

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Permainan Bola Voli**

###### **a. Sejarah Bola Voli**

Sejarah Bola Voli Permainan bola voli mulai diperkenalkan tahun 1895, oleh Wiliam G. Morgan, seorang pembina pendidikan jasmani di Young Men Christian Assocation (YMCA), di kota Holyoke, Massachusets, Amerika Serikat. Semula hanya untuk hiburan di lapangan tertutup, hal ini muncul karena terpengaruh oleh kemajuan olahraga bola basket. Morgan sengaja menciptakan permainan yang dapat memberikan kegembiraan kepada orang banyak, untuk itu ia menciptakan permainan pukul memukul bola di udara hilir mudik melewati jaring yang dibentangkan menegak dan membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama luasnya.

Nama yang dipergunakan oleh Morgan pada mulanya adalah Minotette, ciri-ciri *mintonette* merupakan merupakan sebuah permaian yang di lakukan menggunakan jaring (*net*) tenis dengan tinggi 2,16 m dan bola yang relatif yang lebih ringan yaitu dengan menggunakan bagian dalam dari bola basket. Hal yang khas dari permainan ini adalah bola yang dipantulkan menuju daerah lawan dengan melewati jaring bolak-balik secara terus menerus hingga akhirnya bola itu mati. Bola yang di mainkan tidak boleh menyentuh lantai atau tanah, tetapi pemain boleh menjulurkan tanganya untuk menyentuh bola didaerah lawan. nama *Voley ball* diberikan setelah menerima saran dari Dr. A. T. Halsted dari Springfield. Halsted memberikan nama itu setelah melihat dasar yang dipergunakan dalam permainan *Minotette* adalah mem-Volley bola berganti-ganti. Pada mulanya hanya dimainkan kalangan YMCA dimana Morgan bekerja, sementara anggota Gymnasium lainnya pada umumnya masih bermain bola basket dan

bola tangan. Dari waktu-kewaktu permainan bola voli ditiru oleh kota-kota daerah Massachusetts, yaitu England dan Springfield.

Di Amerika Serikat permainan bola voli semakin berkembang pesat. Pada tahun 1922, YMCA berhasil menyelenggarakan kejuaraan nasional bola voli yang pertama. Sejak saat itu, di Amerika Serikat selalu diselenggarakan pertandingan bola voli setiap tahunnya, baik nasional maupun daerah, sampai tahun 1947. Tahun 1929 dibentuk persatuan bola voli nasional, dan presidennya Drs. George J. Fisher dari New York. Selanjutnya, dalam perkembangannya, bola voli lebih dikenal di luar Amerika, yaitu di Benua Eropa, khususnya Eropa Timur, diantaranya Uni Soviet, dan Negara-negara lainnya dan Negara-negara Asia, seperti Jepang, Cina, Korea, dan Kamboja. *Volley ball* semakin banyak di pertandingan dalam setiap kejuaraan olahraga, baik skala nasional maupun internasional seperti olimpiade.

Di Indonesia, *volley ball* dikenal dengan nama bola voli. Permainan bola voli masuk ke Indonesia tahun 1928, dibawa oleh guru-guru yang didatangkan dari Belanda maupun serdadu-serdadu Belanda yang bertugas di Indonesia. Pada saat Indonesia sudah merdeka, bekas tentara angkatan perang Belanda yang bergabung dengan TNI ikut berjasa mempopulerkan bola voli di Indonesia, kepopuleran permainan bola voli semakin menanjak sehingga menjadi olahraga yang di pertandingan dalam satu kejuaraan, maka sejak tahun 1951, bola voli di resmikan mejadi salah satu cabang oahraga yang di pertandingan dalam Pekan olahraga Nasional (PON) ke – 2 di Jakarta. Tanggal 22 Januari 1955 berdiri organisasi Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia yang disingkat PBVSI.

Organisasi ini kemudian disahkan sebagai organisasi bola voli tertinggi oleh Komite Olahraga Indonesia. Olahraga ini mulai berkembang pesat di Indonesia sejak adanya persiapan untuk menghadapi Asian Games IV dan Ganefo I di Jakarta. Hal ini dapat di lihat dari mulai maraknya bermuculan klub-klub bola voli baru di

berbagai kota di tanah air dan juga semakin populer hingga ke pelosok desa.

b. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah Olahraga yang sangat populer di dunia, cara bermainnya sangat sederhana yaitu dengan memukul bola dan melewati net bolak-balik dengan ketinggian tertentu. (Roesdiyanto, 2014:5). Menurut Barbara L. Vierra dan Bonnie J. Ferguson (2004:2) Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan enam orang dalam satu lapangan yang berukuran sembilan meter persegi dan kedua tim dipisahkan oleh net.

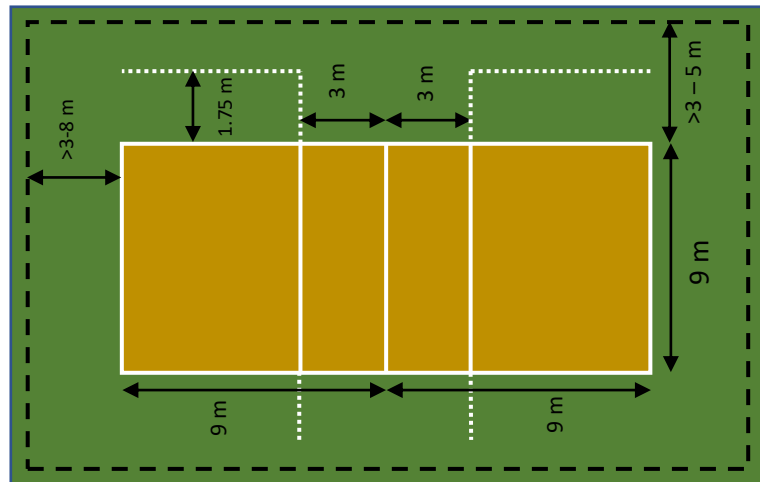
Pada permainan bola voli kedua regu saling berhadapan yang dipisahkan dengan net atau jaring dan dimainkan di atas lapangan datar dengan ukuran yaitu Panjang 18 meter dan lebar 9 meter, setiap regu terdiri dari 6 orang. Sebagai permainan beregu, untuk mencapai kemenangan ditentukan oleh kerja sama yang baik. Permainan beregu sangat mengutamakan kekompakan dan kerjasama antara anggota regu atau kelompok. Oleh karena itu tujuan utama permainan beregu adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani tetapi juga untuk meningkatkan rasa kebersamaan dan keakraban itu akan menjadi bagian hidup yang dapat diterapkan sehari-hari.

