

**KOHESIVITAS KOORDINASI MATA TANGAN, KAKI , KELINCAHAN  
DAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN *DIG* PADA ATLET  
BOLAVOLI USIA 15-18 TAHUN PADA CLUB BUANA KABUPATEN  
KEDIRI TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

Di Ajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd.)  
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

**ANDHIKA FERDIAN PUTRA ERIANTARA**

NPM: 2015030006

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**  
**2024**

Skripsi oleh:

**ANDHIKA FERDIAN PUTRA ERIANTARA**

NPM: 2015030006

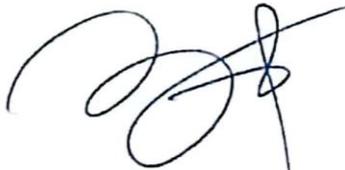
**Judul:**

**KOHESIVITAS KOORDINASI MATA TANGAN, KAKI, KELINCAHAN  
DAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN *DIG* ATLET BOLAVOLI  
USIA 15-18 TAHUN PADA KLUB BUANA KABUPATEN KEDIRI TAHUN  
2024**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi  
PENJASKESREK UN PGRI KEDIRI

Tanggal: 2 Juli 2024

Pembimbing 1



**Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd**  
NIDN.0706078801

Pembimbing 2



**Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd**  
NIDN.0727078804

Skripsi oleh:

**ANDHIKA FERDIAN PUTRA ERIANTARA**  
NPM: 2015030006

**Judul:**  
**KOHESIVITAS KOORDINASI MATA TANGAN, KAKI, KELINCAHAN**  
**DAN REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN *DIG* ATLET BOLAVOLI**  
**USIA 15-18 TAHUN PADA KLUB BUANA KABUPATEN KEDIRI TAHUN**  
**2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI  
Pada tanggal: 12 Juli 2024

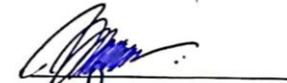
**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd



2. Penguji 1 : Mokhammad Firdaus, M.Or



3. Penguji 2 : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd



Dr. Nuh Ahmad Muharram, M.Or  
NIDN: 0703098802

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya.

Nama : Andhika Ferdian Putra Eriantara  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 22 Juni 2001  
NPM : 2015030006  
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

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

Kediri, 12 Juli 2024

Yang Menyatakan



**Andhika Ferdian Putra E.**

NPM: 2015030006

Motto:

*“Terkadang orang dengan masa lalu paling kelam akan mencintakan masa depan yang paling cerah”.*

(Umar Bin Khattab)

*“Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun, selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki”*

(Bambang Pamungkas)

*“Taklukkan tantangan sebanyak mungkin, karena dari banyak pengalaman itulah kita berproses menjadi yang lebih baik”*

(Penulis)

Kupersembahkan karya ini buat:

**Seluruh Keluargaku yang tercinta, teman-teman dan seluruh orang yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi penuh.**

## Abstrak

**Andhika Ferdian Putra Eriantara:** Kohesivitas Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Kelincahan dan Reaksi Terhadap Kemampuan *Dig* Atlet Bolavoli Usia 15-18 Tahun pada Klub Buana Kabupaten Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci: Koordinasi, Kelincahan, Reaksi, Kemampuan *Dig*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil pengamatan dan pengalaman pribadi peneliti bahwa penerapan program latihan kemampuan penguasaan teknik *dig* dalam suatu Klub masih sangat kurang diperhatikan oleh pelatih. Akibatnya para atlet tidak dapat menghalau bola yang seharusnya bisa diantisipasi menggunakan teknik *dig* pada saat simulasi pertandingan maupun pada saat mengikuti sebuah kejuaraan.

Permasalahan Penelitian ini adalah (1) Apakah terdapat Kohesivitas antara koordinasi mata tangan, kaki terhadap kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana? (2) Apakah terdapat Kohesivitas antara kelincahan terhadap kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana? (3) Apakah terdapat Kohesivitas antara Reaksi terhadap kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana? (4) Apakah terdapat Kohesivitas antara koordinasi mata tangan, kaki, kelincahan dan Reaksi jika dilakukan bersamaan dengan kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana?

