www.scribd.com

Internet Source

<1 %

50

aturanpermainan.blogspot.com

Internet Source

<1 %

51

digilib.iain-palangkaraya.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 10 words

Exclude bibliography On