

## PENGARUH MODEL LATIHAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SMA YAKOTA

Laurens Aprianto Dakabesi<sup>1</sup>, Muhammad Suhairi<sup>2</sup>, Suriani Sari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Program Magister, Universitas PGRI Pontianak,  
Indonesia

Email: [lauren.dacha@gmail.com](mailto:lauren.dacha@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan dan tingkat percaya diri terhadap kemampuan servis atas bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Yakota. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain faktorial 2×2, melibatkan empat kelompok perlakuan, yaitu: (1) latihan koordinasi mata-tangan dengan percaya diri tinggi (A1B1), (2) latihan koordinasi mata-tangan dengan percaya diri rendah (A1B2), (3) latihan kekuatan otot lengan dengan percaya diri tinggi (A2B1), dan (4) latihan kekuatan otot lengan dengan percaya diri rendah (A2B2). Data diperoleh melalui tes kemampuan servis atas sebelum dan sesudah perlakuan (pre-test dan post-test). Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh kelompok mengalami peningkatan kemampuan servis atas setelah diberikan latihan. Kelompok A2B1 menunjukkan peningkatan tertinggi sebesar 6,53%, sedangkan peningkatan terendah terdapat pada kelompok A2B2 sebesar 3,72%. Hasil uji ANOVA faktorial menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan ( $F = 5.241$ ; Sig. = 0.031), tingkat percaya diri ( $F = 6.027$ ; Sig. = 0.019), serta interaksi antara model latihan dan percaya diri ( $F = 4.582$ ; Sig. = 0.039) terhadap kemampuan servis atas bola voli. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik model latihan maupun tingkat percaya diri berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan servis atas bolavoli, dan kombinasi latihan kekuatan otot lengan dengan percaya diri tinggi memberikan hasil paling optimal. Temuan ini menegaskan pentingnya perpaduan antara pembinaan fisik dan penguatan psikologis dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bolavoli.

**Kata kunci:** model latihan, percaya diri, servis atas, bolavoli, eksperimen faktorial

### PENDAHULUAN

Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia dan sering diajarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Dalam permainan bola voli, servis atas (*overhead service*) memiliki peranan penting sebagai gerakan awal untuk memulai permainan dan sekaligus menjadi kesempatan pertama bagi tim untuk mencetak poin. Kemampuan melakukan servis yang baik membutuhkan koordinasi, kekuatan, ketepatan, dan konsistensi gerak. Namun, kenyataannya banyak peserta didik yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan servis atas dengan benar, baik dari segi teknik maupun kepercayaan diri saat berhadapan dengan situasi permainan.

Keberhasilan melakukan servis atas tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik dan keterampilan teknik, tetapi juga oleh model latihan yang diterapkan selama proses pembelajaran dan aspek psikologis seperti percaya diri. Model latihan yang tepat dapat membantu peserta didik memahami tahapan gerak secara sistematis, sementara tingkat percaya diri yang tinggi memungkinkan mereka melaksanakan gerakan dengan keyakinan dan ketenangan yang optimal. Menurut Bompia (2019), keberhasilan latihan sangat ditentukan oleh kesesuaian antara metode latihan, kemampuan individu, dan tujuan keterampilan yang hendak dicapai.

Dalam konteks pembelajaran bolavoli di sekolah, pelatih atau guru pendidikan jasmani sering menggunakan berbagai model latihan, seperti model latihan teknik bertahap dan model latihan berbasis permainan. Model latihan teknik bertahap menekankan penguasaan gerak dasar secara sistematis dari tahap mudah ke kompleks, sedangkan model latihan berbasis permainan lebih menekankan variasi situasi dan konteks pertandingan. Pemilihan model latihan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik diharapkan mampu meningkatkan keterampilan teknik serta menumbuhkan motivasi dalam berlatih.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan adanya dukungan dan bantuan dari pihak luar. Yang dimaksud dengan dukungan dan bantuan dari luar, yaitu adanya pembinaan, pelatihan, dan pengembangan potensi yang diberikan oleh orang-orang yang ahli dibidangnya dengan tujuan untuk melahirkan pribadi-pribadi yang unggul dan berprestasi dibidang olahraga masing-masing.