c. Sarana dan Prasarana Bola Voli

Sarana dan Prasaran dalam permainan Bola Voli adalah sebagai berikut :

1) Lapangan

Lapangan bola voli yang umum adalah berukuran 18 m x 9 m. Ukuran tinggi net putra 2,43 m dan putri 2,24 m. Garis batas penyerang untuk pemain belakang jarak 3meter dari garis tengah. Untuk ukuran garis tepi lapangan adalah 5 cm.

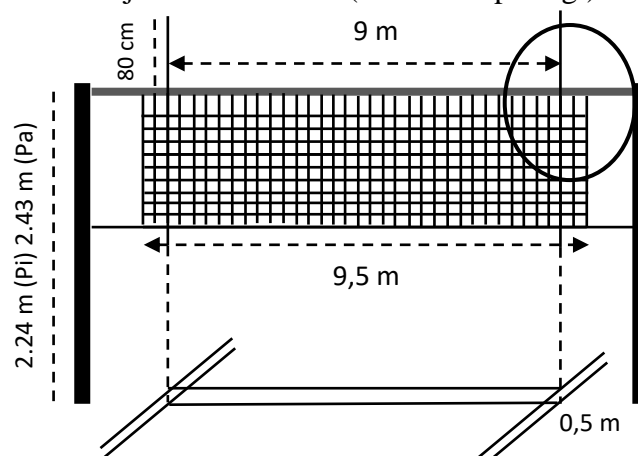


**Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli**

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:VolleyballCourt.svg>

2) Net

Tinggi net bola voli untuk putra = 2,43 meter, Tinggi net bola voli untuk putri = 2,24 meter, Lebar net bola voli = 1 meter, Panjang net bola voli = 9 meter, Tinggi tiang net bola voli = 2,55 meter, Jarak antara tiang net dengan garis tepi atau samping lapangan = 0,5 - 1 meter, Tinggi antena pada net bola voli = 80 centimeter (di atas net), Pita tepian samping net bola voli = 5 centimeter (dengan panjang 1 meter), Pita tepian atas net bola voli = 5 centimeter, Ukuran mata jala net bola voli (berbentuk persegi) = 10 centimeter.



**Gambar 2.2 Net Bola Voli**  
Irwansyah (2006:9)

### 3) Bola

Bola voli yang digunakan dalam olahraga bola voli terbuat dari kulit atau tiruan kulit dengan keliling 65-67 centimeter. Serta memiliki berat 200-280 gram dan tekanan 294,3-318,82 hpa.



**Gambar 2.3 Bola Voli**

<https://www.maxpixel.net/Ball-Sports-Sport-Mikasa-Ball-Volleyball-Volley-2582096>

#### d. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dalam olahraga adalah satu kesatuan yang harus di perhatikan. Teknik dasar dalam permainan bola voli menjadi syarat utama agar dapat bermain bola voli dengan baik. Pada dasarnya teknik dalam permainan bola voli adalah upaya yang di lakukan seorang pemain untuk bisa memainkan bola berdasarkan peraturan dalam permainan bola voli. Permainan bola voli mempunyai karakteristik dan taknik permainan yang tidak hanya membutuhkan keterampilan individu, tetapi juga kemampuan kerja sama dalam tim (Nasuka, 2019:1). Teknik dalam permainan bola voli merupakan aktivitas jasmani yang berkaitan dengan cara memainkan bola agar efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat di kuasai, diantaranya servis, passing, smash, blocking (Mikanda Rahmani, 2014:115).

Teknik dasar dalam permainan bola voli adalah suatu proses atau cara yang melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu

praktek dengan sebaik mungkin untuk menyesuaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Kemudian ditegaskan kembali bahwa penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang sangat menentukan dalam suatu permainan. Oleh karena itu teknik dasar merupakan hal yang penting yang harus dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan permainan bola voli dengan baik. Teknik-teknik dasar bola voli dapat dibedakan sebagai berikut:

1) *Servis*

Teknik servis adalah merupakan tindakan memukul bola yang dilakukan dari daerah servis langsung kelapangan lawan. Pukulan servis di lakukan pada saat permulaan permainan dan setelah terjadinya kesalahan. Peranan servis sangatlah penting karena servis yang baik dapat menjadikan point, menjadikan kesulitan bagi tim lawan untuk menerima bola dan membangun serangan, sebaliknya jika servis yang dilakukan terlalu lemah dan mudah untuk diterima lawan maka akan menjadi kesempatan bagi tim lawan untuk membangun serangan selain itu servis juga bertujuan untuk mendapatkan point. Secara garis besar teknik servis di bagi menjadi dua kategori yaitu servis tangan atas dan servis tangan bawah (Nasuka, 2019:3).

a) *Servis Bawah*

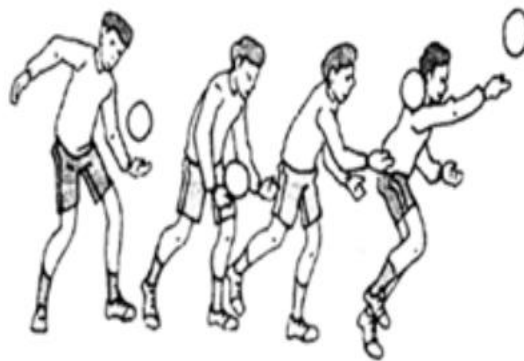
Teknik servis tangan bawah adalah teknik dasar dalam permainan bola voli dan teknik yang sederhana dan mudah untuk di lakukan. Servis tangan bawah adalah posisi tangan yang akan memukul bola berada di bawah bola gerakan untuk servis tangan bawah lebih alamiah dengan tenaga yang tidak terlalu besar (Nasuka, 2019:3).

