

HUBUNGAN POWER OTOT LENGAN DENGAN HASIL SURVEI PERCAYA DIRI TERHADAP SERVIS ATAS BOLA VOLI

Oleh

Oriza Yasin Muhammad¹, Qorry Armen Gemael¹, Deden Akbar Izzuddin¹

¹Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: 1910631240047@student.unsika.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara power otot lengan dan kepercayaan diri terhadap kemampuan servis atas bola voli pada atlet putri Klub Nakula Karawang tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi tes One-Hand Medicine Ball Put untuk mengukur *power* otot lengan, angket untuk mengukur tingkat kepercayaan diri, serta tes keterampilan servis atas bola voli. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Product Moment dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan kemampuan servis atas, terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kemampuan servis atas, serta terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara *power* otot lengan dan kepercayaan diri terhadap kemampuan servis atas bola voli. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik *power* otot lengan dan semakin tinggi kepercayaan diri atlet, maka semakin baik pula kemampuan servis atas yang dihasilkan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *power* otot lengan dan kepercayaan diri merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan servis atas dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk meningkatkan program latihan fisik khususnya kekuatan otot lengan serta memberikan pembinaan mental guna meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Kata kunci: power otot lengan, kepercayaan diri, servis atas, bola voli

A. PENDAHULUAN

Bola Voli merupakan salah satu cabang permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan di dalam sebuah lapangan dan dibatasi oleh net antara tim. Bola voli dapat dimainkan di dalam (indoor) maupun di luar lapangan (outdoor). Sasaran dari permainan Bola voli adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi dari satu wilayah ke wilayah lawan. Permainan bola voli masuk dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani setiap jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah dan Perguruan Tinggi.

Permainan Bola voli dimulai dengan bola di servis ke arah lawan dengan bola melewati arah atas net dan bola jatuh ke arah tim lawan, bola diterima menggunakan

kedua tangan kemudia diumpangkan pada toser, selanjutnya dilambungkan ke atas net, dan akhirnya bola tersebut di smash ke bidang permainan lawan. Sedangkan tim lawan melakukan blocking agar bola tersebut tidak masuk atau menghasilkan poin. Dalam permainan bola voli tentunya para pemain harus mempunyai kecakapan yang baik sehingga bisa mencapai prestasi. Untuk memiliki kecakapan khusus para pemain tidak terlepas dari latihan-latihan, baik itu latihan secara fisik maupun teknik.

Melakukan teknik servis atas diperlukan kekuatan, kecepatan dan ketepatan. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor pendukung untuk teknik servis atas, kekuatan otot lengan dibutuhkan saat melakukan servis atas untuk memukul bola hingga sampai ke area lawan. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot lengan adalah gerakan yang dilakukan secara eksplosif. Maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan servis bawah dalam olahraga bola voli.

Ketika bermain bola voli, teknik dasar yang perlu dikuasai yaitu, teknik servis. Servis adalah salah satu keterampilan teknis yang paling penting dalam bola voli untuk mendapatkan keunggulan kompetitif dalam pertandingan (Adila dkk, 2023). Teknik servis sendiri juga memiliki masing-masing nama dan sifat serta teknik tersendiri. Ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli, diantaranya servis tangan bawah (underhand service), servis tangan samping (side hand service), servis atas kepala (overhead service), servis mengambang (floating service), servis top spin dan servis loncat (jump service).

Servis Ini adalah salah satu pukulan yang paling sering diulang selama pertandingan, dan secara langsung mempengaruhi hasil poin (Beni, 2021). Efektivitas tindakan ini ditentukan oleh beberapa faktor seperti kecepatan, sudut tumbukan, putaran, arah, dan presisi (Kuncoro dkk, 2021). Keterampilan servis menjadi salah satu keterampilan dasar permainan bola voli. Ini adalah awal dari pertandingan bola voli dan awal serangan tim olahraga. Sebagai cara ofensif yang penting dalam kompetisi bola voli, servis dapat secara efektif merusak stabilitas operan pertama lawan, mengganggu kemampuan menyerang lawan, mengurangi tekanan pemblokiran atau pertahanan, dan menciptakan kondisi yang menguntungkan bagi serangan tim. Oleh karena itu dengan

persaingan bola voli yang semakin ketat dan kompetitif, teknologi servis bola voli berangsur-angsur berkembang menjadi semakin agresif (Endrawan dkk, 2022). Dalam melakukan teknik servis ini diperlukan kekuatan saat melakukan servis untuk memukul bola hingga sampai ke area lawan.