Sekolah merupakan salah satu tempat yang didalamnya dapat dijadikan sebagai wadah untuk mengadakan pembinaan, bimbingan dan pengembangan bakat minat peserta didik untuk melahirkan bibit-bibit yang berkualitas dan berprestasi. Supaya pembinaan, bimbingan, dan pengembangan bakat minat peserta didik dapat terarah dengan baik maka setiap satuan pendidikan menyediakan waktu khusus untuk kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam pelajaran utama, baik di dalam maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk mengembangkan bakat, minat, serta potensi siswa dalam berbagai bidang. Kegiatan ini bersifat mendukung pembelajaran akademik dan membantu siswa dalam pengembangan karakter, keterampilan sosial, kepemimpinan, serta kerja sama tim. Ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan wajib (seperti Pramuka) maupun pilihan (seperti olahraga, seni, sains, dan organisasi siswa).

Dasar diadakannya ekstrakurikuler di sekolah meliputi beberapa aspek, baik dari segi regulasi, manfaat pendidikan, maupun pengembangan karakter siswa, diantaranya: Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional; Pasal 12 Ayat (1) Butir b: Siswa berhak mendapatkan pendidikan dan pengembangan diri sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya, Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar dan Menengah, dan Mengatur bahwa ekstrakurikuler bersifat wajib (seperti Pramuka) dan pilihan (seperti olahraga, seni, dan lainnya). Banyak ragam olahraga prestasi yang saat ini telah dikenal oleh masyarakat luas, baik itu olahraga individu maupun olahraga tim.

Selain aspek model latihan, percaya diri merupakan faktor psikologis yang turut memengaruhi keberhasilan dalam melakukan keterampilan olahraga (Muhammad, Rumini, & Nasuka, 2016). Menurut Bandura (1997) dalam teori *self-efficacy*, individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi akan menunjukkan keyakinan terhadap kemampuannya sendiri untuk berhasil dalam suatu tugas (Maya Sari Br Sembiring, Tangkudung, Yusmawati, & Widiastuti, 2018). Dalam konteks olahraga, atlet yang percaya diri lebih berani mengambil risiko, fokus pada tujuan, dan mampu mengendalikan tekanan selama pertandingan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi antara metode latihan yang tepat dan kondisi psikologis yang positif dapat memberikan hasil yang optimal terhadap peningkatan keterampilan teknik. Penerapan latihan teknik bertahap secara signifikan meningkatkan akurasi dan kekuatan servis pada pemain bolavoli pemula (Handaka Dwi Wardaya dan Akhmad Slamet Nur Hidayat, 2015). Sementara itu, Rahman dan Hidayat (2020) menyatakan bahwa tingkat percaya diri yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan kinerja gerak dalam olahraga beregu.

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, diantaranya servis, passing, smash, dan block (Suhairi & Dewi, 2021). Setiap teknik dasar dalam permainan olahraga bolavoli yang dikemukakan di atas juga telah dikembangkan dengan berbagai macam cara pelaksanaannya. Salah satu teknik dasar yang telah dikembangkan adalah servis (Supriatna & Suhairi, 2021). Servis adalah pukulan pembukaan yang dilakukan untuk memulai permainan (Muttaqin, Winarno, & Kurniawan, 2016). Servis dalam permainan olahraga bolavoli juga dibagi menjadi beberapa cara pelaksanaannya, yaitu servis bawah, servis atas, dan jump servis (Suhairi, Asmawi, Tangkudung, Hanif, & Dlis, 2020).

Melalui perkembangannya, pukulan servis dalam permainan olahraga bola voli tidak hanya digunakan untuk membuka atau memulai permainan saja, tetapi dapat dijadikan sebagai serangan awal dengan menggunakan servis atas atau jump servis (Ari, Sever, Arslangörür, & Tunçel, 2021). Untuk menguasai pukulan servis atas yang baik, seorang pemain bola voli harus didukung oleh kemampuan kondisi fisik dan rasa percaya diri (Maya Sari Br Sembiring et al., 2018). Unsur-unsur kondisi fisik yang mempengaruhi seseorang saat melakukan servis atas meliputi; kekuatan (*strength*), koordinasi (*coordination*) dan kelincahan (*agility*). Unsur-unsur tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan servis atas seseorang (Wahyuningtiyas Puspitorini, 2012).

