



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIT PENJAMIN MUTU (UPM)
Jl. KH Achmad Dahlan No 76 Kediri
Telp: (0354) 771576 Website: www.unpkediri.ac.id

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

No: 27/upm-penjaskesrek/UN-Kd/VI/2024

Diberikan kepada:

Nama : ANDHIKA FERDIAN PUTRA ERIANTARA
NPM : 2015030006
Program Studi : Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi
Judul Skripsi : Kohesivitas Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Kelincahan dan Reaksi Terhadap Kemampuan Dig Atlet Bolavoli Usia 15-18 Tahun Pada Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri Tahun 2024
Hasil Plagiasi : **29 % (Dua Puluh Sembilan Persen)**

Naskah skripsi yang disusun sudah memenuhi kriteria anti plagiasi yang ditetapkan oleh Unit Penjamin Mutu (UPM) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.



Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd
NIDN. 0727078804
Unit Penjamin Mutu

208962-1165712362

by Chloe Gray

Submission date: 26-Jun-2024 09:55PM (UTC-0400)

Submission ID: 2409201294

File name: 208962_c.docx (2.48M)

Word count: 14642

Character count: 88061

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sarana ideal untuk menyalurkan bakat, tenaga dan potensi dalam diri seorang terlebih lagi olahraga juga merupakan sarana yang baik untuk membangun interaksi sosial berupa persahabatan, persaudaraan dan pergaulan yang sehat sehingga dapat mencapai rasa kebahagiaan sejati dalam hidup. Pada peneliti lain mengatakan olahraga adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik dan juga psikis dari seseorang yang memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan yang berkualitas baik jasmani maupun rohani (Jumadin & Syahputra, 2019). Olahraga pada saat ini menjadi suatu kegiatan yang cukup digemari dan menjadi suatu bagian yang tidak mungkin tergantikan di dalam kehidupan seorang, bahkan karakter dari suatu bangsa dapat dibangun melalui olahraga, dengan kata lain olahraga dapat dijadikan sebagai sarana yang baik untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri, identitas suatu bangsa dan juga dapat menjadi suatu hal yang dapat di banggakan pada suatu bangsa. Sedangkan pengertian dari olahraga menurut (Utami, 2018) adalah sebagai sarana alat pembentuk dari suatu karakter bangsa yang harus tetap dipertahankan dan diperjuangkan. Apabila bangsa ingin berkembang maka bangsa tersebut bisa lebih memprioritaskan olahraga, karena dilihat dari nilai-nilai yang ada pada olahraga sejatinya olahraga mampu mengangkat nama dari suatu bangsa melalui prestasinya.

Di dalam dunia olahraga tentunya berhubungan erat dengan yang dinamakan dengan prestasi, banyak prestasi yang bisa diraih oleh suatu bangsa dalam bidang olahraga. Olahraga prestasi merupakan suatu pembinaan dalam bidang olahraga yang dilakukan secara terstruktur, terencana, berkelanjutan dan berjenjang melalui kompetensi yang digunakan untuk mencapai suatu prestasi yang didukung oleh teknologi dan ilmu pengetahuan tentang keolahragaan (Jumadin & Syahputra, 2019). Tentunya untuk mencapai sebuah prestasi diperlukan adanya pembinaan di bidang olahraga. Untuk meningkatkan suatu keefektifitasan pembinaan dalam dunia olahraga maka perlu adanya keberanian membuat suatu keputusan untuk menentukan dan penetapan prioritas di dalam olahraga yang dibina dan di persiapkan untuk keikutsertaan pada multievent yang ada. Tentunya yang diharapkan dalam keikutsertaan tidak hanya berpartisipasi saja tapi harus berprestasi. Dalam upaya peningkatan prestasi harus terus dilakukan suatu pembinaan olahraga melalui pencarian dan pemantauan bakat yang di dapat dari event-event keolahragaan.

Dalam dunia olahraga tentunya memiliki banyak faktor yang dimana olahraga tidak hanya berupa aktivitas fisik yang keras namun dalam olahraga juga ada sebuah permainan, yang dimana diharapkan seseorang yang melaukan olahraga tidak hanya mendapatkan tubuh yang bugar namun juga dapat dijadikan sarana rekreasi atau hal yang menyenangkan. Salah satu contoh permainan dalam olahraga adalah Bolavoli. Bolavoli adalah salah satu olahraga yang banyak digemari di Indonesia oleh seluruh kalangan usia.

Bolavoli juga sudah tersebar merata ke berbagai daerah di Indonesia hal itu terbukti bahwasanya sudah banyak terdapat lapangan Bolavoli di setiap daerah bahkan di daerah pelosok sekalipun. Menurut (Wardan T.A, 2020) Bolavoli adalah salah satu olahraga yang banyak memerlukan kondisi fisik, dengan kata lain faktor dari kondisi fisiklah yang mendasari seorang atlet untuk menguasai semua teknik gerakan yang ada dalam Bolavoli. Dengan populernya permainan Bolavoli di Indonesia tentunya harus diikuti dengan prestasi yang mendukung pula, terbukti dengan cemerlangnya prestasi Bolavoli Indonesia di kancah Internasional. Yang terbaru ini yakni adalah keberhasilan Tim Nasional Putra Bolavoli Indonesia yang mampu menjadi juara bertahan dengan meraih emas berturut-turut dalam ajang Sea Games dan yang terbaru ini dilaksanakan di Kamboja. Tak hanya Tim putra saja tim putri juga berhasil meraih medali perunggu berturut-turut dalam ajang yang sama yakni sea games yang digelar 2 tahun sekali.

Prestasi yang cemerlang tentunya bergantung erat pada skill atau kemampuan dari setiap atletnya. Dimana atlet yang terus menerus melakukan latihan dan mengasah kemampuannya maka akan dapat meraih hasil yang maksimal, tanpa adanya latihan maka akan mustahil untuk meraih hasil yang maksimal dan akan sulit untuk meningkatkan kemampuan dalam dirinya. Atlet yang profesional tentunya pernah menjadi atlet pemula yang dimana pernah merasakan proses dari bawah hingga ke atas. Atlet profesional Bolavoli tentunya menguasai dengan penuh seluruh teknik dasar dalam Bolavoli. Pada suatu permainan Bolavoli terdapat banyak teknik dasar yang

perlu dikuasai oleh para atlet. (Bakhri et al., 2021) mengatakan jika Teknik dasar pada Bolavoli sejatinya ada 4 yakni *Passing, Smash, Bloking, dan servis*. Dalam passing di bedakan menjadi 2 yakni passing atas dan passing bawah, begitu juga pada servis juga di bedakan menjadi 2 yakni servis bawah dan servis atas. Penjelasan mengenai teknik dasar adalah sebagai berikut:

1. Servis bawah

Servis dilakukan untuk memulai permainan. Biasanya servis bawah ini dilakukan oleh seorang pemula yang ingin belajar Bolavoli, servis bawah bisa juga dilakukan untuk memberikan serangan tipuan kepada tim lawan.

2. Servis atas

Servis atas biasanya dilakukan untuk memulai permainan dengan pukulan yang keras, dapat juga dilakukan dengan keras dan terukur sehingga diharapkan lawan tidak bisa menerima dan mampu menghasilkan point yang cepat untuk timnya.

3. *Smash*

Smash juga salah satu teknik dasar yang cukup penting dalam permainan Bolavoli. *Smash* dilakukan untuk memberikan pukulan yang keras dan diharapkan dapat menghujam tajam mendarat ke lapangan lawan, smash bisa dikatakan ujung tombak dari pola serangan dari sebuah tim untuk menghasilkan point.

4. *Blocking*

Seperti katanya, *block* merupakan teknik untuk membendung serangan lawan dan berada tepat di atas net. *Block* lebih sering digunakan untuk membendung atau menghalau smash yang dilakukan oleh lawan sehingga bola tidak jatuh atau mendarat di daerah lapangan permainan sendiri.

5. *Passing* atas

Passing atas dilakukan untuk mengatur serangan atau biasa juga diartikan untuk mematangkan ataupun mengolah serangan, biasanya *passing* bawah dilakukan oleh seorang tosser untuk memberikan umpan yang matang kepada smasher agar bisa melakukan pukulan smash untuk mematikan atau menghasilkan point untuk timnya.

6. *Passing* bawah

Passing bawah adalah salah satu teknik dasar yang paling sering dilakukan di saat ingin mempelajari permainan Bolavoli. *Passing* bawah dilakukan untuk mengontrol arah bola, karena dengan dilakukannya *passing* bawah maka akan bisa untuk membentuk serangan bahkan digunakan juga untuk membendung serangan lawan.

Di dalam Bolavoli terdapat sebuah teknik yang kurang mendapatkan perhatian yaitu teknik *dig*. Pengertian teknik *dig* adalah teknik untuk membendung serangan lawan untuk berupaya memberikan bola kepada pemain yang bertugas sebagai pengumpan dengan baik dan membuat tim mampu berbalik menyerang dengan maksimal (Wardan T.A, 2020). *Dig*

merupakan upaya menerima serangan, teknik *dig* bisa dilakukan dengan dua ataupun satu tangan. Perbedaan penggunaan *dig* dengan satu dan dua tangan adalah saat menggunakan satu tangan adalah saat keadaan darurat, dan ketika menggunakan dua tangan menghasilkan lebih banyak kesempatan untuk mengontrol dan bola akan lebih terarah. Namun ada pendapat lain yang mengatakan bahwa *dig* adalah kemampuan untuk mengambil bola yang posisinya rendah baik dengan dua maupun satu tangan yang bertujuan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan baik serangan melalui smash ataupun tipuan yang dilakukan oleh tim lawan (Sujarwo & Purnomo, 2020). Dengan demikian dapat diartikan bahwa teknik *dig* merupakan sebuah usaha mempertahankan dengan maksimal dalam mengantisipasi serangan dari lawan pada saat upaya penyelamatan bola dengan menggunakan tangan supaya bola tidak jatuh di area pertahanan dan menghasilkan point untuk lawan. Selain itu tujuan lain dari teknik *dig* yaitu agar ketika bola sulit yang berhasil di lambungkan maka pengumpan dapat mengumpan dengan mudah dan penyerang dapat mengatur posisi serangan dengan macam-macam variasi serangan. Sesuai pendapat peneliti *dig* adalah suatu gerakan yang dilakukan seperti melakukan passing bawah, tujuan dilakukannya teknik *dig* untuk menciptakan umpan yang tepat langsung ke arah setter. Namun sejauh ini teknik *dig* nyatanya kurang banyak mendapatkan perhatian dari pelatih karena yang diwajibkan menguasai teknik *dig* itu hanya posisi libero saja padahal secara rasional seharusnya seluruh anggota tim harus bisa menguasai teknik *dig* dengan baik sehingga tidak hanya bergantung pada seorang libero saja.

Dalam melakukan teknik *dig* perlu adanya kondisi fisik yang mumpuni dari atlet. Penelitian ini muncul berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti di saat melakukan suatu pertandingan. Tentunya tidak hanya kondisi kebugaran fisik dari atlet saja yang dapat membantu atlet saat melakukan suatu teknik namun komponen lain juga sangat berpengaruh pada saat melakukan *dig*. Dalam melakukan *dig* terdapat dua variabel yang mempunyai peran penting dalam melakukannya yakni *Koordinasi mata, tangan dan kaki serta kelincahan* (Wardan T.A, 2020). Apabila seorang atlet ketika melakukan *dig* memiliki koordinasi dan kelincahan yang baik, maka akan dapat mengontrol dan membaca jalannya bola yang dilakukan oleh lawan dan datang secara tidak beraturan, sehingga akan mudah untuk memperkuat pertahanan dan dapat dengan mudah untuk mengatur variasi serangan balik. Sedangkan menurut peneliti kondisi fisik berupa *reaksi atau respon* juga merupakan komponen penting dalam melakukan teknik *dig*. Pada saat atlet bermain bolavoli sering menunjukkan adanya rasa ragu-ragu dalam pengambilan keputusan dan juga ketepatan reaksi atau respon para atlet yang kurang cepat sehingga sering kehilangan point dengan kesalahan sendiri yang sebenarnya bisa dihindari. Maka dari itu pembinaan dalam anak usia dini sangat penting dalam menunjang prestasi dari atlet. Pada penelitian ini peneliti ingin melakukan pengambilan data pada pemain bolavoli remaja dengan rentang usia 15-19 tahun. Karena menurut penelitian yang sudah ada mengatakan bahwa usia 15-19 tahun merupakan usia *adolescence late* (masa remaja akhir) merupakan tahapan untuk mencapai prestasi menuju puncak

bahkan bisa dikatakan modal menuju puncak prestasi dari seorang atlet (Bakhri et al., 2021). Maka dari itulah latar belakang dari peneliti ingin (Arjuna et al., 2022) meneliti pemain bolavoli remaja usia 15-19 tahun. Penelitian ini akan dilakukan pada Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri. Dimana sebelumnya peneliti sudah melakukan survei dan melakukan analisis program latihan yang ada pada Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri. Peneliti melakukan wawancara secara persusif dan pertanyaan yang digunakan secara spontan sesuai dengan apa yang ada dilapangan. Peneliti melakukan wawancara kepada pelatih dari Klub Bolavoli Buana, yang dimana hasil dari wawancara adalah tidak adanya latihan teknik *dig* dalam program latihan yang disusun oleh pelatih. Beliau beranggapan bahwa teknik *dig* jarang digunakan pada saat pertandingan. Peneliti juga melakukan analisis disaat atlet Klub Bolavoli Buana melakukan simulasi pertandingan di akhir latihan, yang dimana banyak momentum yang seharusnya dapat diatasi dengan menggunakan teknik *dig* namun atlet cenderung pasrah dan tidak adanya upaya dari atlet untuk menghalau bola. Sehingga minimnya kemampuan *dig* atlet Klub Bolavoli Buana akan menjadi suatu kelemahan yang dapat di manfaatkan tim lawan dan dapat merugikan Klub ketika mengikuti suatu pertandingan. Dari hasil tersebut peneliti berminat untuk mengkaji masalah yang ada.

B. Identifikasi Masalah

Dari deskripsi yang telah dikemukakan di atas, bisa diidentifikasi masalah yang ada dengan berikut:

1. Dilihat dari latar belakang proses pembinaan pada Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri kurang memadai sehingga tidak adanya program latihan Dig yang diterapkannya.
2. Dengan kondisi fisik yang telah dijelaskan memunculkan sebuah permasalahan yakni Apakah faktor fisik dapat menunjang penggunaan teknik dalam bolavoli?
3. Kurangnya latihan teknik yang diterapkan dalam program latihan oleh pelatih Klub Bolavoli Buana.
4. Setelah dilakukannya pre Survei yang dilakukan peneliti dapat ditarik kesimpulan yang dimana pelatih dari Klub Bolavoli buana Kabupaten Kediri terlalu mengesampingkan teknik *Dig* yang dianggapnya sebagai teknik yang kurang penting namun pada saat simulasi pertandingan sangat sering sekali para pemain melakukan serangan dengan bola tipuan yang seharusnya bisa dihalau dengan teknik *Dig*

C. Pembatasan Masalah

Diharapkan penelitian lebih dapat terarah dan lebih terfokuskan maka perlu diadakannya pembatasan masalah. Dengan pembatasan ini diharapkan pembahasan yang ada dapat lebih mengerucut dan tidak beresiko melebar ke segala arah dan pembaca dapat tetap terfokuskan pada titik pembahasan yang sudah ditentukan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin memfokuskan masalah hanya pada kohesivitas ³ Koordinasi Mata, Tangan, kaki, kelincahan dan reaksi terhadap Kemampuan penggunaan teknik *dig* pada klub Buana. Peneliti akan membahas tentang penggunaan teknik *dig* dan akan mencari informasi tentang teknik *dig* yang dilakukan oleh atlet Bolavoli.

⁹ D. Rumusan Masalah

Dilihat dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka perumusan pada penelitian ini dapat sebagai berikut:

1. Apakah terdapat Kohesivitas antara Koordinasi Mata, Tangan, Kaki dengan kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri?*
2. Apakah terdapat Kohesivitas ³ antara Kelincahan dengan kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri?
3. Apakah terdapat Kohesivitas antara Reaksi dengan kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri?
4. ¹⁵ Apakah terdapat Kohesivitas antara Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Kelincahan dan Reaksi jika dilakukan bersamaan dengan kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri?

43

E. Tujuan Penelitian

Dilihat dari rumusan masalah yang sudah diutarakan di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan yang secara garis besar adalah untuk mencari tahu apakah ada pengaruh Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Kelincahan dan Reaksi terhadap kemampuan *dig* dari seorang atlet.