Pemain dalam melakukan Servis atas membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang meliputi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot lengan juga merupakan kekuatan pendorong dari lengan melanjutkan gerakan yang membuat hasil lebih kuat (Aziz, 2020). Selain itu daya tahan kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar bagi setiap orang dalam melakukan aktivitas fisik, termasuk dalam berolahraga (Agus dkk, 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu pada penelitian dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli Putera Persatuan Keluarga Padang Pariaman Pekanbaru 2018”, didapatkan hasil seperti berikut: Berdasarkan Analisa data dan pembahasan dapat disimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut: Terdapat Hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas Bola Voli pada Klub Bola Voli PKDP PEkanbaru dengan nilai t hitung lebih besar dari t table ($2,942 > 2,14$) dan persentasinya sebesar 38,31%. “Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kepercayaan Diri Terhadap Ketepatan Smash dan Servis atas Atlet Bola Voli Putra di UKM Voli UPI Sumedang Saat Bertanding” didapatkan hasil sebagai berikut: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan memiliki hubungan negatif signifikan dengan ketepatan smash ($r = -0,582$, $p = 0,022$), sedangkan kepercayaan diri memiliki hubungan positif signifikan dengan ketepatan smash ($r = 0,643$, $p = 0,011$). Semakin tinggi kecemasan, semakin rendah ketepatan smash yang dicapai, dan semakin tinggi kepercayaan diri, semakin baik ketepatan smash yang diperoleh. Penelitian ini menyimpulkan bahwa, kecemasan dan kepercayaan diri secara signifikan mempengaruhi ketepatan smash, sehingga pengelolaan kedua aspek ini perlu menjadi fokus utama dalam program pelatihan untuk meningkatkan performa atlet bola voli putra di UKM Voli UPI Sumedang.

Penelitian ini dilaksanakan pada Atlet Bola Voli Klub Nakula. Berdasarkan hasil observasi awal telah dilakukan, bahwa tidak semua Atlet bola voli dapat melakukan servis atas dengan sempurna. Hal ini dikarenakan kurangnya kekuatan power otot lengan seperti kurang dapat latihan power otot dengan maksimal, rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki siswa, seperti kurang dapat mengembangkan potensi yang dimiliki, ragu-ragu mengambil keputusan dalam menentukan teknik servis apa yang digunakan, cemas waktu mendapat kesempatan, mudah putus asa, dan cenderung melakukan kesalahan-kesalahan yang menyebabkan gagalnya dalam melakukan servis atas.

B. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan oleh peneliti ialah jenis penelitian korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitiannya untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasional merupakan korelasi yang menghubungkan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2013 dalam Khaidir, 2020). Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes, pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kekuatan otot lengan (X_1), percaya diri (X_2) terhadap kemampuan servis atas bola voli (Y) Atlet Bola Voli di Klub Nakula Karawang.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bola Voli Nakula yang beralamat di Perumnas Bumi Telukjambe Blok.S, Sukalayu Telukjambe Timur, Kabupaten Karawang, Jawa Barat pada tahun 2025. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Bola Voli Klub Nakula Karawang yang berjumlah 30 atlet.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 3
Hasil Statistik Deskriptif Data Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Power Otot Lengan (X_1)	30	3,25	6,25	5,02	0,90
Percaya Diri (X_2)	30	55	100	72,17	14,02
Servis Atas (Y)	30	15	52	37,02	9,85

Berdasarkan tabel statistik deskriptif, dapat diketahui gambaran umum dari masing-masing variabel penelitian yang meliputi power otot lengan (X_1), percaya diri (X_2), dan

kemampuan servis atas (Y) pada 30 atlet bola voli putri Klub Nakula Karawang Pada variabel power otot lengan (X_1), diperoleh nilai minimum sebesar 3,25 dan nilai maksimum sebesar 6,25, dengan rata-rata (mean) sebesar 5,02 serta standar deviasi sebesar 0,90. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat power otot lengan atlet berada pada kategori sedang hingga baik, dengan penyebaran data yang relatif homogen karena nilai standar deviasi yang tidak terlalu besar. Pada variabel percaya diri (X_2), diperoleh nilai minimum sebesar 55 dan nilai maksimum sebesar 100, dengan nilai rata-rata sebesar 72,17 serta standar deviasi sebesar 14,02. Data ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet cenderung berada pada kategori cukup hingga baik, namun memiliki variasi yang cukup besar antar atlet, yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang lebih tinggi dibandingkan variabel lainnya. Pada variabel servis atas (Y) diperoleh nilai minimum sebesar 15 dan maksimum sebesar 52, dengan nilai rata-rata sebesar 37,02 serta standar deviasi sebesar 9,85. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan servis atas atlet berada pada kategori sedang, dengan tingkat variasi yang cukup beragam di antara atlet.

