



**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI, DAYA LEDAK OTOT
LENGAN DAN PERCAYA DIRI
TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
ATLET BOLAVOLI KLUB SURYA
BAKTI PADANG**



Andiyanto^{1,a)}, Eri Barlian¹⁾

¹⁾ Program studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Padang

^{a)} Corresponding Author: yandi7633@gmail.com

Abstract

*Smash ability is influenced by many exogenous factors, including: leg muscle explosive power, arm muscle explosive power and confidence. This study aims to reveal the effect of exogenous variables directly, causally and simultaneously on endogenous variables. This research method is a quantitative method using the Path Analysis approach. The population in this study were all volleyball athletes at the Surya Bakti Padang Club, amounting to 36 people, consisting of 20 sons and 16 daughters. The sampling technique uses Purposive Sampling, so the sample size is 20 male athletes. Data on leg muscle explosive power using the Vertical Jump test, arm muscle explosive power using the One-Hand Medicine Ball Put, confident in using questionnaires and Smash abilities using the Spike or Smash test. The results of the study and analysis of the data showed that: (1) explosive power of leg muscles directly affected Smash ability ($Sig = 0.045 < \alpha = 0.05$, with $\rho_{y1} = 0.595$), (2) explosive power of the arm muscles directly affected on Smash ability ($Sig = 0,002 < \alpha = 0,05$, with $\rho_{y2} = -0,790$), (3) confidence directly influences Smash ability ($sig = 0,009 < \alpha = 0,05$, with $\rho_{y3} = 0,921$), (4) the explosive power of the limb muscles indirectly affects the ability of Smash through self-confidence ($\rho_{yx31} = 0.6576$ or 65,76%), (5) the explosive power of the arm muscles indirectly affect the ability of Smash through self-confidence ($\rho_{yx32} = 0.2422$ or equal to 24,22%), and (6) leg muscle explosive power, arm muscle explosive power and confidence influence simultaneously on Smash ability ($Rsquare = 0.794$ and from Annova table obtained $F = 20,549$ with $Sig = 0,000$ or equal to 79,4 %). **Keyword:** Leg Muscle Explosion Power, Arm Muscle Explosion, Confidence, and Smash Ability.*

Abstrak

Kemampuan *Smash* dipengaruhi oleh banyak faktor eksogen, diantaranya : daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh variabel-variabel eksogen secara langsung, kausal dan simultan terhadap variabel endogen. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan analisis jalur (*Path Analysis*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang yang berjumlah 36 orang, terdiri dari 20 orang putra dan 16 orang putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Porposive Sampling*, sehingga jumlah sampel 20 orang atlet putra. Data daya ledak otot tungkai menggunakan tes *Vertical Jump*, daya ledak otot lengan menggunakan *One-Hand Medicine. Ball Put*, percaya diri menggunakan angket dan kemampuan *Smash* menggunakan tes Spike atau *Smash*. Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan, bahwa : (1) terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* dengan nilai $Sig = 0,045 < \alpha = 0,05$, $\rho_{y1} = 0,595$, (2) terdapat pengaruh langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Smash* dengan nilai $Sig = 0,002 < \alpha = 0,05$, $\rho_{y2} = -0,790$, (3) terdapat pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *Smash* dengan nilai $Sig = 0,009 < \alpha = 0,05$, dengan $\rho_{y3} = 0,921$, (4) terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* melalui percaya diri dengan $\rho_{yx31} = 0,6576$ atau sebesar 65,76%, (5) terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Smash* melalui percaya diri dengan $\rho_{yx32} = 0,2422$ atau sebesar 24,22%, dan (6) terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan percaya diri secara simultan terhadap kemampuan *Smash* dengan nilai $R_{square} = 0,794$, dari tabel *Annova* diperoleh $F = 20,549$ dengan nilai $Sig = 0,000$ atau sebesar 79,4%

Kata Kunci: Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Percaya Diri, Kemampuan *Smash*.

Pendahuluan

Kondisi fisik memegang peranan penting dalam setiap cabang olahraga, hal ini terkait langsung pada karakteristik atau kebutuhan dari cabang olahraga itu sendiri. Ada cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan, tetapi ada juga cabang olahraga yang hanya membutuhkan kelentukan dan kelincahan. Hal ini yang menjadi perhatian oleh para pelatih dan pembina dari masing-masing cabang olahraga agar prestasi atlet dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan dan dapat terlaksana dengan baik.