Secara khusus tujuan penelitian ini untuk:

1. Mengetahui terdapat Kohesivitas Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki dengan Kemampuan *dig* Atlet Bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri.
2. Mengetahui apakah terdapat Kohesivitas Kelincahan dengan kemampuan *dig* atlet Bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri
3. Mengetahui apakah terdapat Kohesivitas Reaksi dengan kemampuan *dig* atlet Bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri
4. Mengetahui apakah terdapat Kohesivitas Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Kelincahan dan Reaksi jika dilakukan bersamaan dengan kemampuan *dig* atlet Bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri

F. Kegunaan Penelitian

Secara khusus, penelitian ini beberapa bermanfaat yaitu sebagai berikut:

1. kegunaan dalam segi teoritis:

Untuk memberikan informasi yang berguna kepada pelatih yang dimana dengan adanya penelitian ini mampu menambah referensi pelatih untuk lebih memperhatikan penggunaan teknig *dig* dan diharapkan

semua anggota tim dapat menguasai dengan penuh teknik *dig* sehingga tidak hanya tergantung pada libero saja.

2. kegunaan dalam segi praktis

Untuk memberikan informasi tambahan bagi atlet dan calon atlet bolavoli agar dapat lebih mempelajari dan menguasai dengan baik teknik *dig* sehingga dapat melakukan permainan dengan sempurna.

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS**A. Kajian Teori****1. Definisi Bola Voli**

Bolavoli adalah salah satu cabang dalam dunia olahraga yang dilakukan oleh 2 tim yang setiap timnya berisi enam pemain dengan antara satu tim dengan tim lawannya dipisahkan oleh sebuah net. Dalam permainan bolavoli tim dapat meraih kemenangan apabila angka atau skore sudah mencapai 25 tanpa adanya *deuce (jus)* dalam satu set nya. Bolavoli juga salah satu permainan olahraga yang cukup digemari di Indonesia tidak hanya penggemar remaja saja namun juga digemari oleh seluruh kalangan masyarakat Indonesia. Bolavoli adalah suatu permainan olahraga yang menyenangkan untuk di mainkan baik di lingkungan tempat tinggal, di kampus, di perkantoran, bahkan di sekolah. Tidak dipungkiri permainan Bolavoli mempunyai daya Tarik tersendiri bagi para penggemarnya, karena dengan dimainkannya per tim maka menjadikan permainan bola voli ini menjadi permainan yang ramai dan seru. Dengan banyaknya penggemar Bolavoli di Indonesia menjadi dampak yang baik bagi kemajuan Bolavoli di Indonesia, itu terbukti jikalau sudah banyaknya fasilitas seperti lapangan Bolavoli yang tersedia di seluruh daerah di Indonesia, hal ini mampu menumbuhkan minat olahraga bagi masyarakat dengan memanfaatkan fasilitas yang ada.

Prestasi Bolavoli di Indonesia bisa dibilang bagus dikancah Asia, ini terbukti dengan kemenangan beruntun dari timnas Bolavoli Indonesia. Dengan bersinarnya prestasi timnas Bolavoli Indonesia ini mampu menambah lebih banyak penggemar dari kalangan masyarakat. Dengan banyaknya minat dari masyarakat tentang permainan Bolavoli maka saat ini sudah banyak club Bolavoli yang berdiri guna untuk membimbing para atlet agar kemampuannya bisa tersalurkan. Tanpa adanya latihan yang mumpuni mustahil bagi atlet untuk bisa berkembang. Saat ini permainan Bolavoli perkembangannya lebih di fokuskan kepada setiap posisi dari seorang pemain atau atlet. Dengan seperti itu diharapkan setiap tim mampu menguasai pola serangan dan bertahan yang lebih baik dan lebih efisien, maka dari itu nama posisi yang ada di dalam tim Bolavoli yaitu *Tosser, Spiker, Quicker, Server, libero, dan all round spiker* (Tawakal, 2020). Lalu tugas dari posisi yang ada dalam suatu tim Bolavoli adalah;

- a. *Tosser*. Merupakan posisi yang berada tepat dibawah net dan bertugas sebagai pematang dari serangan suatu tim. *Tosser* bertugas untuk mengumpan dan mengatur dari suatu serangan yang dilakukan oleh tim, jadi seorang yang berposisi *Tosser* harus cerdas dan bisa menentukan variasi serangan dari tim tersebut.
- b. *Spiker*. Merupakan posisi dari pemain yang mampu melakukan pukulan smash yang keras, biasanya pemain yang berposisi sebagai

spiker akan melakukan pukulan yang dilakukan dari luar garis lapangan dan disebut dengan istilah *OH (Outside Hitter)* sehingga dengan memiliki lebih banyak melakukan awalan maka diharapkan mampu memberikan pukulan yang telak dan memberikan point untuk tim.

- c. *Quicker*. Posisi dari pemain yang dekat dengan *Tosser*, dan pemain yang berposisi *Quicker* mempunyai kemampuan yang lebih pada kecepatan dan ketepatan pukulan yang dilakukan dengan cepat dan berada tepat tipis diatas net, sehingga mampu memberikan serangan yang mendadak dan cepat.
- d. *Server*. Pemain yang berposisi ini bertugas untuk melakukan pukulan tanda dimulainya suatu permainan, di era sekarang pemain yang berposisi ini juga diharapkan memiliki pukulan yang keras sehingga mampu memberikan serangan di awal permainan.
- e. *Libero*. Merupakan posisi yang di khususkan untuk melakukan defend, *libero* bias dikatakan juga sebagai posisi yang memiliki spesialisasi defend, dan diharapkan mampu menetralsir serangan lawan dan bias berbalik menjadi serangan bagi timnya.
- f. *All Round Spiker*. Merupakan posisi dari pemian yang memiliki kemampuan gabungan sebagai *Spiker* ataupun *Quicker*. Pemain ini biasanya digunakan sebagai motor dalam suatu skema serangan yang dilakukan tim.

Dengan pemain yang memiliki spesialisasi dalam Posisi yang ada pada permainan Bolavoli maka akan dapat mematangkan suatu tim dalam hal serangan maupun pertahanan, dengan seperti itu maka tim akan dapat berkembang dengan ditambah pula ikatan atau *chemistry* pada setiap pemainnya.

2. Teknik dasar dalam Bola Voli

Sebagai seorang atlet yang ingin menjadi professional mustahil dilakukan apabila tidak mampu menguasai teknik dasar dalam Bolavoli dengan maksimal. Teknik dasar pada Bolavoli yakni *Passing, Servis, Blocking, dan Smash*. (Tawakal, 2020)

a. Servis

Servis merupakan suatu teknik dasar yang paling awal dipelajari oleh atlet pemula. Servis merupakan gerakan yang paling awal yang dilakukan untuk menempatkan bola dalam suatu pertandingan. Servis sendiri dibedakan menjadi tiga jenis yaitu *Underhead serve (Servis bawah)*, *overhead serve (servis atas)*, dan *Jump serve (servis Lompat)*.

1. Servis atas (*overhead serve*)

Servis ini dilakukan dengan melambungkan bola di atas kepala lalu dipukul dengan gerakan tanpa melompat. Dengan teknik servis ini pemain mampu dengan mudah mengarahkan bola ke lapangan lawan sesuai keinginannya.



Gambar 2.1 Servis Atas
sumber: (Tawakal, 2020)

2. Servis Bawah (*underhead serve*)

Servis yang sangat mudah dilakukan dan menjadi suatu teknik yang paling awal dipelajari oleh atlet pemula. Servis ini dilakukan dengan melambungkan bola dengan tidak terlalu tinggi tidak sampai melebihi kepala, lalu dipukul dengan lengan depan (*fore arm*). Puulan dari servis ini akan membuat bola menjadi bergerak dengan parabola atau melambung, namun servis ini bukan merupakan servis yang mematikan sehingga sangat mudah untuk lawan menerima receive atau penerimaan.



Gambar 2.2 Servis Bawah
sumber: (Tawakal, 2020)

3. Servis lompat (*jump serve*)

Servis ini dilakukan seperti gerakan ketika melakukan teknik smash, yakni bola dilempar tinggi lalu pemain akan melompat dan memukul bola dengan keras. Servis ini dilakukan dengan harapan mampu memberikan serangan mematikan di awal kepada lawan.



Gambar 2.3 Jump Serve
sumber: (Tawakal, 2020)

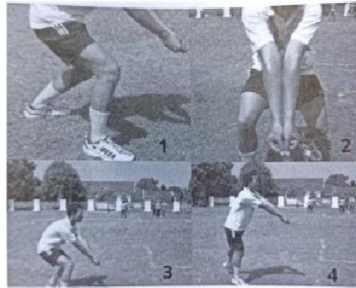
b. *Passing*

Passing adalah suatu teknik yang benar-benar harus dikuasai penuh oleh seluruh atlet Bolavoli. Karena dengan melakukan teknik passing yang baik maka suatu tim akan dapat mengatur serangan dari tim itu sendiri dan mampu menghalau serangan yang diberikan oleh lawan. Seperti halnya servis, *passing* juga dibedakan menjadi dua yakni *passing* bawah dan *passing* atas.

1. *Passing* Bawah (*underhead pass*)

Passing bawah yaitu suatu teknik yang digunakan untuk menerima bola dengan kedua tangan dan perkenaannya tepat di lengan depan (*fore arm*). Ketika melakukan teknik ini usahakan posisi kaki sedikit ditebuk dan dibuka selebar bahu

supaya kuat dan mampu melakukan *passing* bawah dengan baik.



Gambar 2.4 Passing Bawah
sumber: (Tawakal, 2020)

2. *Passing* atas (*overhead pass*)

Passing atas merupakan sebuah teknik yang biasa dilakukan oleh pemain dengan posisi *tosser*. Yang dimana teknik ini dilakukan dengan kelenturan dari jari tangan ditambah juga dengan ekuatan dari tangan. *Passing* atas digunakan *tosser* untuk memberikan umpan kepada teman tim yang selanjutnya dieksekusi dengan pukulan smash yang keras.



Gambar 2.5 Passing Atas
sumber: (Tawakal, 2020)

c. *Smash*

Teknik ini adalah teknik yang menjadi ciri khas dari permainan Bolavoli, karena *smash* mempunyai rasa seni yang tersendiri dan pemain yang melakukan *smash* dan berhasil pasti merasakan suatu kebanggaan dalam dirinya. *Smash* dilakukan untuk memberikan point bagi timnya. *Smash* dilakukan oleh pemain dengan cara ketika bola ditempatkan oleh *tosser* dan berada ³⁶ di atas net maka pemain yang bertugas melakukan *smash* harus mampu memukul dengan sekuat tenaga dan mampu menembus *block* lawan sehingga bola mampu mendarat di area lapangan lawan.



Gambar 2.6 *Smash*
sumber: (Tawakal, 2020)

d. *Blocking*

Seperti namanya teknik *blocking* ini dilakukan dengan menempatkan bola di atas net ketika lawan melakukan serangan dengan pukulan *smash*. Sehingga teknik *blocking* ini digunakan untuk membendung serangan lawan dengan tujuan bola tidak dapat melewati net sehingga kembali mendarat ke daerah permainan lawan.



Gambar 2.7 Blocking
sumber: (Tawakal, 2020)

3. Teknik *Dig*

Dig merupakan sebuah teknik pertahanan yang dilakukan paling akhir ketika teknik *blocking* sudah tidak bisa membendung serangan dari lawan. Teknik *dig* dilakukan dengan cepat karena arah pantulan dari *smash* lawan yang membentur *block* akan tidak beraturan, maka dari itu *dig* memerlukan gerakan yang cepat untuk dapat menyelamatkan bola dan diharapkan mampu berbalik menjadi serangan bagi tim itu. *Dig* merupakan suatu teknik menerima bola yang berada dibawah setelah itu dengan cepat berpindah ke tempat yang tepat untuk menerima bola, lalu pemain menggunakan teknik *dig* untuk mengarahkan bola ke pada *Tosser* dan diharapkan mampu memberikan serangan balik yang maksimal (Wardan T.A, 2020). *Dig* bisa dilakukan dengan dua atau satu tangan, gearakan *dig* ketika dilakukan dengan dua tangan maka akan lebih dapat mengontrol bola dan dapat menghalau bola agar tidak jatuh ke lapangan pertahanan. Teknik gerakan *dig* sama seperti gerakan ketika menerima servis, perbedaannya yaitu *dig*

dilakukan ketika bola hidup atau ketika menerima serangan lawan yang bersifat mendadak. Pentingnya menguasai teknik *dig* dijelaskan juga oleh (Suradi, 2020) menjelaskan bahwa ketika pemain melakukan *dig* namun gagal mengantisipasi serangan dari lawan, maka secara otomatis timnya akan gagal untuk membangun serangan dan akan memberikan point untuk lawan. Namun jika pemain dapat melakukan teknik *dig* dengan baik maka tidak hanya menghentikan serangan lawan namun juga akan menjadi momentum untuk melakukan serangan balik dan menghasilkan point untuk tim.

Ketika suatu tim melakukan pertandingan tentunya akan banyak teknik yang dilakukan oleh pemain tidak terkecuali teknik *dig*. Secara pandangan mata yang sewajarnya melakukan *dig* yaitu seorang *libero* yang sudah dipersiapkan untuk melakukan *receive* (penerimaan) dan juga *dig*. Namun tidak semua *dig* harus dilakukan oleh *libero*, karena arah serangan dari lawan tidak selalu ditujukan kepada *libero* saja sehingga diharapkan pemain *non libero* pun dapat menguasai teknik *dig* dengan sempurna (Azzaky & Irsyada, 2019). Ketika melakukan teknik *dig* tentunya posisi tubuh dari atlet akan sangat berpengaruh terhadap kesempurnaan ketika melakukan *dig*, yang pertama yaitu posisi kaki, posisi kaki ketika melakukan *dig* diharapkan tidak sejajar jadi kaki berada di depan belakang sehingga mampu bergerak kesegala arah dengan mudah, kaki diharapkan tidak terlalu kaku dan lebih cenderung di ringankan agar gerakan lebih leluasa sehingga dapat dengan mudah

untuk mengontrol bola. Sedangkan posisi tangan ketika melakukan *dig* harus dalam keadaan lurus dan sejajar. Pada saat melakukan *dig* ayunan tangan diporoskan pada bahu. Ketika tangan diposisikan tidak sejajar dan cenderung ditekuk maka sulit untuk mengontrol bola dan bola akan memantul ke arah yang tidak beraturan. Selain posisi tangan dan kaki untuk melakukan teknik *dig* dengan maksimal yaitu dengan perkenaan bola yang tepat, perkenaan bola yang tepat yaitu dibawah ruas siku dan di atas pergelangan tangan, karena bagian tersebut adalah bagian yang lurus dan datar sehingga ketika melakukan teknik *dig* akan menghasilkan pantulan yang tepat.



Gambar 2.8 Perkenaan Teknik Dig
sumber: (Wardan T.A, 2020)

Beberapa jenis teknik *dig* yaitu *Defensive Floor Moves*, *The Forearm Dig*, *Overhead pass*, *Beach Dig*, dan *Juggling* (Wardan T.A, 2020). Penjelasan jenis teknik *dig* adalah sebagai berikut:

a. The Forearm Dig

Seperti namanya *the forearm dig* ini dilakukan seperti etika melakukan *passing* bawah, perkenaan bolanya tepat di antara siku dan pergelangan tangan. Jika datangnya serangan dengan bola yang keras maka ketika melakukan *the forearm dig* tangan seperti

meredam, namun jika datangnya bola pelan maka perlu sedikit ayunan.



Gambar 2.9 *The Forearm Dig*
sumber: (Wardan T.A, 2020)

b. Defensive Floor Moves

Teknik *dig* ini adalah suatu teknik yang dilakukan dengan cukup sulit, karena bola yang jauh dari jangkauan pemain sehingga pemain harus lompat dan meluncur ke arah bola. Pada *defensive floor moves* sendiri terdapat 6 jenis yakni:

1. *The Collapse*

The Collapse ini dilakukan waktu pemain tidak dapat melangkah dikarenakan kaki yang sejajar maka yang dilakukan pemain yakni jongkok dengan lutut sebagai tumpuannya lalu tubuhnya dijatuhkan kedepan sembari tangan dengan lurus diarahkan ke depan untuk menjangkau bola.



Gambar 2.10 *The Collapse Dig*
sumber: (Wardan T.A, 2020)

2. *The Sprawl*

The sprawl dilakukan ketika bola berada dekat dengan pemain atau istilahnya bola jatuh pendek di depan pemain. Pemain menghalau bola dengan cara mengulurkan satu tangan ke arah jatuhnya bola dan berusaha agar tangan berada di bawah bola sehingga bola dapat memantul, perkenaan bola tepat pada punggung tangan.