Beberapa ekstrakurikuler yang ada di SMA Yakota, bolavoli merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh siswa, karena jumlahnya mencapai 46,4%. Meskipun permainan olahraga bola voli di SMA Yakota banyak peminatnya, namun tidak semua dapat menguasai teknik dasar permainan olahraga tersebut khususnya servis atas dengan baik dan benar. Hal ini dilatarbelakangi

oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya percaya diri, belum sinkron koordinasi mata-tangan dan kurangnya kekuatan otot lengan saat melakukan servis atas sehingga mempengaruhi kemampuan servis atas pada permainan olahraga bolavoli.

Jika dilihat dari prestasi, peminat olahraga bola voli di SMA Yakota belum optimal. Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan oleh penulis pada permainan olahraga bolavoli di SMA Yakota, menunjukkan bahwa kemampuan servis atas bola voli di SMA Yakota masih kurang. Disini peneliti melakukan tes awal dengan melihat servis atas yang dilakukan oleh peserta olahraga bolavoli dan dari hasil tes tersebut menunjukkan kurangnya keberhasilan dalam melakukan servis atas. Bola yang dipukul terkadang tidak dapat melewati jarring/ net, dan terkadang bolanya lewat jarring net tetapi tidak mengarah ke tengah lapangan, melainkan keluar lapangan.

Ada beberapa faktor yang dapat mendukung keberhasilan servis atas pada permainan olahraga bola voli sesuai dengan yang diinginkan oleh setiap peminat bolavoli di SMA Yakota. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan servis atas diantaranya, koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, percaya diri konsentrasi, perkenaan bola dengan

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara ilmiah pengaruh model latihan dan percaya diri terhadap kemampuan servis atas peserta ekstrakurikuler bolavoli. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh informasi empiris mengenai efektivitas model latihan tertentu serta peran percaya diri dalam meningkatkan keterampilan teknik servis atas, sehingga dapat menjadi acuan bagi guru dan pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan menyeluruh. Melalui analisis yang cermat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan rekomendasi yang konkret bagi pihak sekolah, guru olahraga, dan pihak terkait untuk meningkatkan program latihan terhadap latihan koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan percaya diri terhadap servis atas yang dilakukan oleh siswa di SMA Yakota. Dengan adanya penelitian ini juga, diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam pengembangan strategi pembelajaran dan pembinaan siswa di bidang olahraga, khususnya dalam konteks ekstrakurikuler bolavoli di SMA Yakota.

## METODE

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sedangkan bentuk penelitian yang digunakan adalah eksperimen faktorial design dengan rancangan faktorial 2 x 2. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh model latihan dan tingkat percaya diri terhadap kemampuan servis atas peserta ekstrakurikuler bolavoli. Dua faktor yang diteliti adalah model latihan (model latihan A dan model latihan B) serta tingkat percaya diri (tinggi dan rendah). Penelitian ini terdiri atas empat kelompok perlakuan, diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Design Penelitian Factorial 2 x 2

| Percaya Diri (B)         | Metode latihan (A)          |                           |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
|                          | Koordinasi Mata-Tangan (A1) | Kekuatan Otot Lengan (A2) |
| Percaya Diri Tinggi (B1) | A1B1                        | A2B1                      |
| Percaya Diri Rendah (B2) | A1B2                        | A2B2                      |
| Jumlah sampel penelitian | A1                          | A2                        |
| A                        |                             |                           |

Keterangan:

A1B1 = Latihan Koordinasi Mata-Tangan + Percaya Diri Tinggi

A1B2 = Latihan Koordinasi Mata-Tangan + Percaya Diri Rendah

A2B1 = Latihan Kekuatan Otot Lengan + Percaya Diri Tinggi

A2B2 = Latihan Kekuatan Otot Lengan + Percaya Diri Rendah

Instrumen Penelitian terdiri dari: (1) Tes Kemampuan Servis Atas diukur menggunakan tes servis atas bola voli yang menilai ketepatan dan kekuatan pukulan berdasarkan zona sasaran (mengacu pada standar PBVSI); (2) Percaya Diri diukur menggunakan angket percaya diri olahraga yang telah divalidasi oleh ahli, dengan skala Likert 1–5 mencakup indikator keyakinan diri, ketenangan, dan optimisme saat melakukan tugas olahraga.