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode penelitian Kuantitatif, sedangkan teknik penelitian ini dilakukan dengan studi korelasional. Dengan teknik pengambilan sampel dengan teknik sampel jenuh dengan seluruh populasi dijadikan sampel.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Terdapat Kohesivitas antara Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki terhadap Kemampuan *Dig* atlet Bolavoli. (2) Terdapat kohesivitas yang signifikan antara Kelincahan dengan Kemampuan *Dig* atlet Bolavoli. (3) Terdapat Kohesivitas yang signifikan antara Reaksi dengan Kemampuan *Dig* atlet Bolavoli. (4) Terdapat Kohesivitas yang signifikan antara Koordinasi Mata, Tangan, Kaki, Kelincahan dan Reaksi secara bersamaan terhadap Kemampuan *Dig* atlet Bolavoli.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan untuk (1) pelatih, diharapkan lebih memperhatikan program latihannya dan menerapkan teknik *dig* dalam program latihan yang disusun dan diterapkannya. (2) atlet, diharapkan lebih menguasai teknik *dig* karena dalam permainan Bolavoli Modern ini semua lini atau posisi harus dapat menguasai seluruh teknik dasar dalam permainan Bolavoli.

## **Kata Pengantar**

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan Skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan Tugas Akhir sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASESREK.

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

1. Rektor UN PGRI Kediri Dr. Zainal Afandi, M.Pd. yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan FIKS Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Kaprodi Penjaskesrek Weda, M.Pd. yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
4. Dosen pembimbing 1 Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd. yang selalu dengan sabar membimbing mahasiswa untuk menyusun Skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing 2 Reo Prasetyo Herpandika, M.Or. yang selalu dengan sabar membimbing mahasiswa untuk menyusun Skripsi ini
6. Orang tua yang selalu memberi dukungan dan motivasi.
7. Dan ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

Disadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran yang membangun dari berbagai pihak yang diharapkan.

Kediri, 12 Juli 2024

**ANDHIKA FERDIAN P.E**  
NPM: 2015030006

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Kegunaan Penelitian .....	11
BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	13
A. Kajian Teori.....	13
1. Devinisi Bolavoli .....	13
2. Teknik Dasar dalam Bolavoli.....	16
3. Teknik <i>DIG</i> .....	21
4. Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki .....	30
5. Kohesivitas Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki terhadap teknik <i>Dig</i> dalam Bolavoli.....	31
6. Kelincahan.....	33
7. Kohesivitas Kelincahan Terhadap teknik <i>Dig</i> dalam Bolavoli .....	34
8. Reaksi .....	36
9. Kohesivitas Reaksi Terhadap Teknik <i>Dig</i> dalam Bolavoli .....	36
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	37
C. Kerangka Berfikir.....	41
D. Hipotesis.....	45

BAB III : METODE PENELITIAN .....	47
A. Variabel Penelitian .....	47
1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	47
2. Definisi Operasional.....	48
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	49
1. Pendekatan Penelitian .....	49
2. Teknik Penelitian .....	49
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	50
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel .....	50
E. Instrumen Penelitian .....	51
1. Pengembangan Instrumen .....	51
a. Instrumen Kemampuan <i>Dig</i> .....	51
b. Instrumen Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki .....	53
c. Instrumen Kelincahan.....	55
d. Instrumen Reaksi.....	56
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	57
F. Teknik Pengumpulan Data.....	58
Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data .....	58
a. Sumber data .....	58
b. Langkah-langkah Pengumpulan Data .....	59
G. Teknik Analisis Data.....	63
1. Uji Prasyarat.....	63
2. Uji Hipotesis Statistik .....	65
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	68
A. Deskripsi Data Variabel .....	68
1. Deskripsi Data Variabel Bebas .....	68
a. Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki .....	68
b. Kelincahan.....	71
c. Reaksi.....	73
2. Deskripsi Data Variabel Terikat.....	76
a. Kemampuan <i>Dig</i> .....	76