Servis tangan bawah adalah servis dengan cara memukul bola dengan jari-jari terbuka atau menggenggam, dilakukan dengan cara melambungkan sedikit bola kemudian

di pukul dibagian bawah bola dan di arahkan ke lapangan lawan hingga melewati net (Mulyadi & Pratiwi, 2020:10).

Kesalahan dalam melakukan teknik *servis* bawah menurut (Mulyadi & Pratiwi, 2020:11) adalah:

- 1) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- 2) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 3) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- 4) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.



**Gambar 2.4 Posisi Tangan Tangan Bawah  
Samsudin (2019:10)**

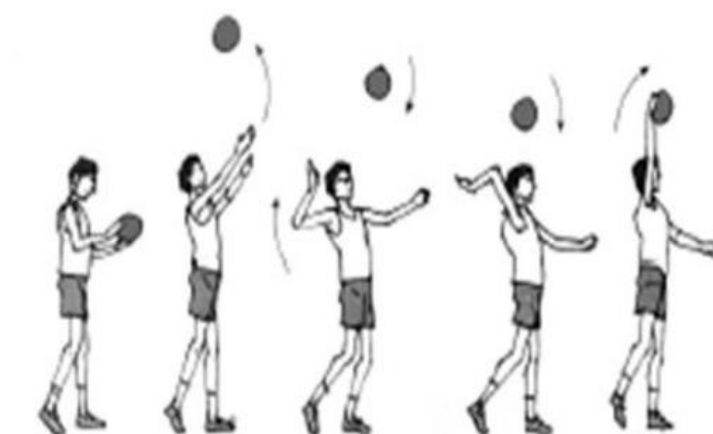
b) Servis Atas

Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka atau menggenggam, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan dan bola yang di pukul pun harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala (Mulyadi & Pratiwi, 2020:11). Servis tangan atas lebih sulit dilakukan dibandingkan servis tangan bawah, namun tingkat kesulitan lawan untuk menerima servis ini juga lebih tinggi (Nasuka, 2019:4). Agar bisa melakukan teknik servis atas dengan baik

dan benar diperlukan keterampilan yang tinggi dan waktu latihan yang ekstra.

Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan teknik servis atas (Mulyadi & Pratiwi, 2020:12)

- 1) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 2) Bola tidak dilambungkan.
- 3) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.



**Gambar 2.5 Servis Tangan Atas  
Samsudin (2019:14)**

## 2) *Passing*

Menurut (Mulyadi & Pratiwi, 2020:12) merupakan usaha atau upaya seorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk membangun serangan kepada tim lawan, yang tujuannya untuk menambahkan angka atau point agar mendapatkan kemenangan. Passing dilakukan dengan kedua tangan menyatu sementara lengan dalam posisi lurus dan siap untuk menerima bola. Posisi ini merupakan posisi tangan yang stabil dan kuat (Nasuka, 2019:6). *Passing* yang baik maka akan



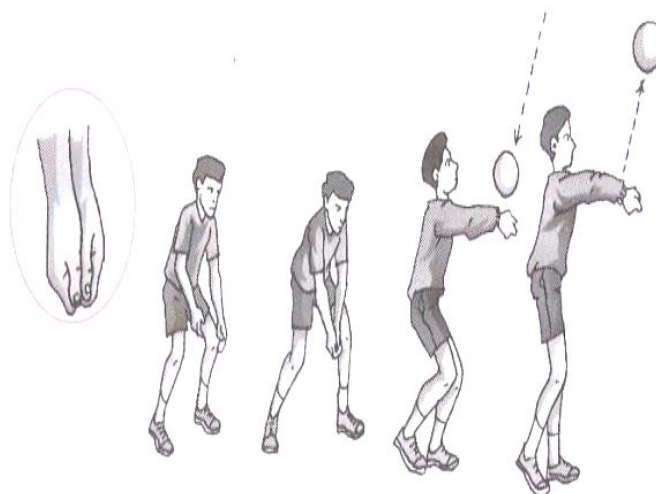
memudahkan tim untuk membangun serangan kepada tim lawan. *Passing* terbagi menjadi dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

a) *Pasing* Bawah

Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik dasar yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh setiap pemain bola voli (Mulyadi & Pratiwi, 2020:14). *Passing* bawah sangat tepat untuk menerima servis maupun *spike* yang keras, karena perkenaan bola pada *passing* bawah adalah daerah lengan bawah sekitar pergelangan. Selain itu *passing* bawah juga dilakukan dengan kedua tangan yang menyatu sehingga memberikan kekuatan untuk menerima bola yang keras (Nasuka, 2019:6).

Kesalahan yang terjadi pada saat melakukan *passing* bawah sebagai berikut:

- 1) Posisi tubuh tidak siap untuk menerima bola.
- 2) Posisi lengan terlalu renggang.
- 3) Tidak menjaga jarak dengan teman sehingga sering terjadi kesalahan pahaman saat akan menerima bola.
- 4) Bola mendarat tidak tepat di daerah lengan sehingga *passing* yang di berikan tidak tepat dan melenceng.