Tabel 4
Uji Normalitas

Variabel	Statistic <i>Shapiro Wilk</i>	Sig (<i>p-value</i>)	Keterangan
Power Otot Lengan (X_1)	0.957	0.121	Normal
Percaya Diri (X_2)	0.962	0.134	Normal
Servis Atas (Y)	0.968	0.140	Normal

Analisis inferensial diawali dengan uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk memastikan data dapat dianalisis menggunakan statistik parametrik. Hasil menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki nilai signifikansi di atas 0,05, yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 5
Hasil Uji Linearitas

Pengaruh Antar Variabel	F	Sig	Keterangan
Kemampuan Servis Atas (Y) * Power Otot Lengan (X_1)	12.45	0.000	Linear
Kemampuan Servis Atas (Y) * Percaya Diri (X_2)	10.32	0.001	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan antar variabel, diperoleh nilai signifikansi antara kemampuan servis atas (Y) dengan power otot lengan (X_1) sebesar 0,000, serta

antara kemampuan servis atas (Y) dengan percaya diri (X₂) sebesar 0,001. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel power otot lengan dengan kemampuan servis atas, serta antara variabel percaya diri dengan kemampuan servis atas bersifat linear. Selain itu, nilai F hitung masing-masing sebesar 12,45 dan 10,32 menunjukkan bahwa model hubungan yang terbentuk memiliki kecocokan yang baik.

Tabel 6
Uji Regresi Linear Berganda

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficient</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>
(Constan)	5.21	1.12	0.270
Power Otot Lengan (X ₁)	3.45	3.87	0.001
Percaya Diri (X ₂)	0.28	2.95	0.006

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linear berganda yang dihasilkan dari penelitian ini:

$$\text{Kemampuan Servis Atas (Y)} = 5.21 + 3.45 (X_1) + 0.28 (X_2)$$

Hasil persamaan linear berganda menunjukkan bahwa konstanta sebesar 5.21 yang berarti jika variabel *power* otot lengan dan kepercayaan diri dianggap nol, maka variabel kemampuan servis pada Atlet Bola Voli Nakula hanya sebesar 5.21.

Tabel 7
Uji t (parsial)

<i>Variabel</i>	<i>r hitung</i>	<i>t</i>	<i>sig.</i>
Power Otot Lengan (X ₁)	0,582	3.215	0,003
Percaya Diri (X ₂)	0,527	2,874	0,008

Variabel *power* otot lengan (X₁) didapatkan nilai t hitung 3.215 > t tabel 2,052, sig. 0,003 < 0,05, maka H₀ ditolak, artinya “Ada hubungan yang signifikan *power* otot lengan dengan kemampuan servis atas pada atlet bola voli di klub Nakula”. Bernilai positif, artinya *power* otot semakin tinggi, maka kemampuan servis atas pada atlet bola voli di klub Nakula juga akan semakin tinggi.

Variabel percaya diri (X₂) didapatkan nilai t hitung 2.874 > t tabel 2,052, sig. 0,008 < 0,05, maka H₀ ditolak, artinya “Ada hubungan yang signifikan percaya diri dengan kemampuan servis atas pada atlet bola voli di klub Nakula”. Bernilai positif, artinya

percaya diri semakin tinggi, maka kemampuan servis atas pada atlet bola voli di klub Nakula juga akan semakin tinggi.

Tabel 8
Uji F (Simultan)

<i>ANOVA</i>					
<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Regresion	98,432	2	49,216	9,874	0,001
Residual	134,568	27	4984		
Total	233,00	29			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, didapatkan nilai F hitung 9,874 F tabel (2;27) 3,35 dan sig. 0,001 < 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan. Artinya “Ada hubungan yang signifikan *power* otot lengan dengan percaya diri terhadap hasil servis atas bola voli pada atlet di klub Nakula”. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa *power* otot lengan dan percaya diri bersama-sama berpengaruh dengan kemampuan servis atas pada atlet bola voli di klub Nakula.