B. Analisis Data .....	80
1. Prosedur Analisis Data .....	80
2. Hasil Analisis Data .....	83
3. Interpretasi Hasil Analisis Data .....	86
C. Pengujian Hipotesis .....	90
D. Pembahasan .....	97
BAB IV: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	100
A. Simpulan .....	100
B. Implikasi .....	101
C. Saran .....	101
DAFTAR PUSTAKA .....	103
Lampiran-lampiran .....	108

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Norma Penilaian Tes <i>Dig</i> .....	52
3.2 : Norma Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki .....	54
3.3 : Norma Tes Kelincahan .....	56
3.4 : Norma Tes Reaksi.....	57
3.5 : Format Penilaian Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki.....	61
4.1 : Analisis Deskriptif Data Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki .....	69
4.2 : Hasil Persentase Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki.....	70
4.3 : Analisis Deskriptif Tes Kelincahan .....	71
4.4 : Hasil Persentase Tes Kelincahan .....	72
4.5 : Analisis Deskriptif Tes Reaksi .....	74
4.6 : Hasil Persentase Tes Reaksi.....	75
4.7 : Analisis Deskriptif Tes Kemampuan <i>Dig</i> .....	76
4.8 : Hasil Persentase Tes Kemampuan <i>Dig</i> .....	77
4.9 : Rekap Hasil Tes Keseluruhan.....	78
4.10 : Hasil Tes Normalitas .....	83
4.11 : Hasil Tes Homogenitas Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki .....	83
4.12 : Hasil Tes Homogenitas Kelincahan.....	84
4.13 : Hasil Tes Homogenitas Reaksi .....	84
4.14 : Hasil Tes Homogenitas Kemampuan <i>Dig</i> .....	84
4.15 : Hasil Tes Linearitas Variabel X1 Dan Y .....	85
4.16 : Hasil Tes Linearitas Variabel X2 Dan Y .....	85
4.17 : Hasil Tes Linearitas Variabel X3 Dan Y .....	86
4.18 : Hasil Uji Korelasi Variabel X1 Dan Y .....	91
4.19 : Hasil Tes Korelasi Variabel X2 Dan Y.....	92
4.20 : Hasil Uji Korelasi Variabel X3 Dan Y .....	93
4.21 : Hasil Uji Keberartian Garis Model .....	93
4.22 : Hasil Uji Korelasi Ganda.....	94
4.23 : Hasil Uji Model Summary .....	95

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : Servis Atas .....	17
2.2 : Servis Bawah.....	17
2.3 : Jump <i>Serve</i> .....	18
2.4 : Passing Bawah .....	19
2.5 : Passing Atas .....	19
2.6 : Smash.....	20
2.7 : <i>Blocking</i> .....	21
2.8 : Perkenaan Teknik <i>Dig</i> .....	23
2.9 : <i>The Forearm Dig</i> .....	24
2.10: <i>The Collaps Dig</i> .....	25
2.11 : <i>The Sprawl Dig</i> .....	25
2.12 : <i>The Dive Dig</i> .....	26
2.13 : <i>The Pancake Dig</i> .....	26
2.14 : <i>Shoulder Roll Dig</i> .....	27
2.15 : <i>Barrel Roll Dig</i> .....	28
2.16 : <i>Dig Overhead Pass</i> .....	28
2.17 : <i>Beach Dig</i> .....	29
2.18 : <i>Juggling Dig</i> .....	30
2.19: Kerangka Berfikir .....	41
3.1 : Paradigma Ganda Tia Variabel .....	48
3.2 : Instrumen Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki .....	54
3.3 : Instrumen Tes Kelincahan .....	55
3.4 : Instrumen Tes Reaksi.....	57
4.1 : Diagram Hasil Tes Koordinasi.....	70
4.2 : Diagram Hasil Norma Tes Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki.....	71
4.3 : Diagram Hasil Tes Kelincahan .....	72
4.4 : Diagram Hasil Norma Tes Kelincahan .....	73
4.5 : Diagram Hasil Tes Reaksi.....	74
4.6 : Diagram Hasil Norma Tes Reaksi .....	75
4.7 : Diagram Hasil Tes Kemampuan <i>Dig</i> .....	77
4.8 : Diagram Hasil Norma Tes Kemampuan <i>Dig</i> .....	78
4.9 : Diagram Rekap Hasil Norma Tes Keseluruhan.....	79