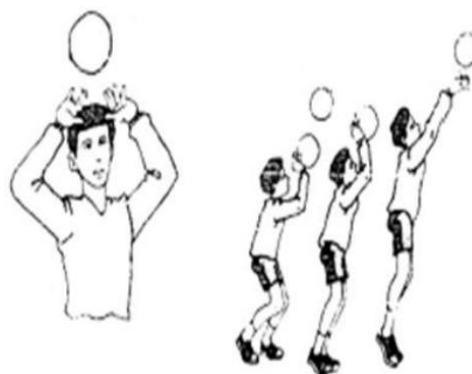
**Gambar 2.6 *Passing* Bawah**  
Samsudin (2019:37)

b) *Passing* Atas

Passing atas dilakukan dengan perkenaan bola dengan jari-jari. Passing atas adalah penerimaan bola dengan posisi bola di atas kepala (Nasuka, 2019:7). Menguasai passing atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli (Mulyadi & Pratiwi, 2020:14)

Cara melakukan teknik *passing* atas yang benar menurut (Mulyadi & Pratiwi, 2020:17):

- 1) Berdiri seimbang dengan tumpuan dua kaki dan salah satu kaki di depan.
- 2) Pandangan diarahkan pada bola dan badan sedikit condong ke depan.
- 3) Kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku bengkok ke samping, serta boleh kedua lutut ditekuk (merendah).
- 4) Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut sehingga badan lurus.
- 5) Sikap akhir merupakan gerak lanjut dari kedua lengan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.



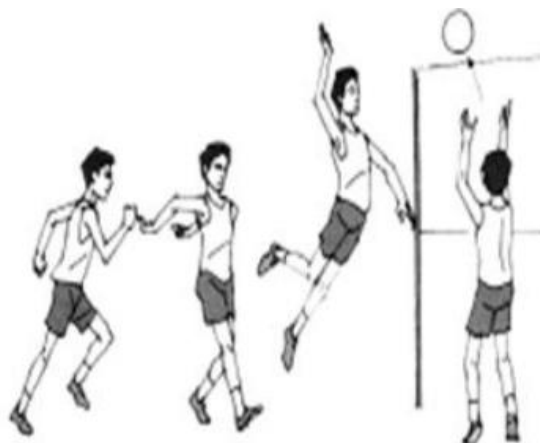
**Gambar 2.7 *Passing* Atas  
Samsudin (2019:23)**

### 3) *Smash*

*Smash* merupakan salah satu teknik serangan dalam permainan bola voli. Teknik ini adalah teknik permainan dalam bola voli yang paling memikat dan mengundang kekaguman penonton. Spike juga merupakan serangan yang paling mematikan lawan Nasuka (2019:9). Smash adalah hasil kerja sama tim yang solid untuk membangun sebuah serangan kepada tim lawan, smash memerlukan tenaga yang besar untuk menghasilkan bola yang kuat, cepat, dan tajam.

Menurut Mulyadi & Pratiwi (2020:18) Smash (spike) merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mendapatkan kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan dalam permainan bola voli yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan kemampuan lompatan yang tinggi, serta power otot lengan yang baik. Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari:

- a. Langkah awalan
- b. Tolakan untuk meloncat
- c. Memukul bola saat melayang diudara
- d. Saat mendarat kembali setelah memukul bola

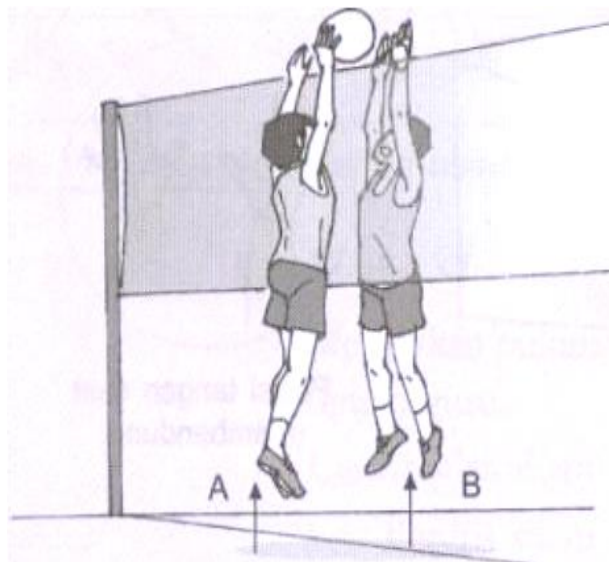


**Gambar 2.8 Teknik *Smash***  
Samsudin (2019:42)

#### 4) *Bloking*

Menurut Nasuka (2019:10) Bendungan (*Bloking*) pada dasarnya adalah merintang atau menghalangi lawan ketika sedang melakukan serangan di depan net. Bendungan dilakukan dengan cara menutup sebagian lapangan dari pihak lawan. Teknik bloking dilakukan oleh pemain yang berada pada baris depan teknik bloking bisa dilakukan dengan sendiri maupun dengan bersama-sama. Teknik dengan membendung bola yang dilakukan hanya oleh seorang pemain saja dinamakan teknik bendungan tunggal. Sedangkan membendung bola dilakukan oleh dua orang pemain bahkan lebih dinamakan bendungan ganda Mulyadi & Pratiwi, (2020:22).

Bloking adalah merupakan termasuk suatu yang vital dalam sistem pertahanan. Pertahanan yang kuat akan bisa mengimbangi pukulan dari smash lawan. Karena dilakukan dengan lompatan, maka tangan yang digunakan untuk membendung berada lebih tinggi dari jaring dan masuk ke area lawan.