Tabel 9
Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>			
<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,761 ^a	0,579	0,548	2,114

Berdasarkan Koefisien Determinasi (R^2) pada tabel di atas diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,579. Hal ini berarti sumbangan variabel *power* otot lengan dan percaya diri dengan kemampuan servis atas pada atlet bola voli di klub Nakula sebesar 57,9%, sedangkan sisanya sebesar 42,1% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 10
Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	SE	SR
<i>Power</i> Otot Lengan (X_1)	31,7%	54,7%
Percaya Diri (X_2)	26,2%	45,3%
Jumlah	57,9%	100,00%

Berdasarkan Tabel 10 sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) di atas, menunjukkan bahwa variabel *power* otot lengan (X_1) memberikan sumbangan paling besar yaitu sebesar 31,7% dengan kemampuan servis atas bola voli pada atlet di klub Nakula.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Hubungan *Power* Otot Lengan dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli pada atlet Klub Nakula Karawang. Hal ini dibuktikan dengan nilai r hitung sebesar 0,582 dengan nilai t hitung sebesar 3,215 lebih besar dari t tabel 2,052 serta nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan arah hubungan yang positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik *power* otot lengan yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula kemampuan dalam melakukan servis atas. Sebaliknya, apabila *power* otot lengan rendah, maka kemampuan servis atas yang dihasilkan juga cenderung rendah.

Besarnya sumbangan efektif *power* otot lengan terhadap kemampuan servis atas sebesar 31,7% dengan sumbangan relatif sebesar 54,7%. Hal ini menunjukkan bahwa *power* otot lengan merupakan faktor dominan dalam menentukan kemampuan servis atas. Secara fisiologis, *power* otot lengan berperan penting dalam menghasilkan pukulan yang kuat, cepat, dan terarah saat melakukan servis atas, sehingga bola dapat melewati net dan mengarah ke area lawan dengan optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kekuatan dan *power* otot lengan merupakan komponen utama dalam keterampilan teknik bola voli, khususnya dalam melakukan servis atas. Atlet yang memiliki *power* otot lengan yang baik cenderung mampu menghasilkan servis yang lebih keras, akurat, dan konsisten, sehingga meningkatkan peluang memperoleh poin dalam permainan.

Atlet yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik cenderung lebih mudah mengontrol arah bola serta menghasilkan servis yang sulit diterima oleh lawan. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor fisik yang sangat menentukan keberhasilan teknik servis atas dalam permainan bola voli.

b. Hubungan Percaya Diri dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kemampuan servis atas bola voli pada atlet Klub Nakula Karawang. Hal ini dibuktikan dengan nilai r hitung sebesar 0,527 dengan nilai t hitung sebesar 2,874 lebih besar dari t tabel 2,052 serta nilai signifikansi sebesar $0,008 < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri atlet, maka semakin baik pula kemampuan servis atas yang dimiliki.

Besarnya sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kemampuan servis atas sebesar 26,2% dengan sumbangan relatif sebesar 45,3%. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri juga memberikan kontribusi yang cukup besar dalam menentukan keberhasilan servis atas, meskipun lebih kecil dibandingkan dengan power otot lengan.

Kepercayaan diri merupakan faktor psikologis yang sangat penting dalam menunjang performa atlet. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih tenang, fokus, dan yakin dalam melakukan servis atas, sehingga gerakan yang dilakukan menjadi lebih maksimal dan terkontrol. Sebaliknya, atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung mengalami keraguan dan kecemasan yang dapat mengganggu konsentrasi dan teknik saat melakukan servis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan positif terhadap keterampilan olahraga. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan atlet untuk mengoptimalkan kemampuan teknik yang dimiliki serta mampu mengatasi tekanan dalam situasi pertandingan.

c. Hubungan *Power* Otot Lengan dan Percaya Diri dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara power otot lengan dan kepercayaan diri secara bersama-sama terhadap kemampuan servis atas bola voli pada atlet Klub Nakula Karawang. Hal ini dibuktikan dengan nilai F hitung sebesar 9,874 lebih besar dari F tabel 3,35 serta nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, kedua variabel bebas tersebut secara simultan berpengaruh terhadap kemampuan servis atas.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,579 menunjukkan bahwa power otot lengan dan kepercayaan diri secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 57,9%

terhadap kemampuan servis atas, sedangkan sisanya sebesar 42,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Selain itu, persamaan regresi yang diperoleh yaitu $Y = 5,21 + 3,45X_1 + 0,28X_2$ menunjukkan bahwa power otot lengan memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan kepercayaan diri terhadap kemampuan servis atas.