Prosedur Penelitian dilaksanakan selama 8 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu. Tahapan penelitian meliputi: (1) Tes awal (pretest) untuk mengukur kemampuan servis atas dan tingkat percaya diri; (2) Pemberian perlakuan (treatment) berupa penerapan dua model latihan berbeda (misalnya: *model latihan teknik bertahap* dan *model latihan berbasis permainan*), dan (3) Tes akhir (posttest) dilakukan setelah perlakuan untuk melihat peningkatan kemampuan servis atas bolavoli. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis varians (ANOVA) dua jalur (2x2 factorial ANOVA) Sebelum dilakukan ANOVA, dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas (Kolmogorov–Smirnov) dan uji homogenitas (Levene's Test). Selanjutnya, jika ditemukan interaksi yang signifikan, dilakukan uji lanjut (post hoc test) menggunakan metode Tukey.

## HASIL PENELITIAN

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan adalah Kolmogorov–Smirnov Test, dengan kriteria: Jika nilai signifikansi (Sig.)  $> 0.05$  maka data berdistribusi normal. Jika nilai signifikansi (Sig.)  $\leq 0.05$  maka data tidak berdistribusi normal. Tabel uji normalitas sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov–Smirnov Test)

| Variabel  | Sig.  | Keterangan |
|-----------|-------|------------|
| Pre-test  | 0.200 | Normal     |
| Post-test | 0.156 | Normal     |

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel pre-test sebesar 0.200 dan untuk variabel post-test sebesar 0.156, yang keduanya lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal, sehingga memenuhi salah satu syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik, yaitu uji ANOVA faktorial 2x2.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varian antar kelompok data memiliki kesamaan (homogen) atau tidak. Pengujian ini penting dilakukan sebelum melanjutkan ke uji ANOVA, karena ANOVA mensyaratkan bahwa data berasal dari populasi dengan varians yang sama. Uji yang digunakan adalah *Levene's Test for Equality of Variances*, dengan kriteria: Jika nilai signifikansi (Sig.)  $> 0.05$  maka data homogen. Jika nilai signifikansi (Sig.)  $\leq 0.05$  maka data tidak homogen. Tabel hasil uji homogenitas ditampilkan sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas (Levene's Test)

| Data      | Levene Statistic | Sig.  | Keterangan |
|-----------|------------------|-------|------------|
| Pre-test  | 0.621            | 0.605 | Homogen    |
| Post-test | 0.547            | 0.654 | Homogen    |

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diperoleh nilai signifikansi pre-test sebesar 0.605 dan post-test sebesar 0.654, keduanya lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test bersifat homogen, atau memiliki varians yang sama antar kelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian memiliki karakteristik yang sebanding antar kelompok perlakuan, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji ANOVA faktorial 2x2 guna menguji hipotesis penelitian secara lebih lanjut.

Untuk mengetahui pengaruh model latihan, tingkat percaya diri, serta interaksi antara keduanya terhadap kemampuan servis atas bolavoli, dilakukan uji ANOVA faktorial 2x2. Uji ini digunakan karena terdapat dua variabel bebas yaitu model latihan dan tingkat percaya diri dan satu variabel terikat yaitu kemampuan servis atas. Hasil uji ANOVA faktorial ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji ANOVA Faktorial

| Sumber Varians    | F Hitung | Sig.  | Keterangan |
|-------------------|----------|-------|------------|
| Model Latihan (A) | 5.241    | 0.031 | Signifikan |
| Percaya Diri (B)  | 6.027    | 0.019 | Signifikan |
| Interaksi (AxB)   | 4.582    | 0.039 | Signifikan |

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi seluruhnya  $< 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh signifikan model latihan terhadap kemampuan servis atas bolavoli; (2) Terdapat pengaruh signifikan tingkat percaya diri terhadap kemampuan servis atas bolavoli; dan (3) Terdapat interaksi antara model latihan dan tingkat percaya diri terhadap kemampuan servis atas bolavoli.