Gambar 2.11 *The Sprawl Dig*
sumber: (Wardan T.A, 2020)

3. *The Dive*

Teknik ini seperti gerakan menyelam. Pemain akan melakukan lompatan ke arah bola dengan gerakan seperti

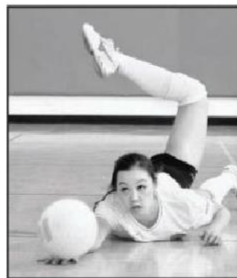
menyelam, pemain akan melakukan pukulan ketika diudara atau ketika pemain sebelum mendarat dia sudah melakukan pukulan terlebih dahulu.



Gambar 2.12 *The Dive Dig*
sumber: (Wardan T.A, 2020)

4. The Pancake

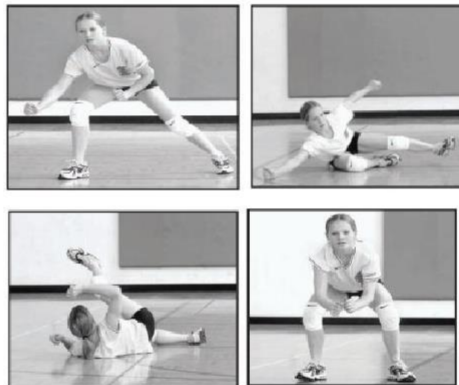
Teknik *dig Pancake* ini mirip dengan teknik *the sprawl* dilakukan dengan satu tangan namun perbedaannya yakni *the pancake* dilakukan dengan jari yang menyebar. Jadi teknik ini dilakukan ketika bola mendarat di dekat pemain.



Gambar 2.13 *The Pancake Dig*
sumber: (Wardan T.A, 2020)

5. *Shoulder Roll*

Seperti namanya teknik ini dilakukan dengan memutar bahu. Teknik ini bisa dilakukan ke berbagai arah tergantung arah posisi jatuhnya bola, jadi ketika pemain sudah melakukan haluan maka pemain akan melakukan gerakan memutar ketika di lantai dan pemain akan langsung mendapatkan keseimbangan dan langsung berdiri dan kembali menempati posisi yang di tempati lagi.



Gambar 2.14 *Shoulder Roll Dig*
sumber: (Wardan T.A, 2020)

6. *Barell roll*

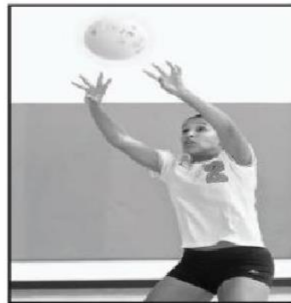
Teknik ini hampir sama dengan *shoulder roll* yakni sama-sama memutar namun teknik *barell* ini dilakukan ketika bola sangat dekat sehingga tidak perlu melakukan luncuran. Pemain akan jongkok dan tangan diarahkan ke arah bola. Sehingga setelah menghalau bola pemain akan berguling dan langsung berdiri.



Gambar 2.15 Barrel Roll Dig
sumber: (Wardan T.A, 2020)

c. Overhead pass

Teknik ini sama seperti melakukan passing atas, namun teknik ini dilakukan dengan jongkok. Ketika bola berada di tengah tidak di atas kepala namun juga kurang rendah untuk dihalau dengan passing bawah, maka pemain akan melakukan *dig overhead pass* yakni dengan melakukan passing atas dengan jongkok secara cepat.



Gambar 2.16 Dig Overhead Pass
sumber: (Wardan T.A, 2020)

d. *Beach dig*

Teknik ini digunakan ketika bola datang dengan cepat dan keras sehingga pemain tidak mungkin melakukan *overhead pass* pemain akan memilih cara yang aman sehingga tidak terjadi pelanggaran atau tidak terkena muka. Teknik ini dilakukan dengan tangan seperti melakukan *passing* bawah namun di angkat untuk menutupi muka dan menghalau bola. Perkenaannya yakni terdapat pada lengan bagian belakang.



Gambar 2.17 Beach Dig
sumber: (Wardan T.A, 2020)

e. *Juggling*

Teknik ini sama dengan melakukan teknik *beach dig*, namun teknik ini dilakukan dengan satu tangan. biasanya pemain melakukan teknik ini secara reflek dan cenderung kaget karena arah bola yang tiba-tiba mengarah ke pemain dan pemain bingung sehingga dengan reflek melakukan gerakan *juggling*.



Gambar 2.18 Juggling Dig
sumber: (Wardan T.A, 2020)

4. ¹ **Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki**

Koordinasi dari **Mata, Tangan dan Kaki** harus saling berkesinambungan, karena dengan adanya kesinambungan di antaranya maka akan dapat melakukan suatu aktifitas yang baik dan benar. Koordinasi merupakan suatu hal yang penting ketika ingin melakukan suatu aktivitas fisik, karena dengan adanya koordinasi antara sensori motorik inilah dapat dilihat tingkat kefokusannya dari seseorang. Pada haikatnya koordinasi terbagi menjadi 2 bagian yakni Koordinasi Khusus ⁹ dan Koordinasi umum (Nugraheni & Widodo, 2017). **Koordinasi umum** yakni koordinasi yang **semua atau sebagian besar** dari **otot, syaraf dan persendian** manusia terlibat didalamnya. Koordinasi umum ini adalah akar untuk berkembangnya ¹⁵ **Koordinasi khusus**. Sedangkan **koordinasi khusus merupakan** sebuah **koordinasi** yang hanya **beberapa anggota** tubuh yang terlibat. Pada dasarnya setiap cabang olahraga selalu melibatkan koordinasi ⁹ **antara mata, tangan dan kaki**, maka dari itu **koordinasi khusus adalah perkembangan dari koordinasi umum yang** dikombinasi terhadap suatu cabang olahraga. Dalam

olahraga Bolavoli itu sendiri ¹⁹ Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki harus dominan dan memiliki keterkaitan karena Bolavoli dimainkan dengan cepat maka diperlukan adanya ¹ Koordinasi antara Mata, Tangan dan ⁶⁶ kaki. Seperti hasil ⁶⁶ penelitian yang dilakukan (Panggraita et al., 2022) menjelaskan bahwa terdapat hasil kontribusi yang signifikan antara ² Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki terhadap smash. Itu ¹ menjelaskan bahwa Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki dalam Bolavoli merupakan suatu hal yang penting. Penelitian yang dilakukan (Sari & Pratestiono, 2020) juga mendapatkan hasil ⁵⁸ bahwa Koordinasi Mata dan Tangan memiliki kesinambungan yang signifikan dengan kemampuan smash atlet Bolavoli. Maka dari itu untuk melihat atlet mempunyai tingkat ¹⁰ Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki yang bagus perlu diadakan tes untuk mengukurnya. Pengujian ¹⁰ Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki adalah tes yang digunakan untuk menghitung kemampuan seorang ketika mensinkronasikan antara ¹⁰ mata, tangan dan kaki dalam suatu rangkaian gerakan dan dilakukan secara ⁸ terus menerus dengan cepat dan dalam tempo gerak yang terstruktur dengan baik.

⁹ 5. Kohesivitas Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki terhadap teknik dig dalam Bolavoli

Koordinasi ⁹ Mata, Tangan dan kaki adalah suatu kondisi fisik yang selalu digunakan dalam melakukan suatu kegiatan berolahraga, dimana hampir seluruh aktivitas olahraga menggunakan koordinasi dari

¹⁵ mata,tangan dan kaki. Seorang pemain dengan Koordinasi mata dan tangan yang baik tidak hanya mampu melakukan gerakan dengan sempurna, namun juga dapat dengan cepat dan mudah dalam melakukan suatu keterampilan baru yang dilakukannya (Syafuddin, 2019). Tingkat Koordinasi seseorang mempunyai peranan penting dalam belajar dan meningkatkan teknik dan taktik dalam permainan bolavoli (Andri et al., 2024). Tidak terkecuali dalam olahraga Bolavoli, dalam permainan Bolavoli sangat menggunakan Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki ketika melakukannya. Keterampilan mensinkronasikan gerakan tangan yang dibantu ¹ penglihatan sangat menentukan keefektifan hasil penyelamatan bola yang dilakukan dalam gerakan dalam bolavoli (Jahrir, 2019). ² Koordinasi Mata Tangan dan Kaki adaah suatu hal yang ada pada permainan Bolavoli terutama pada saat melakukan teknik *Dig*. ² Koordinasi Mata dan Tangan yang baik akan menimbulkan akurasi dan timing (Abdurrahman et al., 2019). Karena ketika melakukan teknik *dig* Mata tertuju pada bola dan mengikuti arah jatuhnya bola, Tangan berguna untuk melakukan *passing* yang diharapkan mampu menghalau bola agar tidak jatuh ke area permainan tim, dan Kaki digunakan untuk melangkah mendekati arah jatuhnya bola. Koordinasi mata tangan dalam kemampuan bolavoli diperlukan untuk lebih mengopyimalkan permainan bolavoli (Adha, 2019). Koordinasi dan teknik *dig* saling berkesinambungan dengan terpadunya antara fokusnya pandangan, pergerakan tangan dan di

topang dengan kelincahan dari gerakan kaki. Tanpa adanya koordinasi yang bagus maka seorang pemain tidak dapat menghalau arah jatuhnya bola. Ada suatu peneliti mengatakan Koordinasi mata dan tangan memiliki pengaruh terhadap kemampuan dalam bermain bolavoli (Sahabuddin et al., 2021). Pemain yang memiliki ² koordinasi mata tangan dan kaki akan mudah mengarahkan arah jatuhnya bola. Terdapatnya koordinasi mata tangan dengan keterampilan bolavoli sangat penting ¹ karena koordinasi mata dan tangan sangat diperlukan dalam melakukan teknik bolavoli (Khomeini, 2016). Hal itu menegaskan bahwasanya ¹ koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik akan menimbulkan keterpaduan antara intelegensi dengan gerakan tangan dan kecepatan kaki ketika melakukan teknik *dig*. Semakin bagus ¹ koordinasi mata, tangan dan semakin baik atlet dalam melakukan gerakan, maka akan memperoleh hasil teknik yang baik. ² Koordinasi mata, tangan dan kaki yang bagus dibutuhkan untuk melakukan sebuah gerakan agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan Teknik *dig* dan koordinasi mata, tangan dan kaki yang optimal dapat membuat arah bola agar lebih tepat karena pergerakan saat melakukan gerakan mempengaruhi hasil *dig* (Wardan T.A, 2020).

6. Kelincahan

Kelincahan dapat diartikan ketika seseorang mampu melakukan suatu perpindahan posisi dan arah dengan cepat sesuai dengan yang diinginkan. Kelincahan adalah suatu aktivitas yang berporos pada kecepatan tubuh terutama pada kaki. Kelincahan biasa disebut juga dengan ketangkasan, ketangkasan merupakan keterampilan untuk mengubah arah gerakan secara mendadak. Dalam aktivitas olahraga banyak cabang olahraga yang menggunakan kelincahan dalam memainkannya. Seperti halnya dalam olahraga Bolavoli, kelincahan dari atlet sangat diperlukan untuk membangun serangan maupun dalam proses bertahan. Kelincahan sangat membantu pergerakan kaki (*Footwork*) seorang pemain untuk bergerak dengan lebih leluasa (Wardan T.A, 2020). Sebagai seorang pemain Bolavoli perlu meningkatkan kelincahannya agar lebih ⁷⁰ membantu mengembangkan kemampuan yang ada di dalam dirinya. Kelincahan dapat ditingkatkan melalui latihan yang rutin agar hasil yang dihasilkan juga maksimal (Maretno & Arisman, 2020). Kelincahan dari seseorang dapat dilakukan pengukuran dengan cara tes, tes kelincahan digunakan untuk mengetahui tingkat kelincahan dari seseorang ketika melakukan suatu aktivitas.

7. Kohesivitas Kelincahan terhadap teknik dig dalam Bolavoli

Kelincahan merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan dalam melakukan suatu kegiatan agar lebih lincah dan dapat dengan mudah pula untuk melakukan suatu pekerjaan. Dengan kata lain, kelincahan merupakan suatu komponen kondisi fisik diperlukan dalam olahraga (Alfian et al., 2023). Kelincahan memegang peran penting dalam gerakan ketika melakukan permainan Bolavoli dengan baik dan benar. Namun sering kali latihan kelincahan dalam program latihan kurang diterapkan oleh pelatih kepada anak asuhnya. seperti yang dijelaskan oleh (Yasriuddin et al., 2017) para pelatih di Indonesia kurang serius dalam menerapkan program pelatihan yang dapat membantu upaya pencapaian kondisi fisik yang efektif, metode pelatihan yang disusun untuk mengkaji kelincahan belum diterapkan di dalam program latihannya. Kelincahan adalah faktor utama dalam meningkatkan prestasi seorang atlet (Ridwan, 2016). Kelincahan adalah sebuah keterampilan kondisi fisik yang tidak bisa kesampingkan ketika melakukan teknik *dig*. Kelincahan merupakan keterampilan dari seseorang mengubah arah gerak dan posisi secara cepat dengan penuh keseimbangan dengan tidak terjatuh. kelincahan berperan penting untuk meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga seperti permainan Bolavoli. Beberapa pemain Bolavoli mempunyai kelincahan menjadi suatu kewajiban, kelincahan didapat dari latihan yang dilakukan secara teratur agar hasil yang diperoleh maksimal. Menurut (Yasriuddin et al.,

2017) jika seorang mempunyai kelincahan ¹ yang baik, maka dapat memberikan kontribusi pada keterampilan yang baik pula dalam bermain bolavoli. Dengan menguasai unsur kelincahan dalam diri seorang pemain maka pemain tersebut akan dapat melakukan gerakan dengan lebih leluasa dan efisien, setelah melakukan gerakan kelincahan wajib bagi pemain untuk tetap menjaga keseimbangan tubuhnya. ² Dengan kelincahan, pemain dapat dengan cepat menjangkau bola yang ² sulit. Dan kelincahan yang baik pula dapat membuat bola mengarah lebih stabil saat melaju ke arah *Tosser* (Wardan T.A, 2020). Maka dari itu dapat digambarkan bahwa kelincahan memiliki peran penting dalam melakukan teknik dig tanpa adanya rasa kaku ketika melakukannya.

8. Reaksi

Reaksi adalah suatu komponen biomotor yang mempunyai peranan penting pada saat bermain suatu cabang olahraga. Waktu antara diterimanya stimulus dan timbulnya respon yang tepat oleh seseorang dalam waktu yang sesingkat mungkin bisa dikatakan dengan kecepatan reaksi (Fauzi et al., 2021). faktor yang mempengaruhi kecepatan reaksi seorang atlet dalam suatu cabang olahraga seperti konsentrasi, koordinasi otot yang baik dan kecepatan saat melakukan suatu gerakan. Pemain yang mempunyai kecepatan reaksi yang cepat dan mampu melakukan antisipasi bola yang akurat akan memiliki keuntungan yang tinggi dalam performa saat bermain bolavoli.

9. Kohesivitas Reaksi terhadap teknik dig dalam bolavoli

Tentunya saat bermain bolavoli kecepatan reaksi sangat amat dibutuhkan. Maka dari itu peningkatan kecepatan reaksi juga sangat dibutuhkan untuk menunjang kecepatan reaksi seorang atlet bola voli, mengapa demikian? Alasannya adalah karena pemain bolavoli berlatih dalam lingkungan yang dinamis dimana mereka akan terus menerus memprediksi dimana bola berada dan dijatuhkan oleh lawan. Oleh karena itu, kemampuan antisipasi dan memprediksi bola para pemain bolavoli akan selalu lebih ditingkatkan ketika mendapatkan pelatihan (Fauzi et al., 2021). Maka dari itu ketika melakukan teknik *dig* dalam bolavoli, kecepatan reaksi amat sangat digunakan karena ketika ada bola *tip* atau bola *block* yang datangnya tidak terduga, para pemain dapat langsung bisa membaca arah bola dan melakukan antisipasi dengan tepat. Tentunya tidak hanya pemain yang berposisi *libero* saja yang harus memiliki respon yang tinggi namun juga semua pemain harus memiliki kecepatan reaksi yang sama agar tidak mengandalkan *libero* saja saat melakukan *dig*. Maka dari itu dapat diambil kesimpulan bahwasanya ketika atlet melakukan teknik *dig* maka memerlukan kecepatan reaksi yang tinggi dan akurat.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini disusun dari penelitian yang telah dilalui oleh beberapa peneliti sebelumnya. Beberapa penelitian yang dijadikan acuan oleh peneliti antara lain:

1. (Pratama et al., 2020). Analisis *Non Scoring Skill* (Teknik Dig) dalam permainan Bolavoli Pada Tim Proliga Tahun 2019.