Menurut Syafruddin (2011:54) "Kondisi Fisik (*Physical Condition*) merupakan unsur atau kemampuan dasar (*Basic Ability*) yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga, tanpa kondisi fisik yang baik, sulit bagi seorang atlet untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga". Hal ini berlaku untuk permainan bolavoli. Di samping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik.

Komponen kondisi fisik didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam permainan bolavoli, seperti melompat untuk melakukan *Smash* memerlukan *power* otot

tungkai, begitu pula untuk menghasilkan pukulan *Smash* yang keras memerlukan *power* yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas pergelangan tangan, dalam mengembangkan kemampuan pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan (Yunus, 1992:64).

Kemampuan *Smash* merupakan salah satu syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk melakukan serangan sehingga mendapatkan angka dan meraih kemenangan. Agar dapat menguasai kemampuan *Smash*, perlu ditunjang oleh kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik (Mulyana, 2002:122). Untuk mencapai tingkat kemampuan *Smash* dalam permainan bolavoli secara optimal diperlukan ketekunan dalam latihan yang terprogram dan sistematis agar kemampuan dengan teknik gerakan terkoordinasi dapat tercapai. Kondisi fisik dan penguasaan teknik *Smash* harus dipadukan untuk mencapai kemampuan *Smash* yang baik.

Smash merupakan elemen serangan yang terpenting dan merupakan modal untuk mendapatkan angka dalam permainan bolavoli. *Smash* adalah pukulan bola yang keras ke bawah, dimana jalan bolanya menukik (Ahmadi, 2007:31). *Smash* yang dilakukan sebaiknya keras dan terarah, hal ini merupakan senjata

utama bagi tim dalam melakukan penyerangan dalam permainan bolavoli, dimana kebanyakan tim memperoleh sebagian dasar angkanya melalui *Spike* yang baik (Viera dkk, 2004:71). Pada waktu melakukan serangan perlu memperhatikan pemain lawan terutama *Blocker*. *Spiker* harus memiliki daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, daya tahan lompatan, dan koordinasi gerak yang baik (Blume,2004:92).Teknik *Smash* dalam permainan bolavoli menurut Beutelstahl (2005:8) dibagi menjadi : (1) awalan, (2) tolakan, (3) ayunan tangan saat memukul bola, (4) *Timing*, dan (5)

mendarat. Jadi seorang pemain bolavoli, jika ingin melakukan *Smash* harus menguasai dan mengetahui urutan gerakan teknik *Smash* tersebut. Selanjutnya, dapat mengimplementasikannya pada gerakan. *Smash* yang diharapkan dalam permainan bolavoli adalah *Smash* yang efektif alam upaya menghasilkan angka dengan jatuhnya bola menukik, sehingga dapat menambah angka. *Smash* yang dilakukan tentunya dengan pukulan yang keras, cepat dan terarah di atas pita net dan mengarah pada bidang sasaran yang sulit dijangkau oleh lawan. *Smash* yang jelek adalah *Smash* yang dilakukan tidak sesuai sasaran seperti : tidak melewati pita net, terkena *Blocking* lawan dan jatuh di lapangan sendiri, keluar lapangan atau tidak tepat sasaran.

Seorang pemain harus memiliki daya ledak yang optimal terutama daya ledak otot tungkai, karena bagian tubuh inilah yang memberikan kontribusi pada saat seorang pemain melakukan *Smash* ke daerah lawan untuk menghasilkan poin. Daya ledak disebut juga sebagai kekuatan *Eksplorisif* (Pyke & Watson, dalam Ismaryati,2008:59).

Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis, serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat- cepatnya. Jadi, yang dimaksud dengan daya ledak otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang menggunakan sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan yang maksimum pada waktu melakukan *Smash* secara tepat dan cepat. *Smash* yang baik diperlukan daya ledak otot tungkai yang kuat. Daya ledak otot tungkai berperan penting dalam melakukan lompatan didalam *Smash*. Daya ledak otot tungkai yang baik memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil *Smash* dalam permainan Bolavoli. Daya ledak otot

tungkai adalah hubungan yang saling mempengaruhi antar otot-otot tubuh, seorang atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik akan menunjang kemampuan *Smash* (Ayu Widhi Muchlisa, 2017). Disisi lain, seorang pemain juga harus mempunyai daya ledak otot lengan yang baik, dimana seorang pemain pada saat melakukan *Smash* harus keras dan terarah. Apabila daya ledak otot lengan yang tidak bagus, maka hasil *Smash* tidak akan baik dan bola mudah dikembalikan oleh lawan.