Secara deskriptif, semua kelompok menunjukkan peningkatan kemampuan servis atas dari pre-test ke post-test. Peningkatan terbesar pada kelompok latihan kekuatan otot lengan dengan percaya diri tinggi (A2B1) menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan sangat berperan dalam menghasilkan servis atas yang kuat dan terarah, terutama bila didukung oleh faktor psikologis berupa kepercayaan diri tinggi. Sementara itu, kelompok koordinasi mata-tangan dengan percaya diri tinggi (A1B1) juga menunjukkan peningkatan yang baik, meskipun sedikit di bawah kelompok A2B1.

Berdasarkan hasil uji ANOVA faktorial  $2 \times 2$ , diperoleh nilai  $F = 6.027$  dengan  $\text{Sig.} = 0.019$  ( $< 0.05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari tingkat percaya diri terhadap kemampuan servis atas bola voli. Perbandingan rata-rata hasil posttest kemampuan servis atas antara kelompok percaya diri tinggi dan rendah dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Perbandingan Rata-Rata Hasil Posttest Kemampuan Servis Atas Antar Kelompok

| Tingkat Percaya Diri | Rata-rata Kemampuan Servis Atas (%) | Tingkat Percaya Diri |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------|
| Tinggi (B1)          | 47.76                               | Tinggi (B1)          |
| Rendah (B2)          | 46.93                               | Rendah (B2)          |

Dari tabel di atas terlihat bahwa peserta dengan tingkat percaya diri tinggi (B1) memiliki rata-rata kemampuan servis atas lebih tinggi dibandingkan dengan peserta yang memiliki percaya diri rendah (B2). Perbedaan ini menunjukkan bahwa aspek psikologis berupa keyakinan diri berkontribusi terhadap peningkatan hasil latihan teknik servis atas bola voli.

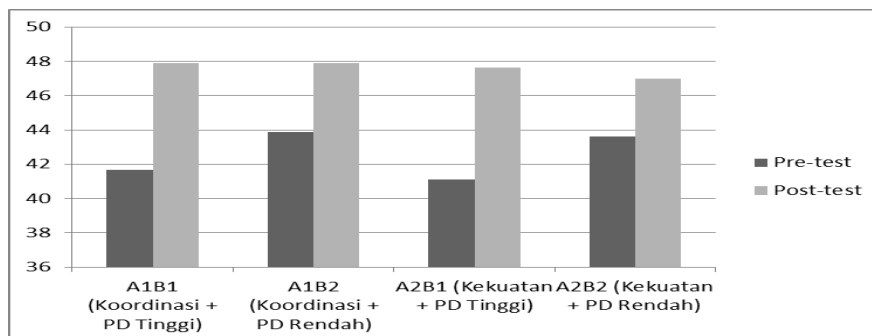
Penelitian ini melibatkan 28 peserta ekstrakurikuler bolavoli yang dibagi menjadi empat kelompok perlakuan dengan kombinasi model latihan dan tingkat percaya diri. Sebelum perlakuan, seluruh peserta diberikan pretest untuk mengukur kemampuan awal servis atas, kemudian setelah 8 minggu latihan diberikan posttest. Rata-rata hasil pretest dan posttest kemampuan servis atas bolavoli dari masing-masing kelompok ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 6. Rata-rata Pretest dan Posttest Kemampuan Servis Atas Bolavoli

| Kelompok        | Model Latihan          | Percaya Diri        | Rata-rata Pre-test        | Rata-rata Post-test        | Peningkatan        |
|-----------------|------------------------|---------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------|
| A1B1            | Koordinasi Mata-Tangan | Tinggi              | 41.67                     | 47.90                      | +6.23              |
| A1B2            | Koordinasi Mata-Tangan | Rendah              | 43.88                     | 47.90                      | +4.02              |
| A2B1            | Kekuatan Otot Lengan   | Tinggi              | 41.09                     | 47.62                      | +6.53              |
| A2B2            | Kekuatan Otot Lengan   | Rendah              | 42.23                     | 45.95                      | +3.72              |
| <b>Kelompok</b> | <b>Model Latihan</b>   | <b>Percaya Diri</b> | <b>Rata-rata Pre-test</b> | <b>Rata-rata Post-test</b> | <b>Peningkatan</b> |