Penelitian ini memiliki tujuan mencari tingkat keberhasilan melakukan teknik *dig* pada beberapa tim Proliga tahun 2019. Penelitian ini menggunakan Metode deskriptif. Data diambil dengan studi dokumen berupa dokumen P2 *Volleyball (match result)* pada pertandingan proliga tahun 2019. Sampel diambil dengan *total sampling*. Penelitian ini menggunakan Sampel hasil dari 4 tim putra dan 4 tim putri peserta *final four* proliga tahun 2019 yang total ada 28 pertandingan. Hasil dari penelitian ini menjelaskan 7,32% tingkat keberhasilan teknik *dig* kategori puteri pada tim proliga tahun 2019, sedangkan tim putra sebesar 10,06%. Presentase keberhasilan pada tim proliga tahun 2019 saat melakukan *dig* sebesar 8,22%, dengan demikian secara keseluruhan kemampuan *non scoring skill dig* pada tim proliga tahun 2019 dikategorikan sangat rendah.

Kata kunci: proliga, teknik dig, Non scoring skill

2. (Wardan T.A,³ 2020). Hubungan Koordinasi Mata Tangan,Kaki dan Kelincahan terhadap kemampuan *Dig* pada atlet Bola Voli Putri Fortius.

² Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Hubungan koordinasi mata tangan,kaki dengan kemampuan *dig* atlet Bolavoli putri fortius. (2) Hubungan kelincahan dengan kemampuan *dig* atlet bola voli putri fortius. (3) hubungan koordinasi mata, tangan, kaki dan kelincahan dengan kemampuan *dig* atlet Bolavoli putri fortius.³ Penelitian ini menggunakan Metode *survey* dengan teknik studi korelasi. Populasi pada peneitian ini para anggota klub Bolavoli putri Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 45 atlet. Sampel berjumlah 30 orang. Pengambilan Sampel dengan *purposive sampling*. Penelitian ini mempunyai hasil bahwa (1) terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dan kaki terhadap kemampuan *dig* yang positif dengan variabel koordinasi sebesar 52,03%. (2) terdapat hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan *dig* sebesar 43,96%. (3) terdapat hubungan koordinasi mata tangan kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dig* sebesar 55,81%.

Kata kunci: kemampuan dig, Koordinasi mata tangan dan kaki, kelincahan.

3. (Sujarwo & Purnomo, 2020). Kontribusi *Receive Servis,Dig,Cover dan Toss* Pemain Libero dalam pertandingan Final Sea Games 2019.²⁹

Penelitian bertujuan ini untuk mencari besarnya kontribusi *receive, servis, dig, cover* dan *toss* pemain libero dalam permainan Bolavoli. Penelitian ini menggunakan Metode ²⁴ *deskriptif kuantitatif* dengan teknik

observasi dan *match* analisis pada pertandingan final bola voli putra indoor Sea Games 2019. Penelitian ini menggunakan Instrumen yakni lembar observasi dari 2 orang ahli, yaitu ahli dalam Bolavoli dan tes pengukuran. Penelitian ini yang dijadikan Subjek adalah 2 orang libero timnas Indonesia. Penelitian ini menunjukkan Hasil pada set pertama libero 1 memiliki 38,6% kontribusi dalam *receive*, *servis*, *dig*, *cover* dan *toss*. Pada Set kedua libero 2 memiliki kontribusi 16,3%. Pada set ketiga 52,1% kontribusi libero 2 Kesimpulannya adalah kontribusi pemain libero sangat menentukan keberhasilan tim dalam melakukan Pertahanan ataupun serangan.

Kata kunci: Kontribusi receive servis, dig, cover, toss, libero

4. (Suradi, 2020) Validitas model *Dig* dan *Block* Bolavoli untuk pemula tingkat SMA.

Studi kasus awal menunjukkan sangat pentingnya untuk selalu diperbarui dengan tujuannya mengefisienkan kemampuan bertahan Bolavoli pada pemula karena dengan kendala minimnya memilih program latihan. Untuk itu penulis ingin meningkatkan model kemampuan bertahan *dig* dan *block*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan validasi model *dig* dan *block* yang dikembangkan agar kemampuan bertahan dapat meningkat, dengan memberikan variasi latihan baru dan di sesuaikan seperti keadaan langsung dilapangan saat pertandingan. Pengumpulan data menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif

dengan menyebarkan angket pertanyaan ditujukan pada ahli Bolavoli mengenai peroduk yang dikembangkan. 3 pakar memvalidasi model *dig* dan *block* dan menunjukkan ada model layak berjumlah 23¹⁶ dari 29 model yang dikembangkan. Model *dig* dan *block* dapat diaplikasikan dalam pembelajaran untuk mengoptimalkan keterampilan bertahan dalam bermain bolavoli pemula tingkat SMA.

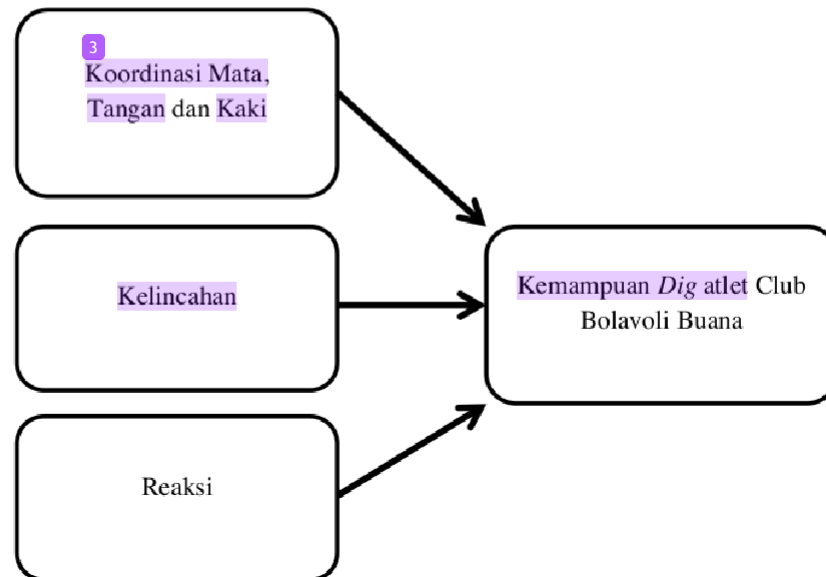
Kata kunci: Dig, Block, Voli, Model latihan

5. (Widianto & Irsyada, 2015).¹⁸ Analisis Terima serangan (DIG) pada kejuaraan dunia Bolavoli Putri 2015.

Tujuan Penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat kegagalan, keberhasilan, *rally dig*. penelitian ini bersubjek pada timnas Jepang dan timnas China.⁸² penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif non eksperimen. penelitian ini mendapatkan hasil yakni: 1) pada timnas China keberhasilan¹⁸ 23,28%, bola ke tim sendiri, 2,11%, bola ke tim lawan. Pada Timnas Jepang keberhasilan¹⁸ 27,63%, bola ke tim sendiri, 3,01% bola ke tim lawan. 2) timnas China kegagalan tidak tersentuh 12,69%, *touch ball* 17,98%. Tim Jepang tidak tersentuh 24,63%. *touch ball* 9,54%. Hasil keseluruhan *rally* 43,90% timnas China sedangkan 35,17%. timnas Jepang 3) efektivitas keseluruhan 25,39% timnas China sedangkan 30,65% tim Jepang.

Kata kunci: Kejuaraan Dunia Bola Voli. Analisis DIG

C. Kerangka Berfikir



Gambar 2.19 Kerangka Berfikir

1. Kohesivitas ² Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki terhadap kemampuan Dig atlet Klub Bolavoli Buana

Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki merupakan suatu elemen yang ada pada permainan Bolavoli pada saat melakukan teknik *Dig*. Karena ketika menggunakan teknik *dig* Mata tertuju pada bola dan mengikuti arah jatuhnya bola, Tangan berguna untuk melakukan *passing* yang diharapkan mampu menghalau bola agar tidak jatuh ke area permainan tim, dan gerakan Kaki digunakan untuk bergerak mendekati arah jatuhnya bola. Koordinasi dan teknik *dig* saling berkesinambungan dengan terpadunya fokus pandangan, tangan bergerak dan di topang

oleh kelincihan dari gerakan kaki. Tanpa adanya koordinasi yang padu maka seorang pemain tidak dapat menghalau arah jatuhnya bola. Pemain yang memiliki ² koordinasi mata, tangan dan kaki akan sangat mudah menjangkau dan menempatkan arah jatuhnya bola. Dengan demikian memperjelas bahwasanya koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik akan menimbulkan keterpaduan antara intelegensi dengan gerakan tangan dan kecepatan kaki ketika melakukan teknik *dig*. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti menduga adanya *kohesivitas* yang positif ³ antara koordinasi mata, tangan dan kaki dengan kemampuan *dig* dari atlet Klub Bolavoli Buana.

2. Kohesivitas kelincihan terhadap kemampuan Dig atlet Klub Bolavoli Buana

Kelincihan memegang peran penting dalam gerakan ketika melakukan permainan Bolavoli dengan baik dan benar. Kelincihan merupakan sebuah keterampilan kondisi fisik yang tidak bisa kesampingkan ketika melakukan teknik *dig*. Kelincihan merupakan keterampilan dari ⁸ seseorang untuk berubah arah gerakan dan posisi dengan cepat dengan penuh keseimbangan dan tidak terjatuh. kelincihan penting untuk mengembangkan prestasi atlet pada cabang olahraga Bola Voli. Sebagai atlet bola voli mempunyai kelincihan menjadi suatu kewajiban, kelincihan didapat dari latihan yang dilakukan secara teratur agar memaksimalkan hasil yang diperoleh.

Dengan menguasai unsur kelincuhan dalam diri seorang pemain maka pemain tersebut akan dapat melakukan gerakan dengan lebih leluasa dan efisien, setelah melakukan gerakan kelincuhan wajib bagi pemain untuk tetap menjaga keseimbangan tubuhnya. Maka dari itu dapat digambarkan bahwa kelincuhan memiliki peran penting dalam melakukan teknik *dig* tanpa adanya rasa kaku ketika melakukannya. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti menduga jika terdapat ³ *kohektivitas* yang positif kelincuhan terhadap kemampuan *dig* atlet Club Bola Voli Buana.

3. Kohektivitas Reaksi terhadap kemampuan *dig* atlet Klub Bolavoli Buana

Pemain yang memiliki kecepatan reaksi yang lebih cepat dan mampu melakukan antisipasi bola yang akurat akan memiliki keuntungan yang tinggi dalam performa saat bermain bolavoli. Tentunya saat bermain bolavoli kecepatan reaksi sangat amat dibutuhkan. Maka dari itu peningkatan kecepatan reaksi juga sangat dibutuhkan untuk menunjang kecepatan reaksi seorang atlet bola voli. Maka dari itu ketika melakukan teknik *dig* dalam bolavoli, kecepatan reaksi amat sangat digunakan karena ketika ada bola *tip* atau bola *block* yang datangnya tidak terduga, para pemain dapat langsung bisa membaca arah bola dan melakukan antisipasi dengan tepat. Dengan menguasai dan memiliki kecepatan reaksi yang baik dan tepat, maka

para pemain dapat melakukan teknik *dig* dengan bagus. Dengan mampu melakukan teknik *dig* yang baik maka akan dapat meminimalisir point yang diberikan percuma kepada lawan. Dengan penyelamatan saat melakukan *dig* yang bagus maka akan dapat melakukan *build up* serangan dengan sempurna sehingga mampu mendapatkan point. Maka dari itu dapat digambarkan bahwa kecepatan reaksi memiliki peran penting dalam melakukan teknik *dig*. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti menduga bahwa ada *kohektivitas* yang positif antara reaksi terhadap kemampuan *dig* atlet Klub Bola Voli Buana.

4. **Kohektivitas koordinasi mata, tangan, kaki, kelincihan dan Reaksi terhadap kemampuan *Dig* atlet Klub Bola Voli Buana.**

Penggunaan teknik *dig* dalam bermain bolavoli tidak hanya sekedar menghalau bola menggunakan tangan namun harus diimbangi dengan penggunaan teknik yang tepat dan baiknya tingkat koordinasi. Karena keterampilan yang sempurna tidak akan ada gunanya apabila tidak didukung dengan koordinasi yang baik. Apabila koordinasi mata, tangan, kaki, kelincihan dan Reaksi sudah dikuasai dengan baik dan benar maka pemain dapat melakukan teknik *dig* dengan tepat ke arah jatuhnya bola. Namun tidak akan tercipta koordinasi yang baik jika tidak di topang dengan latihan yang dilakukan terus menerus, karena dengan latihan yang rutin maka kesinambungan koordinasi mata, tangan kaki, kelincihan dan reaksi akan membentuk satu rangkaian

yang padu. Berdasarkan uraian tersebut maka penulis menduga terdapat ³ *kohesivitas* yang positif *koordinasi mata, tangan, kaki, kelincuhan dan reaksi terhadap kemampuan Dig atlet Klub Bolavoli Buana.*

⁷³ D. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara peneliti terhadap masalah yang diangkat dan bersifat praduga karena ⁶⁷ merupakan sebuah kebenaran yang bersifat masih sementara dan akan dicari kebenarannya dengan pengumpulan data dengan penelitian. ¹ Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan maka dapat didapatkan hipotesis seperti berikut:

1. ³ Terdapat Kohesivitas *Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki dengan kemampuan Dig atlet Klub BolaVoli Buana Kabupaten Kediri.*
2. ³ Terdapat Kohesivitas *Kelincuhan dengan kemampuan Dig Atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri.*
3. Terdapat Kohesivitas *Reaksi dengan kemampuan Dig Atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri.*
4. ² Terdapat *Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Kelincuhan dan Reaksi dengan kemampuan Dig atlet Klub BolaVoli Buana Kabupaten Kediri.*

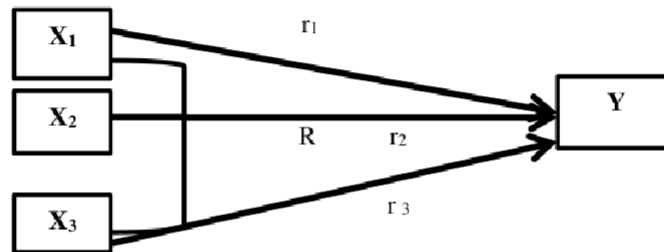
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang sangat penting di dalam sebuah penelitian. Variabel adalah suatu sifat atau nilai atau bisa dikatakan atribut dari seorang, obyek atau kegiatan yang memiliki varian tertentu yang digunakan oleh seorang peneliti untuk di pelajari dan menarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Pada penelitian terdapat variabel terikat dan variabel bebas. Variabel Independen (bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau bisa disebut juga variabel yang menjadi penyebab perubahan dan munculnya variabel dependen (terikat), sedangkan variabel dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel Independen (bebas) (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini beberapa variabel terlibat adalah sebagai berikut: (1) Variabel Independen (bebas) yakni Koordinasi Mata, Tangan, kaki (X_1), Kelincahan (X_2) dan Reaksi (X_3). (2) Variabel dependen (terikat) yakni Kemampuan Dig (Y). Adapun paradigma pada penelitian ini yaitu Paradigma Ganda dengan Tiga Variabel Independen bisa dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3.1 Paradigma Gand Tiga Variabel Independen

²⁰

Sumber: (Sugiyono, 2016)

Keterangan:

X_1 = Koordinasi Mata,tangan,kaki

Y = Kemampuan Dig

X_2 = Kelincahan

X_3 = Reaksi

³¹

Paradigma ganda dengan tiga variabel independen (Bebas) X_1 , X_2 dan X_3 dengan satu variabel dependen (Terikat) Y . Untuk mengetahui hubungan antara X_1 dan Y , X_2 dan Y , X_3 dan Y digunakan korelasi sederhana, sedangkan untuk mengetahui hubungan antara X_1 , X_2 dan X_3 secara bersamaan terhadap Y menggunakan korelasi ganda. Regresi sederhana, dan ganda juga korelasi parsial bisa diterapkan dalam paradigma ini.

¹⁷

2. Definisi Operasional

Secara teoritis variabel diartikan sebagai atribut seorang atau obyek, yang memiliki variasi antara satu benda dengan yang lain atau satu obyek dengan yang lain (Sugiyono, 2016). Setiap penelitian pasti memiliki

obyek yang dijadikan arah penelitian. Agar tidak menimbulkan salah penafsiran, maka dalam penelitian ini definisi operasional meliputi:

- a. Koordinasi mata, tangan dan kaki adalah mengukur tingkat sinkronisasi atlet pada saat melakukan teknik *dig* agar dapat menjangkau bola.
- b. Kelincahan adalah mengukur tingkat kelincahan pada atlet saat melakukan teknik *dig*
- c. Reaksi adalah mengukur tingkat respon atau reaksi pada atlet saat melakukan teknik *dig*
- d. *Dig* adalah mengukur keberhasilan atlet pada saat melakukan teknik *dig*

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian

39

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian dengan Metode kuantitatif dapat dikatakan sebagai metode penelitian yang dilandasi filsafat positivisme, biasanya digunakan meneliti pada sampel dan populasi tertentu (Sugiyono, 2016). Pada penelitian kuantitatif teknik mengumpulkan data penggunaan instrumen penelitian, analisis datanya bersifat statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah disusun.