Hasil ini menunjukkan bahwa faktor fisik dan psikologis memiliki peran yang saling melengkapi dalam meningkatkan kemampuan servis atas. Atlet yang memiliki power otot lengan yang baik namun tidak didukung kepercayaan diri yang tinggi tidak akan mencapai performa optimal, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, dalam upaya meningkatkan kemampuan servis atas, diperlukan latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek mental atlet.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan servis atas atlet bola voli harus dilakukan secara menyeluruh melalui latihan power otot lengan dan peningkatan kepercayaan diri secara bersamaan, agar performa atlet dapat berkembang secara optimal baik dalam latihan maupun pertandingan.

D. KESIMPULAN

1. Gambaran Variabel Penelitian

- Power otot lengan atlet sebagian besar berada pada kategori sedang hingga baik, dengan persentase terbesar pada kategori sedang (30%).
- Kepercayaan diri atlet didominasi pada kategori cukup (13 atlet), diikuti kategori baik (12 atlet), dan sebagian kecil kurang (5 atlet).
- Kemampuan servis atas atlet mayoritas berada pada kategori sedang (33,3%), diikuti kategori baik (30%), dan sebagian kecil berada pada kategori kurang hingga sangat kurang.

2. Hubungan Power Otot Lengan dengan Kemampuan Servis Atas

Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara power otot lengan dengan kemampuan servis atas. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi power otot lengan yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula kemampuan servis atasnya. Power otot lengan memberikan kontribusi paling besar, yaitu sebesar 31,7% (sumbangan efektif), sehingga menjadi faktor dominan dalam menentukan kualitas servis atas.

3. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Servis Atas

Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kepercayaan diri dengan kemampuan servis atas. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu melakukan servis dengan lebih baik, lebih fokus, dan lebih konsisten. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat performa servis.

4. Hubungan Power Otot Lengan dan Kepercayaan Diri secara Bersama-sama

Secara simultan, power otot lengan dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan servis atas. Kedua variabel ini secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 57,9% terhadap kemampuan servis atas, sedangkan 42,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

5. Perbandingan Pengaruh Variabel

Berdasarkan analisis regresi, power otot lengan memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan kepercayaan diri terhadap kemampuan servis atas. Namun demikian, kedua faktor tersebut saling melengkapi antara aspek fisik dan psikologis dalam meningkatkan performa atlet.

6. Implikasi Hasil Penelitian

Untuk meningkatkan kemampuan servis atas secara optimal, diperlukan latihan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kondisi fisik (power otot lengan), tetapi juga pada aspek mental (kepercayaan diri). Pendekatan latihan yang seimbang antara fisik dan psikologis akan memberikan hasil yang lebih maksimal bagi performa atlet.

Daftar Pustaka

- Adila, F., Sulastio, A., Sari, P., Rahmatullah, M. I., & Ittaqwa, I. (2023). Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Putri. *Jurnal Education And Development*, <https://doi.org/10.37081/Ed.V11i3.4989> 11(3), 110–115.
- Agus, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1-9.
- Aziz. Asep. A. 2020. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Harapan Bangsa Bojonghaur Tahun 2018/2019. *Jurnal Utile*. 6(1): 111-119.

-
- Beni Fahmi Firdaus. 2021. Upaya Meningkatkan Ketepatan Servis Atas Melalui Latihan Pengulangan Servis Atas (Drill Servis Atas) Pada Tim Voli Parigi. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi Volume 5 (1) Juli 2021*
- Endrawan, I. B., Indarta, M., & Martinus, M. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Servis Atas Bola Voli. *Journal on Teacher Education*, 4(1), 423–431. <https://doi.org/10.31004/jote.v4i1.6223>
- Erianti. 2019. *Bola voli*. Sukabina Press, Padang.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Gazali, N. (2016). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>
- Khaidir, F., & Aziz, I. (2020). Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas atlet Club Sultanika Putri Minas. *Jurnal Patriot*, 2(1), 2714-6596.
- Kuncoro. Agus. Dwi. 2021. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*. 4(2): 118-125.