

## Kohesivitas Koordinasi Mata Tangan, Kaki, Kelincahan, dan Reaksi terhadap Kemampuan Dig pada Atlet Bolavoli Usia 15-19 Tahun

Andhika Ferdian Putra Eriantara<sup>1\*</sup>, Budiman Agung Pratama<sup>1</sup>, Reo Prasetyo Herpandika<sup>1</sup>,  
Mokhammad Firdaus<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Corresponding Author: [andhikasp1203@gmail.com](mailto:andhikasp1203@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pengamatan dan pengalaman pribadi peneliti bahwa penerapan program latihan kemampuan penguasaan teknik dig dalam suatu klub sangat kurang diperhatikan oleh pelatih. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat kohesivitas antara koordinasi mata tangan, kaki terhadap kemampuan dig atlet bolavoli, mengetahui apakah terdapat kohesivitas antara kelincahan terhadap kemampuan dig atlet bolavoli, mengetahui apakah terdapat kohesivitas antara reaksi terhadap kemampuan dig atlet bolavoli, mengetahui apakah terdapat kohesivitas antara koordinasi mata tangan, kaki, kelincahan, dan reaksi jika dilakukan bersamaan dengan kemampuan dig atlet bolavoli klub buana kabupaten kediri. Instrumen penelitian ini menggunakan tes pada setiap variabelnya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan teknik penelitian ini dilakukan dengan studi korelasional. Dengan teknik pengambilan sampel dengan teknik sampel jenuh dengan seluruh populasi dijadikan sampel. Hasil penelitian ini adalah (1) terdapat kohesivitas antara koordinasi mata, tangan dan kaki terhadap kemampuan dig atlet bolavoli. (2) terdapat kohesivitas antara kelincahan dengan kemampuan dig atlet bolavoli. (3) terdapat kohesivitas antara reaksi dengan kemampuan dig atlet bolavoli. (4) terdapat kohesivitas antara koordinasi mata, tangan, kaki, kelincahan, dan reaksi secara bersamaan terhadap kemampuan dig atlet bolavoli.

**Kata Kunci:** Koordinasi Mata Tangan Kaki; Kelincahan dan Reaksi; Kemampuan Dig; Atlet Bolavoli

Received: 9 Sep 2024; Revised: 20 Okt 2024; Accepted: 22 Okt 2024; Available Online: 31 Okt 2024

### 1. PENDAHULUAN

Bolavoli adalah suatu jenis olahraga permainan yang populer di Indonesia oleh semua kalangan usia. Bolavoli juga sudah tersebar merata ke berbagai daerah di Indonesia hal itu terbukti bahwasanya sudah banyak terdapat lapangan bolavoli di setiap daerah bahkan di daerah pelosok sekalipun. Bolavoli adalah salah satu olahraga yang banyak memerlukan kondisi fisik, dengan kata lain faktor dari kondisi fisiklah yang mendasari seorang atlet untuk menguasai semua teknik gerakan yang ada dalam bolavoli. Atlet yang profesional tentunya pernah menjadi atlet pemula yang dimana pernah merasakan proses dari bawah hingga ke atas. Atlet profesional bolavoli tentunya menguasai dengan penuh seluruh teknik dasar dalam bolavoli. Pada permainan Bolavoli ada beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai oleh para atlet (Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, 2024). Teknik dasar dalam Bolavoli sejatinya ada 4 yaitu *Passing*, *Smash*, *Bloking*, dan servis. Dalam *passing* dibedakan menjadi dua yakni *passing* bawah dan *passing* atas, begitu juga dalam servis dibedakan menjadi dua yakni servis atas dan servis bawah (Sumantri et al., 2023).

Bolavoli terdapat sebuah teknik yang kurang mendapatkan perhatian yaitu teknik *dig*. Pengertian teknik *dig* adalah teknik untuk menghalau serangan lawan dan berupaya memberikan bola yang baik kepada pengumpan dan membuat tim mampu memberikan serangan balik dengan baik (Wardan, 2020). *Dig* adalah upaya menerima pukulan bola lawan, teknik *dig* bisa dilakukan dengan satu atau dua tangan. Perbedaan penggunaan *dig* dengan satu dan dua tangan adalah ketika menggunakan satu tangan adalah saat keadaan darurat, dan ketika menggunakan dua tangan bisa makin banyak memiliki kontrol untuk mengarahkan bola. Namun ada pendapat lain yang mengatakan bahwa *dig* adalah kemampuan untuk mengambil bola yang posisinya rendah baik dengan dua maupun satu tangan untuk menjangkau bola dari serangan lawan baik serangan melalui smash ataupun tip yang dilakukan oleh tim lawan (Sujarwo, 2020). Pentingnya menguasai teknik *dig* bahwa ketika pemain melakukan *dig* namun gagal mengantisipasi serangan dari lawan, maka secara otomatis timnya akan gagal untuk membangun serangan dan akan memberikan point untuk lawan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa teknik *dig* merupakan sebuah keterampilan pertahanan dalam mengantisipasi serangan lawan

pada upaya penyelamatan bola dengan menggunakan tangan agar bola tidak jatuh di area pertahanan dan menghasilkan point untuk lawan. Selain itu tujuan lain dari teknik *dig* yaitu agar ketika bola sulit yang berhasil di lambungkan maka pengumpan dapat mengumpan dengan mudah dan penyerang dapat mengatur posisi serangan dengan macam-macam variasi serangan. Dalam melakukan teknik *dig* perlu adanya kondisi fisik yang mumpuni dari atlet. Penelitian ini muncul berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti di saat melakukan suatu pertandingan. Tentunya tidak hanya kondisi kebugaran fisik dari atlet saja yang dapat membantu atlet saat melakukan suatu teknik namun komponen lain juga sangat berpengaruh pada saat melakukan *dig*.