2. Teknik Penelitian

62

Menurut perumusan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dilakukan dengan studi korelasional. Studi korelasi yaitu penelitian yang disusun untuk menentukan hubungan lebih dari satu variabel yang

2

berbeda dalam suatu populasi (Wardan T.A, 2020). Penelitian dilakukan untuk meneliti beberapa variabel yang terlibat sesuai dengan konsep dan tujuan penelitian.

54

C. Waktu Dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat dilakukannya Penelitian ini bertempat di latihan dari klub Bolavoli Buana yang terletak di Desa Kanigoro Kecamatan Kras Kabupaten Kediri

2. Waktu Penelitian.

Waktu dilakukannya Penelitian ini pada hari Rabu tanggal 15 Mei 2024 dilakukan pada Gor Pucanganom Ngasem Kabupaten Kediri.

27

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah luas yang terdiri atas:objek/subjek yang mempunyai kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dapat digunakan untuk menarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini populasi dari atlet klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri yakni sebanyak 30 atlet putra.

13

2. Sampel

- a.) Sampel yakni bagian dari karakteristik dan jumlah yang dimiliki oleh suatu populasi (Sugiyono, 2016). Jadi sampel adalah perwakilan yang mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yakni berjumlah 30 atlet putra.

b.) Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling Jenuh*. Teknik *Sampling Jenuh* merupakan teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2016). Alasan peneliti menggunakan teknik ini karena semua populasi pada atlet klub Bolavoli Buana memiliki kriteria yang cocok dengan fenomena yang diteliti. Pada penelitian ini yang terpilih menjadi sampel yaitu seluruh atlet putra dari klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri yang berjumlah 30 atlet.

E. Instrumen Penelitian

1. Pengembangan instrumen

a. Instrumen Kemampuan *Dig*

1) Definisi Konseptual

Keterampilan *dig* adalah suatu kemampuan dari seorang atlet saat melakukan gerakan *dig* dengan benar, teknik *dig* pada permainan bolavoli mencakup gerakan tangan, kaki dan penglihatan dengan koordinasi gerakan saat perkenaan bola.

2) Definisi Operasional

Kemampuan *dig* adalah suatu kemampuan yang dapat ditunjukkan dengan skor keterampilan dari seorang atlet saat melakukan gerakan *dig* dengan benar pada permainan bolavoli yang mencakup gerakan tangan, kaki dan penglihatan dengan

koordinasi gerakan saat perkenaan bola. Seluruh gerakan tersebut akan diuji dengan nilai yang sudah ditetapkan.

3) Kisi-kisi Instrumen

Sesuai dengan gerakan yang dilakukan atlet saat melakukan teknik *dig*, maka peneliti memberikan kisi-kisi nilai maksimal untuk *dig* seperti berikut:

Tabel 3.1 Norma Penilaian Tes *Dig*

<i>Skill</i>	Deskripsi	level	skala	kategori
<i>Dig</i>	Kemampuan menerima hasil serangan lawan	<i>Dig</i> dengan hasil bola bagus melambung ditengah lapangan bolavoli tepat diatas garis 3 meter	4	Sangat baik
		<i>Dig</i> dengan hasil bola tidak bisa melambung ditengah lapangan atau digaris 3 meter	3	Baik
		<i>Dig</i> dengan hasil bola yang tidak bisa diraih oleh pemain lain	2	cukup
		<i>Dig</i> keluar lapangan	1	Kurang
		<i>Dig</i> yang tidak terjangkau atau tidak mengenai	0	Sangat kurang

Sumber: (Sujarwo, 2021)

b. ² Instrumen Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki

1) Definisi Konseptual

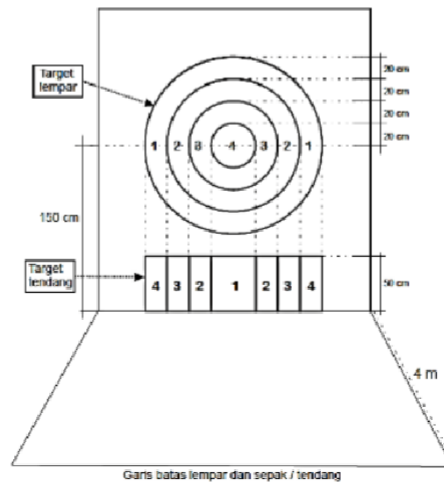
Koordinasi yaitu kemampuan dari seorang atlet saat melakukan gerakan dalam satu rangkaian dengan ² efisien dan efektif dengan beberapa unsur tubuh yang terlibat seperti mata, tangan dan kaki yang bergerak secara bersamaan.

2) ² Definisi Operasional

Koordinasi mata, tangan dan kaki adalah ketepatan gerak yang simetris dengan bentuk uji tes lempar, tangkap dan tendang bola ke sasaran yang telah diberi angka 4, 3, 2, 1 dengan waktu 30 detik.

3) Kisi-kisi instrumen

pengujian koordinasi mata, tangan dan kaki menggunakan tes berikut ini :



Gambar 20 Instrumen pengujian Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki

Sumber: (Wardan T.A, 2020)

19

Tabel 3.2 Norma Tes Koordinasi Mata, Tangan Dan Kaki

Norma	Interval
Baik Sekali (BS)	48 - Ke atas
Baik (B)	40 - 47
Cukup (C)	32 - 39
Kurang (K)	24 - 31
Kurang Sekali (KS)	Ke bawah - 23

Sumber: (Sridadi, 2009)

c. Instrumen Kelincahan

1) Definisi Konseptual

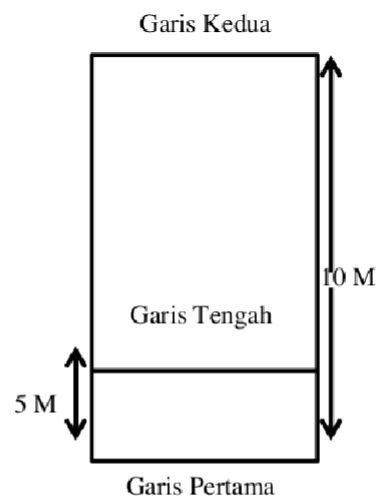
Kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk merubah arah dengan cepat saat melakukan suatu gerakan.

2) Definisi Operasional

Kelincahan pada penelitian ini merupakan kemampuan gerak dengan cepat yang telah ditentukan untuk meraih catatan waktu terbaik.

3) Kisi-kisi Instrumen

tes kelincahan pada penelitian ini menggunakan tes lari Bolak-Balik. Tes lari bolak-balik merupakan suatu tes untuk menghitung tingkat kelincahan pada atlet bolavoli.



Gambar 3.3 Instrumen Tes Kelincahan

Sumber: (Rizky et al., 2021)

90

Tabel 3.3 Norma Tes Kelincahan

Tes Kelincahan		
No.	Norma	waktu
1.	Baik Sekali	Ke atas-12.10
2.	Baik	12.11 - 13.53
3.	Sedang	13.54 - 14.96
4.	Kurang	14.97 - 16.39
5.	Kurang Sekali	16.40 - ke bawah

Sumber: (Rizky et al., 2021)

d. Instrumen Reaksi

1) Definisi Konseptual

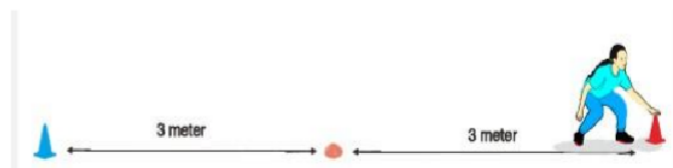
Reaksi adalah salah satu komponen biomotor yang mempunyai peran penting pada saat bermain suatu cabang olahraga. Waktu antara diterimanya stimulus dan timbulnya respon yang tepat oleh seseorang dalam waktu yang sesingkat mungkin bisa dikatakan dengan kecepatan reaksi (Fauzi et al., 2021).

2) Definisi Operasional

Reaksi pada penelitian ini merupakan keterampilan dari seorang atlet saat menghalau bola yang datang secara tidak terduga, sehingga kecepatan reaksilah yang digunakan agar bola tidak menyentuh daerah permainan sendiri.

3) Kisi-kisi Instrumen

Dilihat dari definisi operasional, pengukuran tes reaksi melalui tes *Hand Touch Reaction*. *Hand Touch Reaction Test* adalah suatu tes yang dimodifikasi dari latihan kecepatan reaksi yang umum dilakukan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Kemendikbud.



Gambar 3.4 Instrumen Hand touch reaction test

(Sumber: TKSI Kemendikbud)

Tabel 3.4 Norma Hand Touch Reaction

*satuan detik

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	Sangat Kurang
Laki-Laki	<80	0.81 - 1.09	1.10 - 1.39	1.40-1.69	>1.98
Perempuan	< 91	0.92- 1.21	1.22 - 1.51	1.52 - 1.81	> 2.10

(Sumber : TKSI Kemendikbud)

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas dan Reabilitas yang digunakan dengan sampel yang dipilih tersebut maka dapat diperoleh data dalam penelitian yang dilakukan. Sedangkan yang dimaksud instrumen penelitian itu sendiri adalah alat pengukuran yang dapat digunakan setra dengan variabel yang akan

diukur, maka yang digunakan untuk memperoleh data tersebut menggunakan cara:

- a. Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki dengan melakukan tes Lempar, tangkap dan tendang dengan waktu 30 detik dengan norma tes yang sudah ditentukan.
- b. Tes Kelincahan melakukan tes lari bolak-balik berjarak 40 meter dengan norma tes yang sudah ditentukan.
- c. Tes Reaksi dilakukan dengan Hand Touch Reaction Test dengan norma yang telah ditentukan
- d. Tes Dig dengan melakukan simulasi pertandingan dengan norma tes yang sudah ditentukan

F. Teknik Pengumpulan Data

Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data

a. Sumber data

Sumber data yang dimaksudkan pada penelitian ini yakni subjek data yang didapat. Sumber data pada penelitian ini bersumber dari data primer, karena data yang paling awal dikumpulkan oleh peneliti dan tidak menggunakan data Kedua (Sekunder). Sumber data yang langsung memberi data kepada yang mengumpulkan data. Sumber data pertama (primer) pada penelitian ini adalah atlet Bolavoli klub Buana Kabupaten Kediri. Adapun data yang didapatkan atlet adalah hasil keterampilan dig, koordinasi mata, tangan, kaki, Kelincahan an Reaksi.

b. Langkah-langkah ² Pengumpulan Data

Cara ⁵⁵ pengumpulan data dilakukan dengan tes. langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:

1) Teknik Pengumpulan Data *Dig*

Pada teknik pengumpulan data *dig* yakni menggunakan simulasi pertandingan yang dimana para atlet melakukan pertandingan sebagai mana mereka lakukan disaat mengikuti suatu turnamen yang mereka ikuti, dengan demikian seorang yang bertugas sebagai pengambil data akan mencatat tingkat keberhasilan dalam melakukan *dig* dengan norma yang sudah ditentukan.

2) Teknik Pengumpulan Data Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki

¹ Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki

a. Bentuk tes : lempar, tangkap dan tendang bola ke sasaran yang berisi angka 4,3,2, dan 1.

b. Tujuan : Menghitung koordinasi mata, tangan dan kaki

c. Alat : (1) 2 buah bola tenis lapangan
(2) 1 bola sepak
(3) ¹ 1 buah stop watch
(4) Alat tulis

d. Petunjuk Pelaksanaan:

(1) Atlet bersiap dengan membawa 2 buah bola tenis lapangan dan 1 bola sepak dan berdiri dibelakang garis dengan berjarak ¹ 4 meter dari sasaran.

- (2) Setelah terdengar aba-aba “ya”, atlet secepatnya melakukan lempar, menangkap dan menendang bola ke sasaran dengan waktu 30 detik.
- (3) Bola yang terpantul dari sasaran harus melewati garis yang telah ditentukan.
- (4) Atlet disediakan 2 bola tenis dan 2 bola sepak, jika bola pertama dilempar dan ditendang pantulan bolanya tidak melewati garis atau keluar garis, maka atlet dibolehkan mengambil bola cadangan dan kembali melakukan tes dari garis batas.
- (5) apabila bola kedua pantulannya tidak lewat garis, maka atlet secepatnya dapat mengambil bola tersebut tanpa dibantu siapapun. Lalu kembali ke garis untuk menyelesaikan tes hingga waktu berakhir.

1 e. Penilaian :

- 1) Nilai yang dihitung adalah total target yang berhasil disentuh oleh bola dari hasil lemparan dan tendangan atlet.
- 2) Apabila bola terkena garis batas skor pada sasaran, maka nilai tertinggi yang diambil.
- 3) Jika lemparan atau tendangan tidak melewati garis batas atau tidak mengenai sasaran maka hasilnya tidak dihitung.
- 4) Tes dilakukan dengan 2 kali kesempatan, dan hasil terbaik yang akan diambil.

- f. Petugas : 1 orang mengambil waktu
 2 orang mengamati (satu pada sasaran lemparan
 dan satu pada sasaran tendangan)
 1 orang mencatat hasil

g. Format Penilaian:

Tabel 3.5 Format Penilaian Tes Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki

NO.	Nama Atlet	Tes	1		2		JUMLAH
			L	T	L	T	
1.		Reetes					
		1					
		2					
2.		1					
		2					

Keterangan : L = Lempar T = Tendang

3) Teknik Pengumpulan Data Kelincahan

1. Pada saat aba-aba "bersedia" atlet berdiri di garis lintasan.
2. Pada saat aba-aba "siap" atlet secepatnya lari dengan start berdiri.
3. saat aba-aba "ya" atlet segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua secepatnya berbalik menuju garis pertama.
4. dihitung satu kali apabila atlet berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama.
5. Total tes lari dilakukan empat kali bolak-balik sehingga jarak yang ditempuh 40 meter.
6. Setelah atlet finis di garis kedua, berarti sudah selesai

7. Catatan waktu untuk dimasukkan dalam norma kelincihan dihitung persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik)

4) Teknik Pengumpulan data Reaksi

Untuk menghitung kecepatan reaksi. Alat yang dibutuhkan adalah

2 cones, lakban, *stopwatch*, bolpoin dan kertas.

³
Pelaksanaan :

1. atlet berdiri di atas garis tengah.
2. Penguji berada di depan siswa berjarak 2 meter.
3. Penguji mengatakan secara lantang ke arah salah satu kerucut/cones secara acak dan secara bersamaan memencet *stopwatch*. Jumlah arah lari berimbang antara kiri dan kanan (misalnya 2 kali kanan 2 kali kiri).
4. atlet bergerak secara cepat dengan menyentuh kerucut/cone sesuai dengan diucapkan menggunakan tangan.
5. *stopwatch* berhenti saat atlet menyentuh kerucut/cone dan mencatat hasilnya.
6. atlet melakukan sebanyak 2 kali dan waktu terbaik yang diambil.

G. Teknik Analisis Data

Untuk mencari tahu hubungan antar variabel yang ada pada penelitian ini, maka perlu menggunakan metode statistik yang sepadan dengan hipotesa yang diujikan. Karena model penelitian ini menggunakan penelitian korelasi, maka menggunakan korelasi product-moment dan korelasi ganda, yakni untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dan hubungan antara semua variabel bebas dengan bersamaan terhadap variabel terikat. Maka rumus yang akan digunakan untuk menghitung data hasil sebagai berikut:

I. Uji Prasyarat

Untuk mengetahui penggunaan data yang akan dihitung sudah sesuai syarat atau belum, maka perlu pengujian prasyarat. Pada penelitian ini digunakan uji normalitas, homogenitas dan linearitas dengan tujuan mengetahui apakah data yang digunakan normal dan linier atau belum.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dimaksud adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang diteliti tidak menyimpang secara signifikan terhadap frekuensi yang diharapkan.

$F_{hitung} < F_{tabel}$ untuk taraf signifikan 5%

Kesimpulan yang diambil yaitu regresi linear.