Berdasarkan Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa seluruh kelompok mengalami peningkatan kemampuan servis atas setelah perlakuan latihan. Dari keempat kelompok latihan di atas dapat diketahui bahwa kelompok dengan peningkatan tertinggi adalah A2B1 (6.53%), sedangkan peningkatan terendah adalah A2B2 (3.72%). Hasil dapat dilihat pada gambar 1 diagram batang yang menunjukkan perbandingan nilai pretest dan posttest kemampuan servis atas bolavoli untuk setiap kelompok latihan berikut.



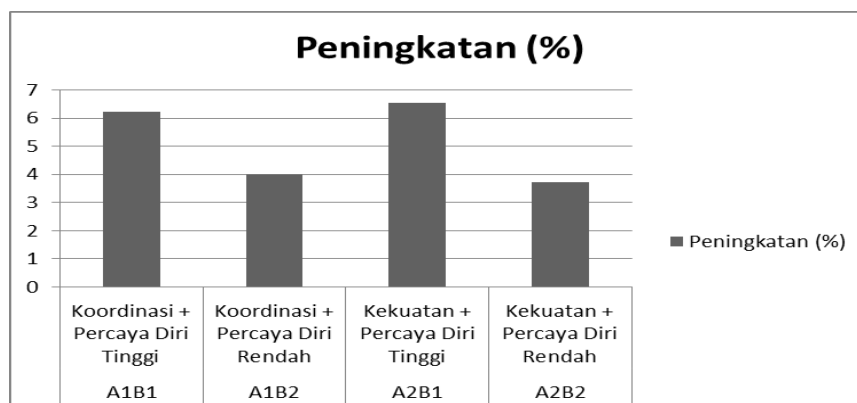


Gambar 1. Perbandingan Rata-rata Pre-test dan Post-test Kemampuan Servis Atas Bolavoli

Berdasarkan gambar diagram batang di atas memperlihatkan perbandingan rata-rata nilai pretest dan posttest kemampuan servis atas bolavoli dari empat kelompok perlakuan, yaitu bahwa seluruh kelompok latihan mengalami peningkatan nilai post-test dibandingkan nilai pre-test. Hal ini menunjukkan bahwa baik latihan koordinasi mata-tangan maupun latihan kekuatan otot lengan sama-sama memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan servis atas bolavoli.

Peningkatan tertinggi terlihat pada kelompok latihan kekuatan otot lengan dengan percaya diri tinggi, di mana rata-rata nilai posttest lebih besar dibandingkan kelompok lainnya. Sedangkan peningkatan paling rendah terdapat pada kelompok latihan kekuatan otot lengan dengan percaya diri rendah.

Secara umum, grafik ini memperlihatkan bahwa, setiap bentuk latihan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan teknik servis atas. Faktor percaya diri tinggi memperkuat hasil latihan, menghasilkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok dengan percaya diri rendah.



Gambar 2. Peningkatan Rata-Rata Skor Posttest Kemampuan Servis Atas Bolavoli

Berdasarkan diagram batang diatas menggambarkan peningkatan rata-rata skor post-test pada seluruh kelompok perlakuan. Terlihat bahwa semua bentuk latihan, baik latihan koordinasi mata-tangan maupun kekuatan otot lengan, memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan servis atas bolavoli. Peningkatan tertinggi ditunjukkan oleh kelompok A2B1 yaitu sebesar 6,53%, diikuti oleh A1B1 yaitu sebesar 6,23%, sedangkan peningkatan terendah terdapat pada kelompok A2B2 yaitu sebesar 3,72%.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara model latihan, tingkat percaya diri, serta interaksi keduanya terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Yakota. Hal ini menandakan bahwa baik faktor fisik maupun psikologis sama-sama berperan penting dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bola voli. Model latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis atas dengan nilai  $F_{hitung} = 5.241$  dan  $Sig. = 0.031$ . Artinya, baik latihan koordinasi mata-tangan maupun kekuatan otot lengan mampu meningkatkan kemampuan servis atas secara nyata. Latihan koordinasi mata-tangan membantu pemain dalam mengontrol gerakan agar pukulan bola lebih tepat sasaran, sedangkan latihan kekuatan otot lengan meningkatkan daya dorong (Ibrohim, Setiawan, & Agustin, 2022) dan stabilitas pukulan saat melakukan servis. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Ibrohim et

al., 2022) bahwa keberhasilan keterampilan olahraga sangat dipengaruhi oleh kemampuan fisik seperti kekuatan dan koordinasi tubuh.