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama dan Usia.....	108
2. Tabulasi Data Hasil Penelitian.....	109
3. Hasil Hitung Statistik <i>SPSS</i> .....	116
4. Surat Ijin Penelitian.....	117
5. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	118
6. Struktur Organisasi Klub Buana.....	119
7. Program Latihan Klub Buana.....	120
8. Sertifikat Bebas Plagiasi.....	124
9. Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	125
10. Kartu Berita Acara Bimbingan.....	126
11. Dokumentasi.....	128

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan sarana yang ideal untuk menyalurkan bakat, tenaga dan potensi dalam diri seseorang 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. mengartikan olahraga adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik maupun psikis dari seseorang yang berguna untuk menjaga kualitas kesehatan baik jasmani maupun rohani (Jumadin & Syahputra, 2019:10). Pada saat ini olahraga menjadi suatu fenomena yang mendunia dan menjadi suatu bagian yang tidak mungkin terpisahkan di dalam kehidupan masyarakat, bahkan karakter suatu bangsa dapat dibangun melalui olahraga, dengan kata lain olahraga dapat dijadikan sebagai sarana yang baik untuk membangun kepercayaan diri, identitas suatu bangsa dan juga dapat menjadi kebanggaan suatu bangsa. Sedangkan pengertian dari olahraga menurut (Utami, 2018:53) adalah sebagai sarana alat pembentuk dari suatu karakter bangsa yang harus tetap dipertahankan dan diperjuangkan. Jika suatu bangsa ingin maju maka bangsa tersebut harus 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 dan pengembangan dalam bidang olahraga yang dilakukan secara terencana, berkelanjutan dan berjenjang melalui kompetensi yang digunakan untuk mencapai suatu prestasi yang didukung oleh teknologi dan ilmu pengetahuan tentang keolahragaan (Jumadin & Syahputra, 2019:12). Tentunya untuk mencapai sebuah prestasi diperlukan adanya pembinaan di bidang olahraga. Untuk meningkatkan suatu keefektifitasan pembinaan dalam olahraga diperlukan adanya keberanian untuk membuat suatu keputusan untuk menentukan dan menetapkan prioritas di dalam olahraga yang dibina dan di persiapkan untuk keikutsertaan dalam 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 merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari di Indonesia oleh semua 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, 2020:24) 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 skil 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. Di dalam permainan Bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yang

harus dikuasai oleh para atlet. (Bakhri et al., 2021:31) mengatakan bahwa Teknik dasar dalam Bolavoli sejatinya ada 4 yaitu *Passing, Smash, Bloking, dan servis*. Dalam passing dibedakan menjadi dua yakni passing bawah dan passing atas, begitu juga dalam servis dibedakan menjadi dua yakni servis atas dan servis bawah. 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 merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam 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 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 menahan serangan lawan dan berupaya memberikan bola kepada pengumpan dengan baik dan membuat tim mampu memberikan serangan balik dengan maksimal (Wardan T.A, 2020:25). *Dig* adalah upaya

penerimaan serangan lawan, teknik *dig* dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Perbedaan penggunaan *dig* dengan satu dan dua tangan adalah ketika menggunakan satu tangan adalah saat keadaan darurat, dan ketika menggunakan dua tangan akan lebih banyak memiliki kontrol untuk mengarahkan bola. Namun ada pendapat lain yang mengatakan bahwa *dig* adalah kemampuan untuk mengambil bola yang posisinya rendah baik dengan dua maupun satu tangan untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan baik serangan melalui smash ataupun tip yang dilakukan oleh tim lawan (Sujarwo & Purnomo, 2020:2). Dengan demikian dapat diartikan bahwa teknik *dig* adalah sebuah keterampilan pertahanan dalam mengatasi serangan dari lawan dalam upaya penyelamatan bola dengan menggunakan tangan agar 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 serve, tujuan dilakukannya teknik *dig* untuk memberikan umpan yang bagus 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, 2020:3). 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 *adolesence late* (masa remaja akhir) merupakan tahapan untuk mencapai prestasi menuju puncak