4 b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang didapat dari kedua kelompok memiliki varian yang sama atau tidak. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji homogenitas varian terlebih dahulu (Sugiyono, 2016). Dengan demikian uji homogenitas menggunakan uji F dengan rumus:

$$F = \frac{Vb}{Vk}$$

1
Keterangan :

Vb = Varian besar

Vk = Varian kecil

Proses penghitungan uji homogenitas dibantu aplikasi SPSS dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikan 5% yang diartikan jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} pada taraf signifikan 5% maka kedua golongan memiliki varian yang homogen. Sebaliknya jika F_{hitung} Lebih besar dari F_{tabel} pada taraf signifikan 5% maka kedua golongan tidak memiliki varian yang homogen.

6 c. Uji korelasi Linieritas

Uji korelasi linearitas digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel melalui sebuah koefisien korelasi. Koefisien korelasi pada penelitian ini menggunakan pengujian *product moment*. Maka dari itu kriteria pengujian, jika nilai r_{hitung}

> r_{tabel} dengan sig (2 tailed) lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan.

2. Uji hipotesis statistik

5 a. Uji korelasi *product moment*

Uji Korelasi *product moment* digunakan untuk mengetahui keceratan dari hubungan antar dua variabel melalui koefisien korelasi. Koefisien korelasi pada penelitian ini menggunakan uji *product moment*. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ dengan sig. (2 tailed) lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan.

79 b. Uji- F

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji F. Maka akan mendapatkan pengujian sebagai berikut:

Uji F digunakan untuk menguji hipotesis kohesivitas Koordinasi Mata, Tangan, Kaki (X_1), Kelincahan (X_2) dan Reaksi (X_3) secara bersamaan atau simultan dengan kemampuan *Dig* (Y). Adapun kriteria yang digunakan yakni:

1) Apabila signifikan $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ dengan sig. < 0,05 maka H_a di terima atau H_0 di tolak. Berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Koordinasi Mata, Tangan, Kaki (X_1) dan Kelincahan (X_2) secara bersamaan atau simultan dengan kemampuan *dig* (Y) pada atlet klub bolavoli Buana Kabupaten Kediri.

2) Apabila signifikan $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan $sig. > 0,05$ maka H_a ditolak atau H_0 di terima. Berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Koordinasi Mata, Tangan, Kaki (X_1) dan Kelincahan (X_2) secara bersamaan atau simultan dengan kemampuan *dig* (Y) pada atlet bolavoli klub Buana Kabupaten Kediri.

c. Uji Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR)

1) Sumbangan Efektif (SE)

Penghitungan sumbangan efektif digunakan untuk mencari besarnya sumbangan relatif prediktor dari keseluruhan populasi. Menurut (Putri, 2016) penghitungan sumbangan efektif dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SE_{X1} = \frac{b_{X1} \cdot CP \cdot R^2}{Regresi}$$

Keterangan:

SE% = Sumbangan Efektif

b = koefisien b komponen x

CP = *Cross Product* Komponen x

Regresi = Nilai Regresi

R^2 = koefisien determinasi

2) ⁸ Sumbangan Relatif (SR)

Sumbangan relatif yakni persentasi dari perbandingan yang diberi dari suatu Variabel bebas (X) terhadap Variabel terikat (Y) dengan tidak menghitung Variabel lain yang tidak diteliti. menurut (Putri, 2016) Sumbangan relatif penghitungan dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{SR (X) \%} = \frac{\text{SE(X)\%}}{R^2} \times 100\%$$

Keterangan:

SR% = Sumbangan Relatif dari suatu *predictor*

SE = Sumbangan Efektif

R² = Koefisien Determinan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

Penelitian ini dilakukan untuk mencari Kohesivitas antara Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Kelincahan dan Reaksi terhadap kemampuan *Dig* Atlet Bolavoli usia 15-18 tahun pada Klub Buana Kabupaten Kediri. Sebelum melakukan analisis data yang diteliti, akan dilakukan deskripsi data untuk menyajikan data dari keseluruhan variabel penelitian. Deskripsi data digunakan untuk memudahkan penyajian data penelitian. Deskripsi data penelitian untuk keseluruhan variabel penelitian disajikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Variabel Bebas

a. Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki

Koordinasi dari mata, tangan dan kaki harus saling memiliki kesinambungan, karena dengan adanya kesinambungan di antaranya, maka akan dapat melakukan sesuatu aktifitas yang baik dan benar. Seperti halnya para atlet bolavoli harus memiliki koordinasi mata, tangan, kaki yang bagus. Untuk mengetahui seorang atlet mempunyai koordinasi mata, tangan, kaki yang baik perlu diadakan tes untuk mengukurnya. Tes koordinasi mata, tangan, kaki adalah sebuah tes yang digunakan untuk menghitung kemampuan seorang ketika mengoordinasikan antara

10 mata, tangan, kaki dalam satu rangkaian gerak yang dilakukan secara bersamaan dengan 10 cepat dan dalam irama gerak yang terkontrol dengan baik. Pengukuran ini menggunakan tes lempar, tangkap, tendang secara bersamaan dengan mengarahkan bola kearah sasaran yang sudah dilakukan. Satuan yang digunakan adalah Angka.

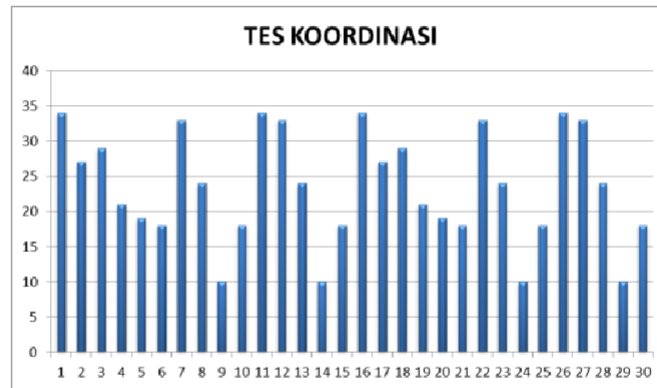
Hasil analisis deskriptif Koordinasi mata, tangan, kaki pada atlet Klub Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun dengan 20 ringkas tersaji pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Data Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki

Hasil Tes Koordinasi	
Kategori	Total
Jumlah Atlet	30
Nilai Maksimal	34
Nilai Minimal	10
Nilai Rata-rata	23,47
Deviasi Standart	7,990

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai rerata sebesar 23,47 dengan SD (*Standart Deviasi*) sebesar 7,990 dengan nilai 21 Tertinggi 34 dan Nilai terendah 10.

19 Dan Visualisasi Hasil Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun 61 bisa dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.1 Diagram hasil tes Koordinasi

Hasil analisis deskriptif Persentatif Norma Koordinasi mata, tangan, kaki pada atlet Klub Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun dengan ringkas tersaji pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Hasil Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	0	0
Baik	0	0
Cukup	8	27%
Kurang	8	27%
Sangat Kurang	14	46%
Total	30	100%

Dan Visualisasi Persentatif Norma Hasil Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun bisa dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.2 Hasil Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki

b. Kelincahan

Kelincahan dapat diartikan ketika seseorang mampu melakukan suatu perpindahan arah dan posisi dengan cepat senada dengan yang diinginkan. Kelincahan adalah suatu aktivitas yang berporos pada kecepatan tubuh terutama pada kaki. pada penelitian ini tes yang digunakan untuk menghitung Kelincahan adalah tes lari Bolak-Balik. Tes dilakukan dengan total jarak tempuh 40 meter. Satuan dalam tes ini merupakan satuan Waktu.

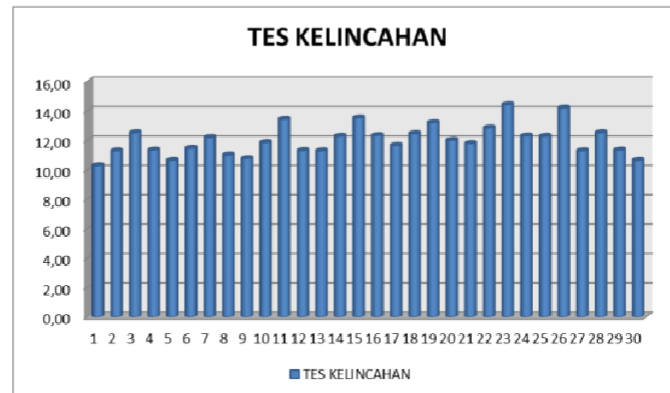
Hasil analisis deskriptis tes Kelincahan pada atlet bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun dengan ringkas tersaji pada tabel berikut ini.

Tabel 4.3 Hasil Tes Kelincahan

Hasil Tes Keincahan	
Kategori	Total
Jumlah Atlet	30
Nilai Maksimal	14,45
Nilai Minimal	10,30
Nilai Rata-rata	12,0337
Deviasi Standart	1,03307

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai rerata sebesar 12.0337 dengan SD (*Standart Deviasi*) sebesar 1.03307 dengan Nilai Tertinggi 14.45 dan Nilai terendah 10.30.

Dan Visualisasi Hasil Tes Kelincahan pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun bisa dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.3 Hasil Tes Kelincahan

Hasil analisis deskriptif Persentatif Norma Tes Kelincahan pada atlet Klub Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun dengan ringkas tersaji pada tabel berikut ini:

Tabel 4.4 Hasil Tes Kelincahan

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	16	53%
Baik	5	37%
Sedang	1	10%
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Total	30	100%

Dan Visualisasi Persentatif Norma Hasil Tes Kelincahan pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun bisa ¹ dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.4 Hasil Tes Klincahan

c. Reaksi

Faktor yang mempengaruhi kecepatan reaksi seorang atlet dalam suatu cabang olahraga seperti konsentrasi, koordinasi otot yang baik dan kecepatan saat melakukan suatu gerakan. Atlet yang memiliki kecepatan reaksi yang cepat dan mampu melakukan antisipasi bola yang akurat akan memiliki keuntungan yang tinggi dalam performa saat bermain bolavoli. Dalam penelitian ini tes Reaksi menggunakan tes Hand Touch Reaction dengan satuan Waktu.

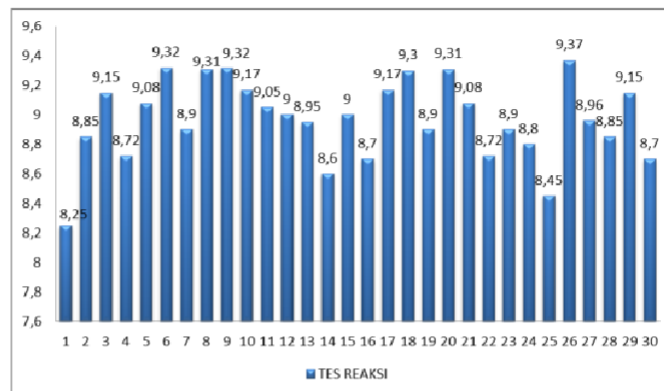
Hasil analisis deskriptif tes Reaksi yang dilakukan atlet bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun dengan ringkas tersaji ¹⁴ pada tabel berikut ini.

Tabel 4.5 Hasil Tes Reaksi

Hasil Tes Reaksi	
Kategori	Total
Jumlah Atlet	30
Nilai Maksimal	9,37
Nilai Minimal	8,25
Nilai Rata-rata	8,9677
Deviasi Standart	0,27490

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai rerata sebesar 8.9677 dengan SD (*Standart Deviasi*) sebesar 0.27490 dengan Nilai Tertinggi 9.37 dan Nilai terendah 8.25.

Dan Visualisasi Hasil Tes Reaksi pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun bisa dilihat pada gambar berikut ini:

**Gambar 4.5 Hasil Tes Reaksi**

Hasil analisis deskriptif Persentatif Norma Tes Reaksi pada atlet Klub Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun dengan ringkas tersaji pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6 Hasil Tes Reaksi

Kategori	Jumlah	Persentase
	0	0
	30	100%
	0	0
	0	0
	0	0
	30	100%

Dan Visualisasi Persentatif Norma Hasil Tes Reaksi pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun bisa dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.6 Hasil Tes Reaksi

2. Deskripsi Data Variabel Terikat

a. Kemampuan Dig

Dig merupakan sebuah teknik pertahanan yang dilakukan paling akhir ketika teknik *blocking* sudah tidak bisa membendung serangan dari lawan. Teknik *dig* dilakukan dengan cepat karena arah pantulan dari *smash* lawan yang membentur *block* akan tidak beraturan, maka dari itu *dig* memerlukan gerakan yang cepat untuk dapat menyelamatkan bola dan diharapkan mampu berbalik menjadi serangan bagi tim itu. Pada penelitian ini tes Dig dilakukan engan Simulasi Pertandingan dengan menggunakan satuan Angka.

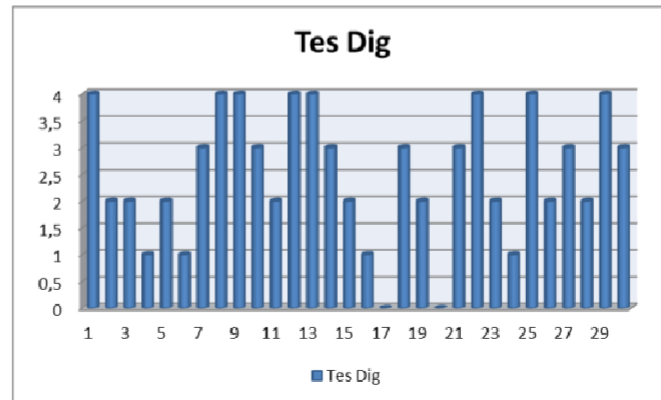
Hasil analisis deskriptif Kemampuan Dig pada atlet bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun dengan ringkas tersaji pada tabel berikut ini.

Tabel 4.7 Hasil Tes Kemampuan Dig

Hasil Tes Dig	
Kategori	Total
Jumlah Atlet	30
Nilai Maksimal	4
Nilai Minimal	0
Nilai Rata-rata	2,50
Deviasi Standart	1,225

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai rerata sebesar 2.50 dengan SD (*Stansart Deviasi*) sebesar 1.225 dengan Nilai Tertinggi 4 dan Nilai terendah 0.

Dan Visualisasi Hasil Tes Dig pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun ²¹ bisa dilihat pada gambar berikut ini:



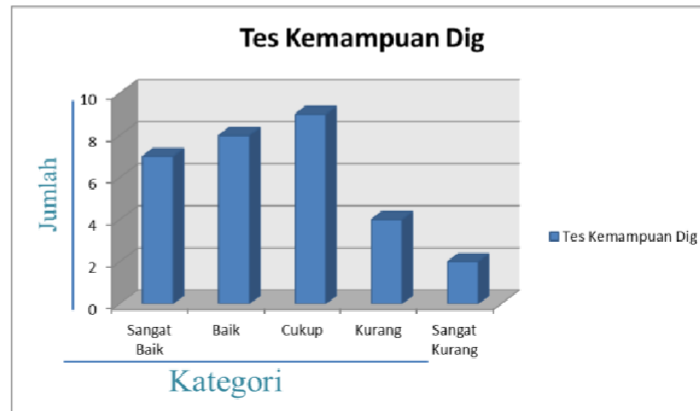
Gambar 4.7 Hasil Tes Kemampuan Dig

Hasil analisis deskriptif Persentatif Norma Tes Dig pada atlet Klub Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun dengan ringkas tersaji ¹⁴ pada tabel berikut ini:

⁵⁷ **Tabel 4.8 Hasil Tes kemampuan Dig**

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	7	23%
Baik	8	27%
Cukup	9	30%
Kurang	4	13%
Sangat Kurang	2	7%
Total	30	100%

Dan Visualisasi Persentatif Norma Hasil Tes Kemampuan Dig pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun bisa dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.8 Hasil Tes Kemampuan Dig

Hasil analisis deskriptif Persentatif Norma Keseluruhan Tes pada atlet Klub Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun dengan ringkas tersaji pada tabel berikut ini:

Tabel 4.9 Hasil Tes Keseluruhan

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	23	19%
Baik	49	41%
Cukup	20	17%
Kurang	12	10%
Sangat Kurang	16	13%
Total	120	100%

Dan Visualisasi Persentatif Norma Hasil Keseluruhan Tes pada atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun bisa dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 4.9 Hasil Tes Keseluruhan

B. Analisis Data

1. Prosedur analisis data

a. Uji Prasyarat

Untuk melihat penggunaan data yang akan diteliti sudah sesuai syarat atau belum, maka perlu dilakukan pengujian prasyarat. uji normalitas, homogenitas dan linearitas yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan normal dan linier atau tidak.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dimaksud adalah untuk menguji apakah distribusi yang diteliti tidak menyimpang secara signifikan dari frekuensi yang diharapkan.

$F_{hitung} < F_{tabel}$ baik untuk taraf signifikan 5%

Kesimpulan yang diambil yaitu regresi linear.

c. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari kedua kelompok mempunyai varian yang sama atau tidak. Sebelum melakukan Analisis Varian yang digunakan untuk menguji hipotesis, maka dilakukan pengujian homogenitas terlebih dahulu (Sugiyono, 2016).