**Gambar 2.9 Teknik *Bloking***  
**Samsudin (2019:54)**

## 2. Kekuatan Otot Lengan

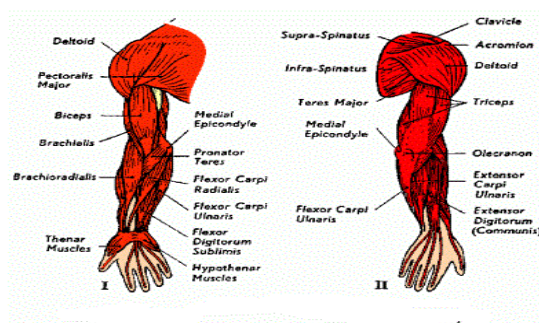
Kekuatan menjadi salah satu faktor terpenting dalam unjuk kerja dan juga menjadi faktor yang menentukan kualitas kondisi fisik seseorang, kekuatan adalah merupakan unsur kondisi fisik yang sangat berpengaruh dan sangat dibutuhkan hampir disetiap cabang olahraga khususnya pada permainan bola voli. Seseorang yang memiliki kekuatan yang memiliki kekuatan yang baik apabila orang tersebut mampu melakukan kegiatan fisik sesuai dengan bentuk kegiatan yang akan dilakukan. Maka dari itu kekuatan memiliki peran penting untuk menunjang prestasi seseorang dengan. Dalam beberapa gerakan pada olahraga kekuatan merupakan suatu kemampuan motorik yang sangat penting yang dapat di tingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan yang rutin dan sesuai prosedur Menurut Widiastuti (2015:75) kekuatan otot adalah merupakan kemampuan pada otot dalam melawan tahanan atau beban satu kali secara maksimal. Definisi lain yaitu kekuatan otot adalah kemampuan sebuah otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan.

Menurut Fenanlampir & Faruq (2015:199) Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang di capai dalam sekali usaha secara maksimal. kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban secara maksimal. Kekuatan otot yang baik akan membantu memudahkan pelaksanaan gerak dalam berbagai aktivitas, hal ini disebabkan karena kekuatan adalah daya penggerak pada setiap aktivitas yang dilakukan, kekuatan memberikan peran besar pada seorang atlet agar terhindar dari cedera selain itu kekuatan juga merupakan faktor pendukung agar kondisi fisik bisa lebih efisien. Dalam melakukan kegiatan olahraga banyak memerlukan kelincahan, kecepatan, kelentukan daya ledak dan sebagainya tetapi semua faktor tersebut akan tetap dikombinasikan dengan kekuatan agar bisa mendapatkan hasil yang terbaik.

Dari berbagai macam defenisi kekuatan otot di atas, kekuatan adalah tenaga yang digunakan untuk mengubah keadaan sesuatu gerakan atau gerakan dari suatu benda. Istilah kekuatan otot dalam dunia olahraga,

di bedakan atas dua macam yaitu kekuatan otot dinamis dan kekuatan otot statis. Tenaga maksimal yang dilakukan oleh oleh otot atau sekelompok otot sebagian besar bergantung pada jenis kontraksi otot yang digunakan. Menurut Lahinda dan Nugroho (2019:38) kekuatan pada lengan sangat penting, kerana tidak mungkin seorang pemain bola voli bisa berprestasi jika tidak maksimal dalam menggunakan otot lengan. Pada saat terjadi proses kekuatan kerja otot-otot diklasifikasikan menjadi dua yaitu kerja dinamis dan kerja statis. Menurut Bafirman & Wahyuri (2019:75) kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot ini bisa kita lihat dengan kemampuan individu untuk menarik, mendorong, mengangkat, menekan atau menahan tubuh ketika dalam menggantung.

Menurut Daryono (2018:90) kekuatan otot lengan adalah hal yang sangat penting karena meningkatnya kekuatan seseorang dalam memukul bola maka akan memberikan dampak pada jauhnyaservis hingga dapat melewati net. Kekuatan otot lengan dapat bekerja secara maksimal apabila tenaga yang dikeluarkan dapat di kontrol dengan baik (Supriyanto & Martiani, 2019:75). Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah faktor yang penting dalam perminan bola voli yang berdasarkan kemampuan pada seseorang menggunakan otot lengan secara maksimal dalam menerima atau mengatasi sebuah beban.



**Gambar 2.10 Otot - otot Lengan**  
 (Craig Freudenich, 2005, Tersedia:  
<http://health.howshtuffworks.com/humanbody/system/musculoskeletal/muscle.html> (17 april 2012)

### 3. Tingkat Kecemasan

Kecemasan berasal dari bahasa latin yaitu “ *angustus*” yang bearti kaku dan “*ango, anci*” yang bearti mencekik adalah Faktor psikologis yang bisa mempengaruhi performa atlet pada saat pertandingan yang di sebabkan dari berbagai situasi-situasi atau kondisi yang mengancam baik luar naupun dari dalam. Kalkant T (2017:1) menyatakan kecemasan di artikan sebagai antisipasi bahaya masa depan atau kesialan seseorang, dan diikuti dengan emosi negatif yang kuat dan gejala stres. Kecemasan adalah reaksi yang bersumber dari tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering digambarkan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan ( Ozen G, 2018:1).

Dari berbagai defenisi di atas dapat di simpulkan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah suatu gejala jiwa yang muncul dan bersifat negatif pada seseorang ditandai dengan kekhawatiran dan ketegangan. Kepercayaan diri sangat berhubungan dengan konsistensi emosi positif, seperti kegembiraan dan kebahagiaan sedangkan kepercayaan diri rendah maka akan berdampak dengan emosi negatif seperti kecemasan, keraguan, dan depresi.

Dalam aktivitas olahraga banyak sekali faktor-faktor yang bisa mempengaruhi seseorang bukan hanya sekedar fisik, teknik, dan kualitas akan tetapi masih banyak faktor lain yang yang mempengaruhi seseorang dan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas dan penampilan seseorang adalah mental atau kejiwaan seseorang. Menurut Harsono (2017:130) kecemasan (*anxiety*) bertanding seperti takut cidera, takut melakukan kesalahan, takut kalah, dan sebagainya merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi *peak performance* seorang atlet.