bahkan bisa dikatakan modal menuju puncak prestasi dari seorang atlet (Arjuna et al., 2022:292). Maka dari itulah latar belakang dari peneliti ingin 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 persuasif 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 tertarik untuk mengkaji masalah tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi masalah yang ada yaitu sebagai 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 belum diketahuinya faktor fisik apa saja yang 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**

Agar penelitian lebih dapat terarah dan lebih terfokuskan maka perlu adanya 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 koordinasi mata tangan, kaki, kelincahan dan reaksi terhadap kemampuan penggunaan teknik *dig* pada atlet pada klub Buana. Peneliti akan membahas tentang penggunaan teknik *dig* dan akan mencari informasi tentang teknik *dig* yang dilakukan oleh atlet Bolavoli.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang sudah dijelaskan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat Kohesivitas antara koordinasi mata tangan, kaki terhadap kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana?'
2. Apakah terdapat Kohesivitas antara kelincahan terhadap kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana?
3. Apakah terdapat Kohesivitas antara Reaksi terhadap kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana?
4. Apakah terdapat Kohesivitas antara koordinasi mata tangan, kaki, kelincahan dan Reaksi jika dilakukan bersamaan dengan kemampuan *dig* pada atlet Klub Bolavoli Buana?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang sudah diutarakan di atas, maka dapat menemukan tujuan penelitian ini secara garis besar adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian latihan koordinasi mata,

tangan, kaki, kelincihan dan reaksi terhadap kemampuan *dig* dari seorang atlet.

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui apakah terdapat Kohesivitas antara koordinasi mata tangan, kaki terhadap kemampuan *dig* Atlet Bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri.
2. Mengetahui apakah terdapat Kohesivitas antara kelincihan terhadap kemampuan *dig* atlet Bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri
3. Mengetahui apakah terdapat Kohesivitas antara Reaksi terhadap kemampuan *dig* atlet Bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri
4. Mengetahui apakah terdapat Kohesivitas antara koordinasi mata tangan, kaki dan kelincihan 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 teknig *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.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M., Septiadi, F., & Wijaya, R. A. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswi Ekstrakurikuler MTS Negeri 1 Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, *1*(2), 7. <https://doi.org/10.24114/isj.v1i2.16190>
- Adha, M. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Kampar Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar Riau. *Skripsi, Progam Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau*. <http://repository.uir.ac.id/1284/>
- Alfian, J., Bina, U., & Getsempena, B. (2023). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Dalam*. *4*(1), 1–11.
- Andri, Astuti, Y., Erianti, & Atradinal. (2024). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Teknik Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 26 Padang. *JPO: Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, *7*(1), 141–150.
- Arjuna, F., Hidayatullah, M. F., Sugiyanto, S., & Doewes, M. (2022). The Coach Profile and the Implementation Program of the Training Period Between the Age Group < 19 Years (Yunior) at Volleyball Clubs in Yogyakarta Special Region. *Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)*, *43*, 212–216. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.040>
- Azzaky, A., & Irsyada, M. (2019). Karakteristik Permainan Bolavoli Grand Final Livoli Divisi Utama Putra Tahun 2018 Magetan Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *1*(2), 6.
- Bakhri, A. S., Utomo, A. W., & Mandalawati, T. K. (2021). Analisis Tingkat Permainan Bola Voli Indoor Putra Pekan Olahraga Nasional Papua XX Tahun 2021. *Journal Power Of Sports*, *4*(2), 30. <https://doi.org/10.25273/jpos.v4i2.14412>
- Fauzi, F., Dwihandaka, R., Pamungkas, O. I., & Silokhin, M. N. (2021). Analisis biomotor kecepatan reaksi pada pemain bola voli kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(2), 246–255. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41704>
- Jahrir, A. S. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Siswa. *Exercise: Journal of Physical Education and Sport*, *1*(1), 49–67.