Proses penghitungan ¹ uji homogenitas dengan bantuan SPSS dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikan 5% yang berarti jika Fhitung lebih kecil dari Ftabel pada taraf signifikan 5% maka kedua kelompok memiliki varian yang homogen. Sebaliknya jika Fhitung Lebih besar dari Ftabel pada taraf signifikan 5% maka kedua kelompok tidak memiliki varian yang homogen.

d. Uji korelasi Linieritas

⁶ Uji korelasi Product moment digunakan untuk menghitung kekuatan hubungan antara dua variabel melalui ⁶ koefisien korelasi. Koefisien korelasi pada penelitian ini menggunakan uji product moment. Sebagai kriteria pengujian dikatakan signifikan apabila nilai rhitung > rtabel dengan sig (2 tailed) < ⁵ 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

e. Uji hipotesis statistik

⁵ 1) Uji korelasi product moment

Uji Korelasi product moment dilakukan untuk mengetahui keeratan hubungan antara dua variabel melalui ⁶ koefisien korelasi. Koefisien korelasi pada penelitian ini menggunakan uji product moment. Sebagai kriteria pengujian apabila nilai rhitung > rtabel dengan sig. (2 tailed) < ⁵ 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan.

2) Uji- F

Uji hipotesis menggunakan uji F. Maka akan mendapatkan pengujian sebagai berikut:

Uji F digunakan untuk menguji hipotesis kohesivitas³ antara Koordinasi Mata, Tangan, Kaki (X1) dan Kelincahan (X2) secara bersamaan atau simultan dengan kemampuan Dig⁵ (Y).

Adapun kriteria yang digunakan sebagai berikut:

a) Apabila signifikan Fhitung > Ftabel dengan sig. < 0,05 maka Ha diterima atau H0 ditolak. Berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Koordinasi Mata, Tangan, Kaki (X1), Kelincahan (X2) dan Reaksi (X3) secara bersamaan atau simultan dengan kemampuan dig (Y) pada atlet klub bolavoli Buana Kabupaten Kediri.

b) Apabila⁶ signifikan Fhitung < Ftabel dengan sig. > 0,05 maka Ha ditolak atau H0 diterima. Berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Koordinasi Mata, Tangan, Kaki (X1), Kelincahan (X2) dan Reaksi (X3) secara bersamaan atau simultan dengan kemampuan dig (Y) pada atlet bolavoli klub Buana Kabupaten Kediri.

2. Hasil analisis data

a. Uji Normalitas

Tabel 4.10 Hasil Tes Normalitas

Tes Normalitas				
Kategori	Variabel			
	DIG	Koordinasi	Kelincahan	Reaksi
Jumlah atlet	30	30	30	30
Nilai Rata-rata	2,50	23,47	12,0337	8,9677
Std. Deviasi	1,225	7,990	1,03307	0,27490
Sig. (2-Tailed)	0,053	0,082	0,200	0,200

b. Uji Homogenitas

- 1) Hasil Uji Homogenitas Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki bisa dilihat secara ringkas tersaji dalam Tabel berikut ini:

Tabel 4.11 Hasil Tes Homogenitas Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki

Hasil Tes Homogenitas Koordinasi	
Kategori	Jumlah
Tingkat Statistik	2,139
Derajat bebas (Penyebut)	1
Derajat bebas (Pembilang)	58
Niai Signifikasi	0,149

- 2) Hasil Uji Homogenitas Kelincahan bisa dilihat secara ringkas tersaji dalam Tabel berikut ini:

Tabel 4.12 Hasil Tes Homogenitas Kelincahan

Hasil Tes Homogenitas Kelincahan	
Kategori	Jumlah
Tingkat Statistik	1,185
Derajat bebas (Penyebut)	1
Derajat bebas (Pembilang)	58
Niai Signifikasi	0,281

- 3) Hasil Uji Homogenitas Reaksi bisa dilihat secara ringkas tersaji dalam Tabel berikut ini:

Tabel 4.13 Hasil Tes Homogenitas Reaksi

Hasil Tes Homogenitas Reaksi	
Kategori	Jumlah
Tingkat Statistik	0,001
Derajat bebas (Penyebut)	1
Derajat bebas (Pembilang)	58
Niai Signifikasi	0,973

- 4) Hasil Uji Homogenitas *Dig* bisa dilihat secara ringkas tersaji dalam Tabel berikut ini:

Tabel 4.14 Hasil Tes Homogenitas Dig

Hasil Tes Homogenitas Dig	
Kategori	Jumlah
Tingkat Statistik	0,032
Derajat bebas (Penyebut)	1
Derajat bebas (Pembilang)	58
Niai Signifikasi	0,859

c. Uji Linearitas

- 5) Uji Linearitas Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki (X1) dengan Kemampuan Dig (Y) bisa dilihat secara ringkas tersaji dalam

Tabel berikut ini:

Tabel 4.15 Hasil Tes Linearitas Variabel X1 Dan Y

Hasil Uji Linearitas Variabel X1 dan Y					
	Kategori				
	<i>Sum Of Squares</i>	df	<i>Mean Squares</i>	Nilai F	Nilai Signifikasi
Gabungan	17,417	8	2,177	1,753	0,144
Linearitas	0,009	1	0,009	0,007	0,934
Simpangan Linearitas (DFL)	17,408	7	2,487	2,002	0,103
<i>Within Groups</i>	26,083	21	1,242		
Total	43,500	29			

- 6) Uji Linearitas Kelincahan (X2) dengan Kemampuan Dig (Y) bisa dilihat secara ringkas tersaji dalam Tabel berikut ini:

Tabel 4.16 Hasil Tes Linearitas Variabel X2 Dan Y

Hasil Uji Linearitas Variabel X2 dan Y					
	Kategori				
	<i>Sum Of Squares</i>	df	<i>Mean Squares</i>	Nilai F	Nilai Signifikasi
Gabungan	36,000	23	1,565	1,252	0,419
Linearitas	3,391	1	3,391	2,713	0,151
Simpangan Linearitas (DFL)	32,609	22	1,482	1,186	0,450
<i>Within Groups</i>	7,500	6	1,250		
Total	43,500	29			

- 7) Uji Linearitas Reaksi (X3) dengan Kemampuan Dig (Y) bisa dilihat secara ringkas tersaji dalam Tabel berikut ini:

Tabel 4.17 Hasil Tes Linearitas Variabel X3 Dan Y

30

Hasil Uji Linearitas Variabel X3 dan Y					
	Kategori				
	<i>Sum Of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Squares</i>	Nilai F	Nilai Signifikasi
Gabungan	14,833	18	0,824	0,316	0,985
Linearitas	1,834	1	1,834	0,704	0,419
Simpangan Linearitas (DFL)	12,999	17	0,765	0,293	0,988
<i>Within Groups</i>	28,667	11	2,606		
Total	43,500	29			

3. Interpretasi Hasil Analisis Data

a. Hasil Tes Variabel:

1) Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki

Hasil penelitian tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki yang diikuti oleh 30 atlet bolavoli klub buana Kabupaten Kediri diperoleh hasil nilai dengan kategori Sangat Baik 0 dengan presentase 0%, kategori Baik 0 dengan presentase 0%, kategori Cukup 8 dengan presentase 27%, Kategori Kurang 8 dengan presentase 27%, Kategori Sangat Kurang 14 dengan presentase 46%.

2) Kelincahan

Hasil penelitian tes Kelincahan yang diikuti oleh 30 atlet bolavoli klub buana Kabupaten Kediri diperoleh hasil nilai dengan kategori Sangat Baik 16 dengan presentase 53%,

kategori Baik 11 dengan persentase 37%, kategori Cukup 3 dengan persentase 10%, Kategori Kurang 0 dengan persentase 0%, Kategori Sangat Kurang 0 dengan persentase 0%.

3) Reaksi

Hasil penelitian tes Kelincahan yang diikuti oleh 30 atlet bolavoli klub buana Kabupaten Kediri diperoleh hasil nilai dengan kategori Sangat Baik 0 dengan presentase 0%, kategori Baik 30 dengan persentase 100%, kategori Cukup 0 dengan persentase 0%, Kategori Kurang 0 dengan persentase 0%, Kategori Sangat Kurang 0 dengan persentase 0%.

4) Kemampuan Dig

Hasil penelitian tes kemampuan dig yang diikuti oleh 30 atlet bolavoli klub buana Kabupaten Kediri diperoleh hasil nilai dengan kategori Sangat Baik 7 dengan presentase 23%, kategori Baik 8 dengan persentase 27%, kategori Cukup 9 dengan persentase 30%, Kategori Kurang 4 dengan persentase 13%, Kategori Sangat Kurang 2 dengan persentase 7%.

5) Keseluruhan

Hasil penelitian Tes Keseluruhan yang diikuti oleh 30 atlet bolavoli klub buana Kabupaten Kediri diperoleh hasil nilai dengan kategori Sangat Baik 23 dengan presentase 19%, kategori Baik 49 dengan presentase 41%, kategori Cukup 20 dengan presentase 17%, Kategori Kurang 12 dengan presentase 13%, Kategori Sangat Kurang 16 dengan presentase 13%.

b. Uji Normalitas

Dari data hasil pengujian normalitas yang telah dilakukan, dapat diketahui Asymp Sig. (2-tailed) dari keseluruhan variabel Kemampuan Dig (Y) sebesar 0,053, variabel Koordinasi mata, tangan dan kaki (X1) sebesar 0,082, Variabel Kelincahan (X2) sebesar 0,200 dan variabel Reaksi (X3) sebesar 0,200. Berdasarkan ketentuan yang sudah ditetapkan apabila nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka dapat diartikan bahwa berdistribusi normal.

c. Uji Homogenitas

- 1) Deskripsi hasil uji homogenitas Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki

Dari tabel output diatas diketahui nilai signifikan (sig) pada Tes Koordinasi Mata,tangan dan kaki atlet sebesar 0,149. Karena uji Sig. 0,149 $> 0,05$, maka sesuai dasar pengambilan keputusan pada uji homogenitas di atas,

dapat disimpulkan bahwa ¹⁰ Tes Koordinasi Mata, tangan dan kaki adalah sama atau homogen.

2) Deskripsi hasil uji homogenitas Kelincahan

Dari tabel output diatas diketahui nilai signifikan (sig) pada Tes Kelincahan atlet ¹¹ adalah sebesar 0,281. Karena uji Sig. 0,281 > 0,05, maka sesuai dasar pengambilan keputusan pada uji homogenitas di atas, dapat disimpulkan bahwa Tes Kelincahan adalah sama atau homogen.

3) Deskripsi Hasil Uji Homogenitas Reaksi

Dari tabel output diatas diketahui nilai signifikan (sig) pada Tes Reaksi atlet ¹¹ adalah sebesar 0,973. Karena uji Sig. 0,973 > 0,05, maka sesuai dasar pengambilan keputusan pada uji homogenitas di atas, dapat disimpulkan bahwa Tes Reaksi adalah sama atau homogen.

4) Deskripsi Hasil Uji Homogenitas Dig

Dari tabel output diatas diketahui nilai signifikan (sig) pada Tes Dig atlet ¹¹ adalah sebesar 0,859. Karena uji Sig. 0,859 > 0,05, maka sesuai dasar pengambilan keputusan pada uji homogenitas di atas, dapat disimpulkan bahwa Tes Dig adalah sama atau homogen.

d. Tes Linieritas

- 1) Deskripsi Uji Linearitas Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki (X1) dengan Kemampuan Dig (Y)

Dari hasil Uji Linearitas diketahui Sig. Deviation from Linearity sebesar $0,103 > 0,05$. Maka bisa disimpulkan variabel bebas Koordinasi Mata, Tangan dan kaki (X1) dengan variabel terikat Kemampuan Dig (Y) terdapat hubungan yang linier.

- 2) Uji Linearitas Kelincahan (X2) dengan Kemampuan Dig (Y)

Dari hasil Uji Linearitas diketahui Sig. Deviation from Linearity sebesar $0,450 > 0,05$. Maka bisa disimpulkan variabel bebas Kelincahan (X2) dengan variabel terikat Kemampuan Dig (Y) terdapat hubungan yang linier.

- 3) Uji Linearitas Reaksi (X3) terhadap Kemampuan Dig (Y)

Dari hasil Uji Linearitas diketahui Sig. Deviation from Linearity sebesar $0,988 > 0,05$. Maka bisa disimpulkan variabel bebas Reaksi (X3) dengan variabel terikat Kemampuan Dig (Y) terdapat hubungan yang linier.

4 C. Pengujian Hipotesis

Pengujian Hipotesis yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda, yang dimana korelasi sederhana dilakukan untuk menguji keterkaitan antara Variabel Bebas (X) dan variabel Terikat (Y), sedangkan korelasi ganda digunakan untuk mengetahui korelasi secara bersamaan dari semua variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil pengujian hipotesis disajikan seperti berikut ini:

1. Korelasi sederhana antara Koordinasi Mata, Tangan, Dan Kaki (X1) terhadap Kemampuan Dig (Y) dapat dilihat secara ringkas pada Tabel berikut ini:

Tabel 4.18 Hasil Uji Korelasi X1 dan Y

Hasil Uji Korelasi			
Variabel	Kategori	Hasil Hitung	
		Koordinasi (X1)	Kemampuan Dig (Y)
Koordinasi (X1)	Korelasi Variabel	1	0,459
	Sig. (2-tailed)		0,011
	Jumlah Atlet	30	30
Kemampuan Dig (Y)	Korelasi Variabel	0,459	1
	Sig. (2-tailed)	0,011	
	Jumlah Atlet	30	30

Dari hasil korelasi pearson pada tabel diatas diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 (taraf signifikan 5%) didapat nilai rtabel sebesar = 0,361. Koordinasi mata, tangan dan kaki (X1) dengan Kemampuan Dig (Y) didapat nilai rhitung sebesar = 0,459 > rtabel = 0,361 dengan nilai sig. 0,011 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H0

ditolak dan H_a diterima. Jadi diartikan terdapat hubungan antara Koordinasi mata, tangan dan kaki (X1) dengan Kemampuan Dig (Y).

2. Korelasi Sederhana antara Kelincahan (X2) terhadap Kemampuan Dig (Y) bisa dilihat secara ringkas tersaji dalam Tabel berikut ini:

Tabel 4.19 Hasil Uji Korelasi X2 dan Y

Hasil Uji Korelasi			
Varibel	Kategori	Hasil Hitung	
		Kelincahan (X2)	Kemampuan Dig (Y)
Kelincahan (X2)	Korelasi Variabel	1	0,974
	Sig. (2-tailed)		0,000
	Jumlah Atlet	30	30
Kemampuan Dig (Y)	Korelasi Variabel	0,974	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	Jumlah Atlet	30	30

Dari hasil korelasi pearson pada tabel diatas diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 (taraf signifikan 5%) didapat nilai rtabel sebesar = 0,361. Kelincahan (X2) dengan Kemampuan Dig (Y) didapat nilai rhitung sebesar = 0,976 > rtabel = 0,361 dengan nilai sig. 0,000 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi diartikan terdapat hubungan antara Kelincahan (X2) dengan Kemampuan Dig (Y).

3. Korelasi Sederhana antara Reaksi (X3) Terhadap Kemampuan Dig (Y)

bisa dilihat secara ringkas tersaji dalam Tabel berikut ini:

Tabel 4.20 Hasil Uji Korelasi X3 dan Y

Hasil Uji Korelasi			
Variabel	Kategori	Hasil Hitung	
		Reaksi (X3)	Kemampuan Dig (Y)
Reaksi (X3)	Korelasi Variabel	1	0,763
	Sig. (2-tailed)		0,000
	Jumlah Atlet	30	30
Kemampuan Dig (Y)	Korelasi Variabel	0,763	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	Jumlah Atlet	30	30

Dari hasil korelasi pearson pada tabel diatas diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 (taraf signifikan 5%) didapat nilai rtabel sebesar = 0,361. Reaksi (X3) dengan Kemampuan Dig (Y) didapat nilai rhitung sebesar = 0,763 > rtabel = 0,361 dengan nilai sig. 0,000 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Jadi diartikan terdapat hubungan antara Reaksi (X3) dengan Kemampuan Dig (Y).