Salman Cutuk (2017:1) menyatakan pada seorang atlet top selain kapasitas fisik, terungkap bahwa faktor psikologis tidak bisa diabaikan untuk meningkatkan prestasi. Jika dilihat bahwa psikologis memiliki banyak kompetensi seperti motivasi, fokus, target, dan manajemen kecemasan.

Jesics M. Lipsschitz (2016:2) menyatakan bahwa kecemasan merupakan penyakit mental yang paling banyak di alami masyarakat di Amerika Serikat seseorang yang mempunyai gangguan kecemasan dan mempengaruhi kualitas hidup, fungsi pendidikan dan pekerjaan, serta peningkatan resiko komoditas medis. James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017:53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi 2 yaitu *cognitive axiety* dan *somatic anxiety* dan berikut ciri-cirinya:

- 1) Gejala *cognitive anxiety*, meliputi: Individu cenderung sering merasa khawatir terhadap keadaan yang akan menimpa abik kepada dirinya maupun orang lain yang dikenalnya dengan baik, cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkontribusi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesullitan tidur.
- 2) Gejala *somatic anxiety*, meliputi: sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdetak kencang, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, sesak napas, otot kaku, merasa cepat lelah dan kadang disertai gerakan wajah atau anggota tubuh dengan itensitas berlebihan.

Setiap gangguan kecemasan mempunyai gejala yang berbeda-beda. Kecemasan muncul bersumber dari berbagai faktor, James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017:51-53) menjelaskan bahwa munculnya kecemasan bersumber dari dua faktor.

- 1) Sumber dari dalam
  - a) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya, akibatnya dipengaruhi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti harus berkomitmen harus bermain sangat baik.
  - b) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti. Ketakutan akan di teriaki oleh penonton jika tidak bisa melakukan yang terbaik.
  - c) Pikiran diri sendiri yang sangat mempengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada seorang atlet



akan muncul perasaan khawatir jika tidak mampu memenuhi keinginan dari pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan.

2) Sumber dari luar

- a) Munculnya berbagai rangsangan yang mempengaruhi pikiran, rangsangan tersebut dapat berupa tuntunan atau harapan dari luar yang mengakibatkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut. Keadaan seperti ini membuat atlet kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan bisa menghilangkan kepercayaan diri seorang atlet.
- b) Pengaruh massa, dalam pertandingan apapun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan seorang atlet, terutama ketika pertandingan dalam situasi dan tensi yang tinggi.
- c) Melihat saingan yang mempunyai kualitas yang jauh lebih baik, seseorang atlet akan mengalami perasaan yang tertekan atau mengalami ketegangan jika mengetahui bahwa pesaing atau lawan mempunyai level yang jauh berbeda, perasaan cemas ini bisa mempengaruhi mental dan kualitas dalam permainan.
- d) Pelatih yang mempunyai sikap tidak mau menghargai upaya yang dilakukan, sering menyalahkan, atau mencemooh atlet maka sikap seperti ini akan memberikan dampak yang tidak baik bagi mental seorang pemain.
- e) Hal-hal non teknis yang bisa mempengaruhi seperti kondisi lapangan, keadaan cuaca, atau peralatan yang tidak mendukung dan tidak memadai.

**4. Hasil Servis Atas Bola Voli**

Teknik servis atas menjadi satu teknik yang penting untuk seorang pemain atau atlet karena dengan melakukan teknik pukulan servis yang baik maka akan menyulitkan bagi tim lawan dalam menerima servis tersebut dan akan menghasilkan point bagi tim. Secara sederhana, teknik servis pada permainan bola voli adalah berdiri di belakang garis lapangan, melambungkan bola ke udara, kemudian memukul bola ke arah lapangan

lawan. Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka atau menggenggam, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan dan bola yang di pukul pun harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala (Mulyadi & Pratiwi, 2020:11) Meskipun terdengar mudah, namun pada prakteknya teknik ini juga ada beberapa hal yang harus diperhatikan.

Tujuan dari servis khususnya pada teknik servis atas adalah berusaha semaksimal mungkin untuk memukul dengan pukulan yang keras dengan kecepatan yang tinggi untuk mengarahkan dan menjatuhkan bola pada area lawan yang kosong atau terlihat lemah, sehingga tidak dapat diterima dengan baik oleh tim lawan. Maka untuk memaksimalkan hasil servis tersebut seorang pemain harus mampu mengatur kecepatan, mengarahkan bola dan melihat peluang dari tim lawan, sehingga tim lawan akan kesulitan untuk menerima, menahan, maupun, mengendalikan servis tersebut. Servis tangan atas lebih sulit dilakukan dibandingkan servis tangan bawah, namun tingkat kesulitan lawan untuk menerima servis ini juga lebih tinggi (Nasuka, 2019:4).

Dalam melakukan teknik pukulan servis atas banyak cara agar bisa mempersulit bola servis atas yang kita lakukan yaitu dengan kecepatan, kurva atau belak-belok jalannya bola dan untuk memperoleh bola yang bervariasi dapat dilakukan dengan keras atau pelanya pukulan, tinggi atau rendahnya bola hasil pukulan, dan membuat bola berputar atau melayang selain itu penempatan bola diarahkan pada titik-titik terlemah lawan, misalnya arah depan, belakang atau samping.

Dalam pelaksanaan gerakan servis ada beberapa tahap yang harus diperhatikan yaitu: 1) sikap awalan, 2) sikap pelaksanaan, 3) sikap akhir. Hasil servis atas dilihat dari tingkat keberhasilan pada saat melakukan teknik servis atas dan mengarahkan penempatan bola pada titik-titik daerah lawan.