<https://doi.org/10.37289/exercise.v1i1.22>

Jumadin, I. P., & Syahputra, R. (2019). Analisis Olahraga Prestasi Yang Dapat Di Unggulkan Kabupaten Langkat. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 10–19. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko>

Khomeini, N. (2016). Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Smp Negeri 4 Sleman. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Unesa*, 6(2), 3–11.

Maretno, M., & Arisman, A. (2020). Ladder Drill Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Voli. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(1), 46–55. <https://doi.org/10.52060/jmo.v3i1.455>

Nugraheni, W., & Widodo, A. (2017). Tingkat Koordinasi Mata- Tangan-Kaki Mahasiswa Pjkr Fkip Ummi Angkatan Tahun 2016/2017. *Tingkat Koordinasi Mata- Tangan-Kaki Mahasiswa Pjkr Fkip Ummi Angkatan Tahun 2016/2017*.

Panggraita, G. N., Tresnowati, I., Putri, M. W., & Haryanto, A. D. (2022). Kontribusi Kekuatan, Koordinasi Mata-Tangan-Kaki dan Kelentukan Togok Terhadap Hasil Smash Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 7(1), 76–87. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10290>

Pratama, B. A., Sugito, S., Junaidi, S., Allsabab, M. A. H., & Firdaus, M. (2020). JURNAL SPORTIF. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 483–498. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i2.14432](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14432)

Putri, M. K. (2016). *Faktor - Faktor Internal Yang Mempengaruhi Mahasiswa Pendidikan Teknologi Agroindustri dalam Pemilihan Karir*.

Ridwan, M. (2016). *Pengaruh Keseimbangan, Kelincahan Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli Di Sma Negeri 1 Panggarangan Kabupaten Lebak*. 4(1), 86–100.

Rizky, muhammad yanuar, Bekti, R. A., & Puspodari. (2021). *Buku Panduan Pelaksanaan Praktikum Tes Pengukuran Olahraga*.

Sahabuddin, Hakim, H., & Muslim. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Daya Tahan Otot Tungkai, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 235–250. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.748>

Sari, Y. K., & Pratestiono, P. (2020). Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan, Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Keterampilan. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 7(2), 95–110.

- Sridadi. (2009). *Sumbangan Tes Koordinasi Mata, Tangan, Dan Kaki Yang Digunakan Untuk Seleksi Calon Mahasiswa Baru Prodi Pjkr Terhadap Mata Kuliah Praktek Dasar Gerak Softball* Oleh. Hilos Tensados, 1, 1–13.
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, bandung.
- Sujarwo. (2021). *Scouting: Statistik Bola Voli*. UNY Press.
- Sujarwo, S., & Purnomo, A. (2020). Kontribusi Recive Servis, Dig, Cover dan Toss Pemain Libero dalam Pertandingan Final Sea Games 2019. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 1–5. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23945>
- Suradi, D. (2020). *Validitas Model Dig Dan Block Bolavoli Untuk Pemula Tingkat Sma*. 4(April), 1–23.
- Syafruddin, M. A. (2019). Pengaruh Struktur Tubuh dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Atlet Voli Kota Makassar. *Jendela Olahraga*, 4(2), 30. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3778>
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli* (I. N & A. Ami (eds.)). Cemerlang Media.
- Utami, D. (2018). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Wardan T.A, R. (2020). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dig Pada Atlet Bola Voli Putri Fortius*. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 4(2).
- Widianto, A. A., & Irsyada, M. (2015). *Analisis Terima Serangan (Dig) Pada Kejuaraan Dunia Bola Voli Putri 2015*. 1–4.
- Yasriuddin, Hudain, M. A., & Husain, H. (2017). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Smp Negeri 1 Makassar*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.