4. Hasil Keberartian Garis Model bisa dilihat secara ringkas tersaji dalam

Tabel berikut ini:

Tabel 4.21 Hasil Keberartian Garis Model

Keberartian Garis Model					
Variabel	Koefisien tidak terstandarisasi		Koefisien terstandarisasi	Nilai t	Nilai Signifikasi
	B	Std. Error			
Konstan	24,726	4,981		4,964	0,000
Koordinasi	0,042	0,018	0,317	2,305	0,029
Kelincahan	0,357	0,161	0,308	2,222	0,035
Reaksi	1,890	0,552	0,460	3,422	0,002

Hasil uji keberartian perbandingan thitung dengan ttabel, pada taraf 5% dengan jumlah sampel (N) sebanyak 30 didapat nilai t tabel sebesar 2,042. Pada X1 dengan Y didapat nilai thitung = 2,305 > ttabel = 2,042 dengan sig. 0,029 < 0,05 (taraf signifikan 5%), X2 dengan Y didapat thitung 2,222 > ttabel 2,042 dengan sig. 0,308 < 0,05 (taraf signifikan 5%), X3 dengan Y didapat nilai thitung = 3,422 > ttabel 2,042 dengan sig 0,460 > 0,05 (taraf signifikan 05%) dapat diartikan bahwa data yang diperoleh itu Berarti.

5. Korelasi ganda antara Koordinasi Mata, Tangan, Kaki (X1), Kelincahan (X2), Reaksi (X3) terhadap Kemampuan Dig (Y) bisa dilihat secara ringkas tersaji dalam Tabel berikut ini:

Tabel 4.22 Hasil Uji Korelasi Ganda

Hasil Uji Korelasi Ganda					
Model	Sum Of Square	df	Mean Square	Nilai F	Nilai Signifikasi
Regresi	43,168	3	14,389	1128,142	0,000
Sisa (R)	0,332	26	0,013		
Total	43,500	29			

Dari hasil uji F pada tabel diatas diketahui bahwa pada jumlah sampel sebesar 30 didapat nilai ftabel dengan df 30-1=29 sebesar 2,93. Koordinasi mata,tangan dan kaki (X1), Kelincahan (X2), dan Reaksi (X3) dengan Kemampuan Dig (Y) didapat nilai Fhitung sebesar = 1128,142 > ftabel = 2,93 dengan nilai sig 0,000 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H0 ditolak dan Ha diterima. Berarti terdapat hubungan yang

signifikan antara Koordinasi mata,tangan dan kaki (X1), Kelincahan (X2) dan Reaksi (X3) dengan Kemampuan *Dig* (Y).

Tabel 4.23 Hasil Uji Model Summary

Model Summary									
Model	Nilai R	R Square	R Square Yang disesuaikan	Estimasi Standart Error	Mengubah statistik				
					Mengubah R Square	Mengubah Nilai F	df 1	df2	nilai F
1	0,99	0,795	0,782	0,113	0,795	1128,14	3	26	0,00

Dari hasil penghitungan dengan bantuan SPSS versi 23 diketahui bahwa koefisien determinasi dari nilai R square yang diperoleh sebesar 0,795.

Hasil uji hitung Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR) mendapatkan hasil yaitu:

- a) Berdasarkan dengan rumus penghitungan Sumbangan Efektif (SE) Hal ini berarti 79,5% hasil uji Kemampuan *Dig* dapat dijelaskan oleh variabel Koordinasi mata, tangan, dan Kaki sebesar 14,5%, Kelincahan 29,9%, dan Reaksi 35,1% Sedangkan sisanya 21,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Variabel Reaksi (X3) memiliki pengaruh lebih dominan sebesar 35,1% terhadap Variabel Kemampuan *Dig* (Y) dibandingkan dengan variabel Koordinasi, Mata, Tangan (X1) dan Variabel Kelincahan (X2) untuk Sumbangan

Efektif (SE) total adalah sebesar 79,4% atau sama dengan koefisien determinasi (Rsquare) pada analisis regresi yakni 79,4%.

- b) Sedangkan berdasarkan rumus Sumbangan Relatif (SR) dapat diketahui bahwa sumbangan Realatif (SR) dari Variabel Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki (X1) terhadap Variabel Kemampuan Dig (Y) sebesar 18,2%, sedangkan Variabel Kelincahan (X2) terhadap Variabel Kemampuan Dig (Y) sebesar 37,6%, dan Variabel Reaksi (X3) terhadap Variabel Kemampuan Dig (Y) sebesar 44,2% sehingga nilai total SR adalah sebesar 100% atau sama dengan 1.

D. Pembahasan

Kohesivitas antara Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki (X1) terhadap Kemampuan Dig (Y) merupakan suatu kestuan yang padu. Hasil penghitungan yang dilakukan oleh peneliti mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki (X1) dengan Kemampuan Dig (Y). Seperti hasil penelitian dari (Panggraita et al., 2022) menjelaskan bahwa terdapat hasil kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata, tangan dan kaki terhadap hasil *smash*. Itu menjelaskan koordinasi mata, tangan dan kaki dalam Bolavoli merupakan suatu hal yang penting. Penelitian yang dilakukan (Sari & Pratestiono, 2020) juga mendapatkan hasil yaitu koordinasi mata tangan memiliki hubungan yang signifikan pada

kemampuan *smash* atlet Bolavoli. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Wardan T.A, 2020) mendapatkan Hasil penelitian mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan dan kaki terhadap kemampuan dig.variabel koordinasi sebesar 52,03%. Jadi bisa diuraikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki (X1) dengan Kemampuan Dig (Y). Temuan pada penelitian ini menjelaskan jika atlet yang memiliki koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik maka akan memudahkan atlet tersebut dalam melakukan teknik Dig yang digunakan untuk menghalau bola agar tidak jatuh ke lapangan sendiri dan dapat digunakan untuk modal build up serangan ke arah lawan.

Selain itu pada Penghitungan Kohesivitas antara Kelincahan (X2) dengan Kemampuan Dig (Y) yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan Hasil penghitungan yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kelincahan (X2) dengan Kemampuan Dig (Y). Karena nilai signifikansi, maka bisa disimpulkan bahwa koefisien korelasi tersebut signifikan. Jadi dapat diuraikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Kelincahan (X2) dengan Kemampuan Dig (Y). Begitupun Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wardan T.A, 2020) mendapatkan hasil yaitu terdapat hubungan yang positif antara kelincahan terhadap kemampuan dig sebesar 43,96%. Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa atlet yang mempunyai Kelincahan yang baik maka akan memudahkan atlet tersebut dalam

melakukan teknik *Dig* yang digunakan untuk menghalau bola agar tidak jatuh ke lapangan sendiri dan dapat digunakan untuk modal *build up* serangan ke arah lawan.

Selain itu pada penghitungan yang dilakukan oleh peneliti terhadap Kohesivitas antara Reaksi (X3) dengan Kemampuan *Dig* (Y) mendapatkan Hasil penghitungan yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Reaksi (X3) dengan Kemampuan *Dig* (Y). Karena nilai signifikansi, maka bisa disimpulkan bahwa koefisien korelasi tersebut signifikan. Jadi bisa diuraikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Reaksi (X3) dengan Kemampuan *Dig* (Y). Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa atlet yang memiliki Reaksi yang baik maka akan memudahkan atlet tersebut dalam melakukan teknik *Dig* yang digunakan untuk menghalau bola agar tidak jatuh ke area sendiri dan dapat digunakan untuk modal *build up* serangan ke arah lawan.

Penghitngan secara bersamaan yang dilakukan oleh peneliti terhadap Kohesivitas antara Koordinasi Mata, Tangan, Kaki (X1), Kelincahan (X2), dan Reaksi (X3) dengan kemampuan *Dig* (Y). Mendapatkan sebuah temuan yang jika dilihat dari hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat korelasi ketiga variabel bebas (Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Kelincahan Dan Reaksi) terhadap variabel bebas (Kemampuan *Dig*) yaitu tergolong kategori tinggi. Dimana berdasarkan hasil nilai yang signifikansi, maka bisa disimpulkan

bahwa koefisien korelasi tersebut signifikan. Berdasarkan penelitian⁸³ yang dilakukan oleh (Wardan T.A, 2020) terdapat hubungan positif antara koordinasi mata, tangan, kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dig* sebesar 55,81%. Jadi bisa diuraikan⁴⁴ bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki (X1) , Kelincahan (X2) dan Reaksi (X3) dengan Kemampuan *Dig* (Y).

Berdasarkan pandangan⁷⁷ yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa secara umum Kohesivitas Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Kelincahan, dan Reaksi Terhadap Kemampuan *Dig* atlet Bolavoli memiliki Kohesivitas yang baik sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasanya dari ketiga variabel bebas tersebut memiliki keterkaitan terhadap variabel terikat dan saling berpengaruh satu sama lain.¹²

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil pemaparan perolehan data penelitian yang dilakukan oleh atlet Bolavoli Buana Kabupaten Kediri yang dibagi menjadi 4 Uji yakni meliputi Uji Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Uji Kelincahan, Uji Reaksi dan Uji kemampuan *Dig* dapat ditarik sebuah kesimpulan dari hasil Uji yang telah didapat sebagai berikut:

1. Terdapat Kohesivitas antara Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki terhadap Kemampuan *Dig* atlet Bolavoli Klub Buana kabupaten Kediri Usia 15-18 tahun.
2. Terdapat kohesivitas yang signifikan antara Kelincahan dengan Kemampuan *Dig* atlet Bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri Usia 15-18 tahun.
3. Terdapat Kohesivitas yang signifikan antara Reaksi dengan Kemampuan *Dig* atlet Bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri.
4. Terdapat Kohesivitas yang signifikan antara Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Kelincahan dan Reaksi secara bersamaan terhadap Kemampuan *Dig* atlet Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun.

B. Implikasi

Setelah melakukan penelitian di Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri, bisa ditarik suatu implikasi atau dampak sebagai berikut:

1. Bagi Klub Bolavoli Buana, Kedepannya dapat dijadikan acuan bahwa program latihan Dig sangat diperlukan dalam pembinaan keterampilan Bolavoli karena pada saat pertandingan Teknik Dig sangat diperlukan, sehingga keterampilan atlet dalam menguasai teknik Dig sangat diperlukan maka dari itu perlu adanya program latihan Dig dalam penyusunan program latihan yang dilakukan oleh pelatih.
2. Bagi atlet Bolavoli, nantinya dapat dijadikan acuan bahwa penguasaan teknik Dig dalam permainan Bolavoli itu sangat diperlukan karena pada permainan Bolavoli modern semua posisi harus dapat menguasai teknik Dig.
3. Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini nantinya bisa dijadikan referensi pada penelitian berikutnya untuk menambah beberapa kriteria, supaya penelitian berikutnya menjadi lebih sempurna.

C. Saran-saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih Klub Bolavoli, hendaknya lebih memperhatikan program latihannya terutama diharapkan bisa menambahkan program latihan Dig didalamnya karena dalam permainan Bolavoli Modern penguasaan Teknik pada seluruh atlet sangat diperlukan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini merupakan salah satu referensi untuk penelitian sejenis, sebagai tolak ukur dan pembanding untuk penelitian berikutnya

208962-1165712362

ORIGINALITY REPORT

29%
SIMILARITY INDEX

29%
INTERNET SOURCES

12%
PUBLICATIONS

11%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	4%
2	repository.unj.ac.id Internet Source	4%
3	journal.unj.ac.id Internet Source	3%
4	core.ac.uk Internet Source	2%
5	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	2%
6	www.scribd.com Internet Source	2%
7	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	1%
8	123dok.com Internet Source	1%
9	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1%

10	moam.info Internet Source	1%
11	Adi Apriadi Adiansha, Husnul Khatimah, Asriyadin. "Pengembangan Kreativitas Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Model Brain Based Learning Siswa Sekolah Dasar", JURNAL PENDIDIKAN MIPA, 2020 Publication	<1%
12	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1%
13	text-id.123dok.com Internet Source	<1%
14	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1%
15	pdfcoffee.com Internet Source	<1%
16	stkip.syekhmanshur.ac.id Internet Source	<1%
17	docplayer.info Internet Source	<1%
18	www.neliti.com Internet Source	<1%
19	jurnal.unismabekasi.ac.id Internet Source	<1%

20	eprints.unm.ac.id Internet Source	<1 %
21	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
22	simdos.unud.ac.id Internet Source	<1 %
23	docobook.com Internet Source	<1 %
24	journal.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
25	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1 %
26	jurnal.fkip.unmul.ac.id Internet Source	<1 %
27	repository.unibos.ac.id Internet Source	<1 %
28	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1 %
29	elibrary.stipram.ac.id Internet Source	<1 %
30	Submitted to Sogang University Student Paper	<1 %
31	mysapta.wordpress.com	

Internet Source

<1 %

32

ecampus.pelitabangsa.ac.id

Internet Source

<1 %

33

jurnal.fkip.uns.ac.id

Internet Source

<1 %

34

www.grafiati.com

Internet Source

<1 %

35

ojs.unud.ac.id

Internet Source

<1 %

36

www.bangmaul.com

Internet Source

<1 %

37

media.neliti.com

Internet Source

<1 %

38

id.scribd.com

Internet Source

<1 %

39

repository.stiedewantara.ac.id

Internet Source

<1 %

40

Submitted to Konsorsium PTS Indonesia -
Small Campus

Student Paper

<1 %

41

Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha

Student Paper

<1 %

42

id.123dok.com

Internet Source

<1 %

43

Submitted to Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Student Paper

<1 %

44

Submitted to Universitas Sebelas Maret

Student Paper

<1 %

45

ejournal.unesa.ac.id

Internet Source

<1 %

46

repository.trisakti.ac.id

Internet Source

<1 %

47

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

<1 %

48

Tunjung Sekarwangi, Kristi Wardani.
"PENGARUH MODEL PROJECT BASED
LEARNING TERHADAP HASIL BELAJAR
PEMBELAJARAN TEMATIK SISWA KELAS V DI
SD N REJOWINANGUN 1", TRIHAYU: Jurnal
Pendidikan Ke-SD-an, 2018

Publication

<1 %

49

repository.iainkudus.ac.id

Internet Source

<1 %

50

Perdian Sutianto, Syafrial Syafrial, Sofino
Sofino. "PENGARUH LATIHAN BEBAN BOTOL
BERPASIR TERHADAP KEMAMPUAN SERVICE
ATAS SISWI PESERTA EKSTRAKURIKULER

<1 %

BOLA VOLI DI SMPN 8 KOTA BENGKULU", KINESTETIK, 2019

Publication

-
- | | | |
|----|--|------|
| 51 | files1.simpkb.id
Internet Source | <1 % |
| 52 | journal.universitaspahlawan.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 53 | jurnal.iicet.org
Internet Source | <1 % |
| 54 | qiroensxx.blogspot.com
Internet Source | <1 % |
| 55 | repositori.usu.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 56 | repository.iainpalopo.ac.id
Internet Source | <1 % |
| 57 | Lalu Muhammad Harmain Siswanto. "Evaluasi Program Pelatihan Manajemen Unit Ruang Rawat (Kirkpatrick Level I Dan II) Di RSUD Praya-Nusa Tenggara Barat, 2020", Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, 2020
Publication | <1 % |
| 58 | Rakhmatina Widi Hasyiyati, M.E. Winarno. "Korelasi kekuatan otot lengan, power, dan koordinasi terhadap pukulan atlet pencak silat", Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 2021 | <1 % |

59	dewey.petra.ac.id Internet Source	<1 %
60	duniaolahragakita19.blogspot.com Internet Source	<1 %
61	e-journal.stmiklombok.ac.id Internet Source	<1 %
62	eprints.perbanas.ac.id Internet Source	<1 %
63	eprints.ummi.ac.id Internet Source	<1 %
64	pustaka.unp.ac.id Internet Source	<1 %
65	repository.ibs.ac.id Internet Source	<1 %
66	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
67	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1 %
68	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
69	www.gowesgo.com Internet Source	<1 %
70	asepbisnisman.blogspot.com	

Internet Source

<1 %

71

biologi.fkip.uns.ac.id

Internet Source

<1 %

72

engkoskosasih.wordpress.com

Internet Source

<1 %

73

etd.iain-padangsidempuan.ac.id

Internet Source

<1 %

74

repository.upi.edu

Internet Source

<1 %

75

Brenda Prisilia Abislong Brenda, Djurwati Soepeno, Jacky S.B Sumarauw. "PENGARUH IKLAN DAN PERHATIAN KONSUMEN TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN PRODUK KOJIE SAN PADA MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO", Jurnal EMBA : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi, 2023

Publication

<1 %

76

antarajatim.net

Internet Source

<1 %

77

elib.unikom.ac.id

Internet Source

<1 %

78

eprints.iain-surakarta.ac.id

Internet Source

<1 %

79	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
80	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
81	jasianaku-sampel.blogspot.com Internet Source	<1 %
82	journal.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
83	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1 %
84	olahraganesia.com Internet Source	<1 %
85	repo.itera.ac.id Internet Source	<1 %
86	repository.uhn.ac.id Internet Source	<1 %
87	rplsayuti.wordpress.com Internet Source	<1 %
88	staffnew.uny.ac.id Internet Source	<1 %
89	www.seratus.id Internet Source	<1 %
90	repository.unib.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On