Salah satu faktor yang dapat menunjang prestasi dalam olahraga yaitu berkenaan dengan percaya diri atlet. Percaya diri merupakan suatu keyakinan pada kemampuan diri sendiri yang mana percaya diri berawal dari tekad pada diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup. Rasa percaya diri lebih menekankan pada kepuasan yang dirasakan individu yang merasa puas pada dirinya sendiri (*Liendenfield*). Menurut Hornby dalam Husdarta (2010:92) percaya diri berarti rasa percaya diri terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu. Atlet yang merasa tidak percaya diri, atau sering disebut *Diffident*, merupakan akibat dari ketidakyakinannya pada kemampuan yang dia miliki. Atlet tersebut mempersepsi dirinya terlalu rendah sehingga kemampuan optimalnya tidak tampak. Dengan kata lain, atlet tersebut meremehkan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan Bapak Sahrul sebagai pelatih dan pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa, hasil latihan bolavoli khususnya dalam kemampuan *Smash* Klub Surya Bakti Padang masih rendah. Hal ini bisa dilihat dari pelaksanaan *Smash* yang dilakukan, dimana *Smash* itu banyak dilakukan terlambat atau tidak bisa menempatkan posisi tubuh pada tempat yang seharusnya, kurangnya daya ledak otot tungkai yang dimiliki pemain sehingga sulit menjangkau bola yang diumpan oleh *Tosser*, kurangnya daya ledak otot lengan pemain, sehingga pada saat melakukan *Smash* bola mudah di *Blocking* oleh lawan, dan kurangnya kepercayaan diri pemain terhadap kemampuannya menyebabkan kurang maksimalnya hasil *Smash* pemain sehingga mudah dikembalikan oleh lawan.

Rendahnya kemampuan *Smash* yang dimiliki oleh atlet bolavoli, juga dapat diketahui dari evaluasi hasil pertandingan selama ini, dimana masih banyak atlet yang kurang gesit dalam melakukan serangan selama pertandingan,

sering tidak maksimalnya lompatan pemain dalam melakukan *Smash*. Pemain juga masih kurang keras dalam memukul bola, sehingga *Smash* yang dilakukan sering mengalami kegagalan dan menambah angka bagi tim lawan. Sedangkan pada faktor lainnya, para atlet masih kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Menelaah kebutuhan untuk menunjang kemampuan *Smash*, maka setiap pemain bolavoli khususnya *Smasher/Spiker* harus memiliki kondisi fisik yang baik.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *Smash* atlet bolavoli, antara lain: sarana dan prasarana, metoda, motivasi, kemampuan motorik, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Pada setiap cabang olahraga pada umumnya faktor yang mempengaruhi juga berhubungan dengan komponen kondisi fisik seperti : kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan lain sebagainya.

Kemampuan *Smash* ditentukan oleh daya ledak otot tungkai yang berguna untuk melakukan awalan melompat sementara itu daya ledak otot lengan sangat diperlukan dalam melakukan pukulan yang keras dan terarah. Sedangkan kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh setiap atlet, pada saat melakukan *Smash*. Atlet percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga hasilnya akan baik.

Tujuan penulis mengambil daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan percaya diri disebabkan karena ke tiga komponen elemen ini yang dominan terhadap kemampuan *Smash* bolavoli. Dilihat dari segi gerak : daya ledak otot tungkai digunakan pada saat melompat, maka disini sangat diperlukan sekali daya ledak otot tungkai. Tinggi rendahnya hasil lompatan, maka akan menentukan hasil *Smash* bolavoli. Dilihat dari segi daya ledak otot lengan, digunakan pada saat melakukan pukulan, dengan daya ledak otot lengan akan sangat menentukan sekali hasil *Smash* bolavoli. Disamping daya ledak otot lengan, percaya diri juga berperan sangat penting untuk keberhasilan *Smash*, karena unsur percaya diri ini memberikan dorongan terhadap pemain pada saat melakukan *Smash*.

Berdasarkan pandangan di atas, untuk mengantisipasi agar tidak terjadi suatu kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang terjadi di lapangan, maka perlu kiranya untuk ditelusuri kembali dan dikaji secara mendalam terhadap hal-hal yang membuat atlet terkendala dalam melakukan *Smash* sehingga nantinya Klub Surya Bakti Padang akan berprestasi, baik tingkat daerah maupun tingkat

Nasional. Oleh karena itu, penulis merasa perlu adanya suatu penelitian secara khusus yang mengkaji sejauhmana pengaruh daya ledak otot tungkai atlet, daya ledak otot lengan atlet dan percaya diri atlet terhadap kemampuan *Smash* bola voli.