Tingkat percaya diri juga berpengaruh signifikan terhadap kemampuan servis atas, dengan nilai *Fhitung* = 6.027 dan *Sig.* = 0.019. Siswa dengan tingkat percaya diri tinggi menunjukkan performa yang lebih baik karena memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, sehingga lebih tenang dan fokus saat melakukan servis. Hal ini mendukung teori *self-efficacy* Bandura (1997), yang menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya memengaruhi performa dan keberhasilannya dalam tugas motorik. Sebaliknya, siswa dengan percaya diri rendah cenderung ragu dan kurang berani mengambil risiko, sehingga hasil servisnya kurang optimal.

Terdapat interaksi signifikan antara model latihan dan tingkat percaya diri terhadap kemampuan servis atas (*Fhitung* = 4.582; *Sig.* = 0.039). Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas suatu model latihan bergantung pada tingkat percaya diri siswa. Kelompok dengan kombinasi latihan kekuatan otot lengan dan percaya diri tinggi (A2B1) menunjukkan peningkatan tertinggi sebesar 6.53%, sedangkan kelompok dengan kekuatan otot lengan dan percaya diri rendah (A2B2) menunjukkan peningkatan terendah sebesar 3.72%. Hasil ini mengindikasikan bahwa latihan fisik yang kuat akan lebih efektif jika diimbangi dengan kondisi psikologis yang positif, seperti rasa percaya diri tinggi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa peningkatan kemampuan servis atas tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik melalui latihan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis berupa rasa percaya diri. Oleh karena itu, guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler bola voli perlu mengintegrasikan pendekatan latihan fisik dengan pembinaan mental agar siswa dapat mengembangkan kemampuan teknik sekaligus kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat percaya diri berpengaruh signifikan terhadap kemampuan servis atas bola voli. Peserta yang memiliki tingkat percaya diri tinggi menunjukkan peningkatan hasil yang lebih baik dibandingkan peserta dengan percaya diri rendah (Maya Sari Br Sembiring et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri telah menjadi faktor psikologis penting dalam mendukung keberhasilan pelaksanaan teknik olahraga.

Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Supriyadi (2022) yang menyatakan bahwa keberhasilan keterampilan olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik dan teknik, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti motivasi dan kepercayaan diri. Ruslan, (2021) juga menambahkan bahwa latihan yang efektif harus mampu mengintegrasikan aspek mental dan teknis untuk menghasilkan performa optimal. Menurut Bandura (1997) dalam teori *self-efficacy*, individu dengan tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri untuk melakukan suatu tindakan dengan baik. Dalam konteks ini, siswa yang percaya diri tinggi akan lebih berani mengambil risiko, lebih fokus pada pelaksanaan gerakan, serta lebih mampu mengontrol teknik saat melakukan servis atas.

Sebaliknya, peserta dengan percaya diri rendah cenderung ragu dan kurang konsentrasi saat memukul bola, sehingga hasil servisnya kurang optimal. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Anthony (1992) yang menyatakan bahwa keraguan diri dapat menurunkan kemampuan seseorang untuk memaksimalkan potensi fisiknya. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa percaya diri berperan sebagai faktor internal yang memperkuat hasil latihan teknik. Latihan fisik seperti koordinasi mata-tangan atau kekuatan otot lengan akan menghasilkan peningkatan kemampuan yang lebih optimal jika didukung oleh tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: (1) Model latihan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan servis atas bola voli. Peserta yang diberikan latihan kekuatan otot lengan menunjukkan peningkatan kemampuan yang lebih tinggi dibandingkan peserta yang diberi latihan koordinasi mata-tangan; (2) Tingkat percaya diri berpengaruh signifikan terhadap kemampuan servis atas bola voli. Peserta dengan percaya diri tinggi memiliki hasil kemampuan servis atas yang lebih baik dibandingkan peserta dengan percaya diri rendah; (3) Terdapat interaksi antara model latihan dan tingkat percaya diri terhadap kemampuan servis atas bola voli. Kombinasi latihan kekuatan otot lengan dengan percaya diri tinggi menghasilkan peningkatan kemampuan servis atas paling optimal dibandingkan kombinasi lainnya.