## B. Penelitian Relevan

Penelitian yang lain relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang di lakukan oleh:

1. Dela Septiani, Sugiyanto, dan Syafrial (2019:49) dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli Pada Peserta Putri Ekstrakurikuler Di Sman 2 Seluma”. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:
  - a. Kekuatan otot lengan memiliki hubungan positif dengan kemampuan akurasi servis bola voli pada siswi ekstrakurikuler di SMAN 2 Seluma, dengan  $t_{hitung} = 2,34 > t_{tabel} = 2,093$  dan memberikan kontribusi sebesar 23%.
  - b. Koordinasi mata tangan memiliki hubungan positif dengan kemampuan akurasi servis bola voli pada siswi ekstrakurikuler di SMAN 2 Seluma, dengan  $t_{hitung} = 3,35 > t_{tabel} = 2,093$  dan memberikan kontribusi sebesar 38%.
  - c. Kekuatan otot lengan dan Koordinasi mata tangan secara bersama-sama memiliki hubungan positif dengan kemampuan akurasi servis bola voli pada siswi ekstrakurikuler di SMAN 2 Seluma, dengan  $t_{hitung} = 3,38 > t_{tabel} = 2,093$  dan memberikan kontribusi sebesar 48%. Dari penjelasan diatas dapat diartikan bahwa kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang positif dengan kemampuan akurasi servis.
2. Penelitian relevan kedua yaitu penelitian yang di lakukan oleh Supriyanto dan Martiani (2019:80) yang berjudul “ Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan smash Dalam Permainan Bola Voli”. Hasil uji homogenitas mendapatkan hasil  $F_{hitung}$  adalah 1,34 dan  $F_{tabel}$  adalah 2,00. Berarti  $F_{hitung} 1,34 <$  dari  $F_{tabel} 2,00$  maka data distribusi homogen. Sedangkan hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap keterampilan smash bola voli berdasarkan uji korelasi product moment dengan simpangan antara tes push up dengan keterampilan smash siswa

ekstrakurikuler adalah 0,85 pada posisi katagori sangat kuat. Sedangkan nilai ttabel ditentukan berdasarkan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) adalah 5% yang digunakan dan derajat kebebasan ( $d.f = n-2$ ) yang besarnya sampel ( $n$ ) adalah 24, maka  $d.f = 24-2 = 22$  berdasarkan distribusi ttabel diperoleh 2,07.

Keputusan diambil dengan jalan membandingkan nilai  $t$  hitung dengan  $t$  tabel. Jika  $t$  hitung lebih kecil dari  $t$  tabel, maka keputusan menerima hipotesis  $H_0$ . Dan sebaliknya jika  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel maka menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ , pada pengujian ini,  $t$  hitung adalah 7,62 lebih besar dari pada  $t$  tabel adalah 2,07 maka keputusan menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) dan menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ).

Maka kesimpulannya adalah terdapat korelasi antara variabel  $x$  dan variabel  $y$ . Yaitu terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap keterampilan smash bola voli kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan smash bola voli adalah sebesar 73%.

3. Penelitian relevan ketiga yaitu penelitian yang di lakukan oleh Agus Dwi Kuncoro (2021:124) yang berjudul "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli". Sampel yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berjumlah 16 orang. Hasil penelitian adalah sebagai berikut ini. Pertama, terdapat adanya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas yang di peroleh rhitung sebesar 0,769 dan rtabel (16 ; 0,05) sebesar 0,497.

Maka dengan melihat dari tabel interpretasi koefisian korelasi tingkat hubungannya berada pada level tinggi. Kedua, terdapat adanya hubungan antara panjang lengan dengan hasil servis atas yang di peroleh rhitung sebesar 0,548 dan rtabel (16 ; 0,05) sebesar 0,497 maka dengan melihat dari tabel interpretasi koefisian korelasi tingkat hubungannya berada pada level sedang. Ketiga, terdapat adanya hubungan kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan hasil servis atas bola voli yang di peroleh rhitung sebesar 0,858 dan rtabel (16 ; 0,05) sebesar 0,497.

4. Penelitian relevan keempat yaitu penelitian yang dilakukan oleh Widhya Dwi Arifiyanto Efendi (2015:8) yang berjudul “Hubungan Kecemasan Terhadap Hasil Tes Ketepatan Jump Serve Bola voli”. Metode Dalam Penelitian Ini Adalah Metode Non Eksperimen, Sedangkan Proses Pengambilan Data Dilakukan Dengan Memberikan Angket Tentang Kecemasan (SCAT) Dan Tes Hasil Ketepatan Jump Serve Bola voli. Sasaran penelitian ini adalah Tim bolavoli putra SMK PGRI 3 Kediri dengan jumlah sampel 12 orang.

Dari hasil penelitian diperoleh korelasi antara kecemasan dengan ketepatan jump serve bola voli adalah 0,595 yang mempunyai tingkat hubungan sedang, dengan persentase kontribusi sebesar 35,40%,. Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kecemasan terhadap hasil tes ketepatan jump serve bola voli dan besarnya kontribusi kecemasan terhadap ketepatan jump serve bola voli sebesar 35,40%. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa ketepatan jump serve bola voli dipengaruhi oleh tingkat kecemasan sebesar 35,40%.

5. Penelitian relevan kelima yaitu penelitian yang dilakukan oleh Didik Purwanto: (2017:10) yang berjudul “Kontribusi Tingkat Kecemasan Terhadap Hasil Tes Ketepatan Jump Serve Peserta Ekstrakurikuler Di SMPN 6 Ngawi”. Sasaran penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 6 Ngawi dengan jumlah sampel 12 orang.