Metode Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik analisis data regresi sederhana dan regresi ganda, setelah itu dilanjutkan dengan analisis jalur (Path Analisis).

Analisis Jalur (path analysis) adalah salah satu teknik statistika parametrik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel yang sifatnya kausal (satu jalur). Riduwan (2012:59) mengungkapkan bahwa “untuk menguji signifikansi koefisien jalur dengan menggunakan uji t atau uji F, untuk menyatakan signifikan atau tidaknya koefisien jalur didasarkan pada hasil uji t, uji t dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel eksogen terhadap variabel endogen”.

Pengambilan data daya ledak otot tungkai (X1), daya ledak otot. lengan (X2), dan percaya diri (X3) terhadap kemampuan *Smash* (Y) dilaksanakan di lapangan bolavoli Gor Haji Agus Salim Padang pada bulan juli- Agustust 2018 yang akan dibagi dalam dua tahap : tahap pertama uji instrumen penelitian, tahap kedua pengambilan data mentah pada atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang yang mengikuti pembinaan berjumlah 36 orang, terdiri dari 20 orang putra dan 16 orang putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Eri (2016:85) Purposive Sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti hanya mengambil sampel atlet bolavoli putra. Ini didasarkan dengan pertimbangan adanya perbedaan kemampuan fisik antara atlet putra dengan atlet putri, sehingga diperoleh jumlah sampel 20 orang atlet putra yang aktif dan terdaftar didalam pembinaan atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang.

Instrumen dalam penelitian ini, yaitu daya ledak otot tungkai menggunakan tes Vertical Jump, daya ledak otot lengan menggunakan One-Hand Medicine Ball Put, percaya diri menggunakan angket dan kemampuan *Smash* menggunakan tes Spike atau *Smash*.

Hasil Penelitian

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama, X_1 terhadap Y diperoleh hasil koefisien jalur $\rho_{y1} = 0,595$. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 17,00 diperoleh nilai $Sig. = 0,091/2 = 0,045 < \alpha = 0,05$, maka dalam hal ini H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti koefisien analisis jalur signifikan. Artinya, terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang. Besarnya pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang adalah 35,40%. Pengujian hipotesis kedua yaitu, X_2 terhadap Y diperoleh hasil koefisien jalur $\rho_{y2} = -0,790$. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 17,00 diperoleh nilai $Sig. = 0,004/2 = 0,002 < \alpha = 0,05$, maka dalam hal ini H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti koefisien analisis jalur signifikan. Artinya, terdapat pengaruh langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang. Besarnya pengaruh langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang adalah 62,41%

Pengujian hipotesis ketiga yaitu, X_3 terhadap Y diperoleh hasil koefisien jalur $\rho_{y3} = 0,921$. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 17,00 diperoleh nilai $Sig. = 0,019/2 = 0,009 < \alpha = 0,05$, maka dalam hal ini H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti koefisien analisis jalur signifikan. Artinya, terdapat pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang. Besarnya pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang adalah 84,82%.

Pengujian hipotesis keempat yaitu, X_1 terhadap Y melalui X_3 diperoleh hasil koefisien jalur $\rho_{yx31} = 0,6576$ atau sebesar 65,76%, maka dalam hal ini H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti koefisien analisis jalur signifikan. Artinya, terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* melalui percaya diri atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang. Besarnya pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* melalui percaya diri atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang adalah 65,76%.

Pengujian hipotesis kelima yaitu, X_2 terhadap Y melalui X_3 diperoleh hasil koefisien jalur $\rho_{yx32} = 0,2422$ atau sebesar 24,22%, maka dalam hal ini H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti koefisien analisis jalur signifikan. Artinya, terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Smash* melalui percaya diri atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang. Besarnya pengaruh tidak langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Smash* melalui percaya diri atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang adalah 24,22%.

Pengujian hipotesis keenam, diperoleh nilai $R_{square} = 0,794$ dan tabel *Anova* diperoleh $Sig. = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai (X_1) daya ledak otot lengan (X_2) dan percaya diri (X_3) secara simultan terhadap kemampuan *Smash*

(Y) atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang. Berdasarkan angka $R_{square} = 0,794$, menunjukkan bahwa besarnya pengaruh daya ledak otot tungkai (X_1) daya ledak otot lengan (X_2) dan percaya diri (X_3) secara simultan terhadap kemampuan *Smash* (Y) atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang adalah 79,4%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash*, daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Smash*, percaya diri terhadap kemampuan *Smash*, dan terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* melalui percaya diri, daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Smash* melalui percaya diri, serta daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan percaya diri secara simultan terhadap kemampuan *Smash*.