Secara umum, hasil penelitian ini membuktikan bahwa peningkatan kemampuan teknik servis atas tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik melalui latihan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis berupa rasa percaya diri. Oleh karena itu, dalam pembinaan olahraga di sekolah, guru dan pelatih perlu memperhatikan aspek kondisi fisik yang terstruktur disertai strategi peningkatan kepercayaan diri peserta didik melalui pendekatan motivasional dan lingkungan latihan yang mendukung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anthony, R. (1992). *The Ultimate Secrets of Total Self-Confidence*. New York: Berkley Books.
- Ari, Y., Sever, O., Arslangörür, A., & Tunçel, A. (2021). Acute Effects of Static and Dynamic Stretching on Jump Performance of Volleyball Players. *Education Quarterly Reviews*, 4(3). <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.03.347>
- Badriah, Dewi Laelatul Fisiologi Olahraga, Bandung: Multazam.2009
- Beutelstahl Dieter, Belajar Bermain Bola Voli: Pionir Jaya di Bandung 1986
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics. 2005.
- Diah Fauzi. Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan dan Percaya Diri terhadap Ketepatan Servis pada Atlet Tenis Kota Padang. PPs.UNJ. 2014.
- Handaka Dwi Wardaya dan Akhmad Slamet Nur Hidayat. (2015). Meningkatkan Keterampilan Bolavoli Mahasiswa Penjas dengan Metode Latihan. *Journal of Physical Education , Health and Sport*, 1(2), 1–10. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Ibrohim, I., Setiawan, A., & Agustin, N. M. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Servis Long Forehand Bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 51–61. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.46364>
- Ilissaputra, D. A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan VO<sub>2</sub> Max terhadap dasar sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 164–172. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10892MensSana+4>
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kravitz, L., & Bubbico, A. (2011). *Muscle Hypertrophy: New Insights and Training Recommendations*. University of New Mexico. Diakses dari <https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/hypertrophy2011UNM.html>
- Maya Sari Br Sembiring, H. M., Tangkudung, J., Yusmawati, Y., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Bantingan Lengan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 6–12. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5035>
- Muhammad, A. U., Rumini, & Nasuka. (2016). Hubungan Kecemasan, Percaya Diri, dan Motivasi Terhadap Kinerja Wasit Bola Voli. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 75–82.
- Muttaqin, I., Winarno, M. E., & Kurniawan, A. (2016). Pengembangan Model Latihan Smash Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMPN 12 Malang. *Pendidikan Jasmani, Volume 2*(Nomor 02), 257–172. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/pj.v26i2.7505.g3425>
- Ruslan, R. (2021). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 68–73. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11337>
- Suhairi, M., Asmawi, M., Tangkudung, J., Hanif, A. S., & Dlis, F. (2020). Development of SMASH skills training model on volleyball based on interactive multimedia. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 14(6), 53–66. <https://doi.org/10.3991/IJIM.V14I06.13405>
- Suhairi, M., & Dewi, U. (2021). *Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Permainan Bolavoli untuk Pegangan Guru dan Pelatih*. Pontianak: Putra Pabayo Perkasa. <https://doi.org/ISBN:9786239538187>
- Supriatna, E., & Suhairi, M. (2021). Pengembangan Bola Soft untuk Mengembangkan Keterampilan Teknik Dasar dan Koordinasi Gerak Bolavoli di Sekolah Dasar. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 83–101. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10302>



Wahyuningtiyas Puspitorini, dan J. T. (2012). *Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga* (2nd ed.; C. Jaya, Ed.). Jakarta.