Berdasarkan analisis tersebut diketahui bahwa dengan  $n$  (jumlah data) sebanyak 12, diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar - 0,595 artinya nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) tingkat kecemasan terhadap ketepatan jump serve bolavoli sebesar 0,595 sedangkan tanda (-) menunjukkan hubungan yang berlawanan arah, yaitu jika tingkat kecemasan tinggi maka akan mengakibatkan ketepatan jump serve menjadi rendah. Nilai korelasi sebesar 0,595 tersebut termasuk dalam kategori korelasi sedang atau cukup, seperti yang dikemukakan oleh Sudijono (2009: 193).

Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  artinya terdapat korelasi ( $H_a$  diterima), sedangkan apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$  artinya tidak terdapat korelasi ( $H_0$

diterima). Jika dilihat pada Tabel Nilai Koefisien Korelasi Product Moment maka diketahui bahwa untuk  $r_{hitung} = 0,595$ . Jika dilihat pada Tabel Nilai Koefisien Korelasi Product Moment maka diketahui  $r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dengan df (degrees of freedom) sebesar 12 adalah 0,576. Perbandingan antara nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  adalah  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,595 > 0,576$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan ketepatan jump serve bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 6 Ngawi. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa ketepatan jump serve bolavoli dipengaruhi oleh tingkat kecemasan sebesar 35,40%, sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis lain.

### C. Kerangka Berfikir

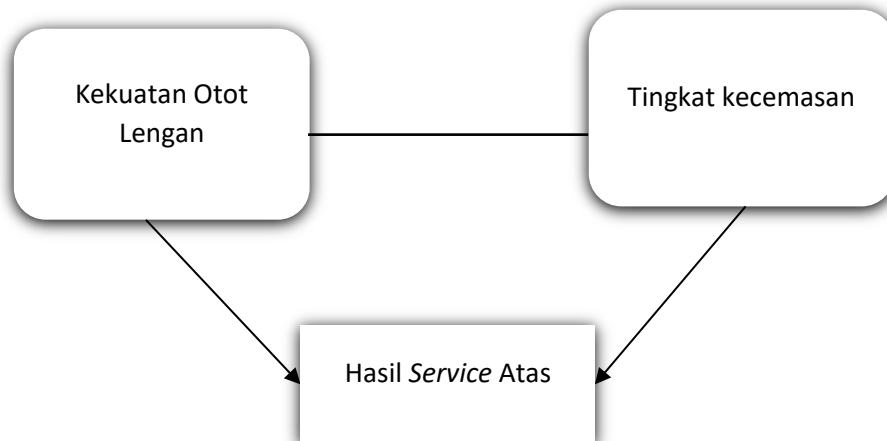
Pada penelitian ini yaitu hubungan kekuatan otot lengan dan tingkat kecemasan terhadap hasil servis atas bola voli. Dalam melakukan olahraga bola voli khususnya teknik servis seseorang memerlukan tenaga dan kekuatan otot agar bisa melakukan permainan dengan baik. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan sekelompok otot pada lengan untuk melawan beban pada satu usaha secara maksimal, dalam hal ini usaha dalam melakukan teknik *servis* bola voli. Dalam permainan bola voli kekuatan otot lengan sangat mempengaruhi penampilan seseorang, kemampuan otot lengan yang baik menjadi salah satu faktor tercapainya keberhasilan dalam permainan bola voli.

Adanya sumbangan kekuatan otot lengan dengan ketepatan teknik *servis* bola voli karena kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil terhadap bola lebih kuat. Dengan demikian jelaslah bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan teknik *servis* permainan bola voli. Tanpa memiliki kekuatan otot lengan yang baik, atlet akan kesusahan untuk bisa melakukan teknik *servis* dengan baik. Kekuatan otot lengan yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam melakukan suatu pukulan, dengan memiliki daya yang lebih besar, akan lebih menguntungkan pada saat akan

melakukan *servis* bukan hanya sebagai pukulan permulaan dalam permainan, tapi servis juga bisa menjadi serangan pertama kepada lawan untuk mendapatkan poin.

Hubungan tingkat kecemasan dengan kemampuan servis atas bola voli. Tingkat kecemasan adalah salah satu faktor yang bisa mempengaruhi penampilan dari seorang pemain, kecemasan merupakan gangguan pada kejiwaan dan mental pada seseorang yang di sebabkan dari berbagai faktor. Tekanan atau pengaruh yang di dapatkan oleh pemain baik dari dalam diri pemain itu sendiri maupun dari luar contohnya para penonton, lawan, teman satu tim maupun pelatih akan mempengaruhi mental pemain oleh karena itu perlunya kekuatan besar untuk bisa mengatasi dan mengontrol perasaan cemas tersebut agar tidak menimbulkan hal yang tidak di inginkan pada saat pertandingan dan juga bisa melakukan penampilan secara maksimal agar mencapai prestasi terbaik.

Maka dapat kita ketahui bahwa kekuatan otot memungkinkan seseorang atlet dapat melakukan servis dengan kuat, demikian pula dengan tingkat kecemasan juga akan mempengaruhi penampilan pemain saat melakukan servis. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kondisi fisik yang baik khususnya kekuatan otot lengan kemudian ditunjang dengan mental yang kuat yaitu rendahnya tingkat kecemasan, maka memungkinkan seorang pemain bola voli dapat melakukan pukulan servis khususnya servis atas dengan lebih baik. Kerangka pemikiran pada peneliti adalah dengan cara melakukan tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data kekuatan otot lengan dan hasil servis atas bola voli dan menggunakan angket untuk mengumpulkan data tingkat kecemasan.



**Gambar: 2.11 Kerangka Berfikir**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Sugiyono, (2015:96) menyebutkan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

1. Jika nilai signifikan (2-tailed)  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
2. Jika nilai signifikan (2-tailed)  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Dasar keputusan uji korelasi berganda yaitu dengan membandingkan nilai probabilitas 0,05 dengan nilai probabilitas Sig

1. ( $0,05 < \text{Sig F change}$ ) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.
2. ( $0,05 > \text{Sig F change}$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.