Daya ledak otot merupakan gabungan dari beberapa unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Artinya, kemampuan daya ledak otot dapat dilihat dari hasil suatu unjuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan. Misalnya, wujud daya ledak otot tungkai adalah berupa hasil lompatan pada saat melakukan *Smash*. Menurut Irfan Zinat Achmad (2016), "*Power* tungkai merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seseorang pada saat melakukan lompatan, berlari, dan sebagainya". *Power* tungkai sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sebagai syarat dalam melakukan *Smash*, dimana untuk melakukan

Smash harus melakukan lompatan yang kuat juga cepat agar dapat memukul bola pada saat bola berada di atas udara atau net.

Daya ledak otot lengan secara garis besar dapat dikatakan sebagai kemampuan otot lengan secara maksimal untuk menghasilkan kekuatan dalam tempo yang cepat. Daya ledak otot lengan merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi kemampuan pukulan dan lompatan. Artinya, saat melakukan *Smash* sangat diperlukan dukungan daya ledak otot lengan yang baik. Oleh karena itu, perlu koordinasi gerak yang baik dari gerakan seperti, *Block* secara cepat di ubah menjadi pukulan *Smash* yang dimanfaatkan untuk mengejutkan lawan.

Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki rasa percaya diri (*Self Confidence* atau *Confidence In Oneself*). Menurut Hornby dalam Husdarta (2010:92), “percaya diri berarti rasa percaya diri terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu”. Menurut Irfan Zinat Achmad (2016), “konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu”. Artinya, keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya. Sudibyo (2001:71) mengatakan, “percaya diri merupakan kemampuan yang ada pada diri pemain bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan”.

Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Apabila, orang yang tidak mempunyai percaya diri, maka ditandai dengan sikap- sikap yang cenderung melemahkan semangat hidupnya, seperti minder, pesimis, pasif, adaptif dan cenderung *Apriori*.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kemampuan *Smash* dipengaruhi oleh ketiga faktor ini. Dapat diartikan, bahwa kemampuan *Smash* atlet bolavoli klub Surya Bakti Padang dapat maksimal jika meningkatkan variabel daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan percaya diri.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang dengan nilai $Sig = 0,045 < \alpha = 0,05$, $\rho_{y1} = 0,595$ atau sebesar 35,40%.
2. Terdapat pengaruh langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang dengan nilai $Sig = 0,002 < \alpha = 0,05$, $\rho_{y2} = 0,790$ atau sebesar 62,41%.
3. Terdapat pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang dengan nilai $Sig = 0,009 < \alpha = 0,05$, $\rho_{y3} = 0,921$ atau sebesar 84,82%.
4. Terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* melalui percaya diri atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang dengan $\rho_{yx31} = 0,6576$ atau sebesar 65,76%.
5. Terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *Smash* melalui percaya diri atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang dengan $\rho_{yx32} = 0,2422$ atau sebesar 24,22%.
6. Terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan percaya diri secara simultan terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Surya Bakti Padang dengan nilai $R_{square} = 0,794$ dan tabel *Anova* diperoleh $F = 20,549$ atau sebesar 79,4%.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang : Sukabina Press.
- Beutelstahl, Dieter. (2005). *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung : CV Pioner Jaya.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Irfan Zinat Achmad. (2016). *Hubungan antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan dan Percaya Diri dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bolavoli*. Jurnal Pendidikan UNSIKA. Volume 4 Nomor 1 Maret 2016.

-
- Mulyana. (2002). *Kemampuan Smash dalam Permainan Bolavoli*. Jurnal Iptek olahraga. Jakarta. PPPITOR.
- Riduwan & Engkos Achmad Kuncoro. (2012). *Cara Menggunakan Dan Memakai Path Analysis (Analisis Jalur)*. Bandung : ALFABETA.
- Sudibyo Setyobroto. (2001). *Mental Training*. Jakarta : Depdikbud.
- Syafruddin. (2011). *Dasar-Dasar Kepeatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Viera, Barbara L dan Fergusson Bonnie jill. (1996). *Bolavoli Tingkat Pemula terjemahan Monty*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta : P2Tk, Dirjen Dikti, Depdikbud.