Dalam melakukan *dig* terdapat dua variabel yang mempunyai peran penting dalam melakukannya yakni Koordinasi mata, tangan dan kaki serta kelincahan (Wardan, 2020). Sedangkan menurut peneliti, kondisi fisik berupa reaksi atau respon juga merupakan komponen penting dalam melakukan teknik *dig*. Pada saat atlet bermain bolavoli sering menunjukkan adanya rasa ragu-ragu dalam pengambilan keputusan dan juga ketepatan reaksi atau respon para atlet yang kurang cepat sehingga sering kehilangan point dengan kesalahan sendiri yang sebenarnya bisa dihindari. Pada penelitian ini peneliti ingin melakukan pengambilan data pada pemain bolavoli remaja dengan rentan usia 15-19 tahun. Karena menurut penelitian yang sudah ada mengatakan bahwa usia 15-19 tahun merupakan usia *adolescence late* (masa remaja akhir) merupakan tahapan untuk mencapai prestasi menuju puncak bahkan bisa dikatakan modal menuju puncak prestasi dari seorang atlet (Arjuna, 2022).

Maka dari itulah latar belakang dari peneliti ingin meneliti pemain bolavoli remaja usia 15-19 tahun. Penelitian ini akan dilakukan pada klub bolavoli buana kabupaten kediri. Dimana sebelumnya peneliti sudah melakukan survei dan melakukan analisis program latihan yang ada pada Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri. Peneliti melakukan wawancara secara persuasif dan pertanyaan yang digunakan secara spontan sesuai dengan apa yang ada dilapangan. Peneliti melakukan wawancara kepada pelatih dari Klub Bolavoli Buana, yang dimana hasil dari wawancara adalah tidak adanya latihan teknik *dig* dalam program latihan yang disusun oleh pelatih. Beliau beranggapan bahwa teknik *dig* jarang digunakan pada saat pertandingan. Peneliti juga melakukan analisis disaat atlet Klub Bolavoli Buana melakukan simulasi pertandingan di akhir latihan, yang dimana banyak momentum yang seharusnya dapat diatasi dengan menggunakan teknik *dig* namun atlet cenderung pasrah dan tidak adanya upaya dari atlet untuk menghalau bola. Sehingga minimnya kemampuan *dig* atlet Klub Bolavoli Buana akan menjadi suatu kelemahan yang dapat di manfaatkan tim lawan dan dapat merugikan Klub ketika mengikuti suatu pertandingan. Dari hasil tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji masalah tersebut.

## 2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada sampel dan populasi tertentu (Sugiyono, 2016). Pengumpulan data pada penelitian kuantitatif dengan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. Sedangkan teknik penelitian menggunakan studi korelasional. Studi korelasi yaitu penelitian yang dirancang untuk penentuan hubungan lebih dari satu variabel yang berbeda dalam suatu populasi (Wardan, 2020). Penelitian dilakukan untuk meneliti beberapa variabel yang terlibat sesuai dengan konsep dan tujuan penelitian.

Pengumpulan data awal dan survey pada penelitian ini dilaksanakan di tempat latihan dari Klub Bolavoli Buana yang terletak di Desa Kanigoro Kecamatan Kras Kabupaten Kediri, dan pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada hari rabu tanggal 15 mei 2024 yang dilakukan pada Gor Pucanganom Ngasem Kabupaten Kediri. Populasi pada penelitian ini menggunakan populasi dari atlet putra Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri yang berusia 15-18 tahun sebanyak 30 atlet dan pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling* jenuh. Teknik *sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (sugiyono, 2016). Alasan menggunakan teknik ini adalah karena semua populasi pada atlet Klub Bolavoli Buana memiliki kriteria yang cocok dengan fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini yang terpilih menjadi sampel yaitu seluruh atlet putra Dari Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri yang berjumlah 30 atlet.

Teknik pengumpulan data dan pengembangan instrumen pada penelitian ini menggunakan tes. Pada penelitian ini ada 4 tes yakni tes kemampuan *dig*, tes koordinasi mata, tangan dan kaki, tes kelincahan dan tes reaksi. Untuk tes kemampuan *dig* menggunakan tes simulasi pertandingan dengan setiap atlet pasti akan melakukan gerakan teknik *dig* untuk menghalau bola, proses penilaian tes kemampuan *dig* ini menggunakan norma yang telah disusun oleh ahli (Sujarwo, 2020) sehingga penilaiannya sudah pakem sehingga tidak asal

memberikan nilai. Kemudian tes koordinasi mata, tangan dan kaki menggunakan tes lempar tendang tangkap secara bersamaan sehingga tes ini memerlukan koordinasi yang bagus antara mata, tangan dan kaki dari atlet yang melakukannya. Proses penilaian tes ini juga sesuai norma yang telah di susun sehingga penilaiannya sudah pakem sehingga tidak asal memberikan nilai. Selanjutnya tes kelincahan untuk melakukan pengujian kelincahan menggunakan tes lari bolak-balik dengan total jarak keseluruhan mencapai 40 meter, proses penilaian tes ini menggunakan norma yang telah disusun oleh ahli. Yang terakhir ada tes reaksi, tes ini menggunakan tes TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) yang dikemukakan oleh Kemenikbud.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan beberapa teknik yaitu (1) Uji prasyarat. Untuk menguji penggunaan data yang diteliti sudah sesuai syarat atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, homogenitas dan linearitas yang bertujuan untuk menguji apakah data yang digunakan normal dan linier atau tidak. (2) Uji hipotesis statistik. Dalam uji hipotesis ini ada beberapa jenis tes uji yang dilakukan yakni ada Uji korelasi *product moment* yang digunakan untuk mengetahui kekuatan keeratan hubungan antara dua variabel melalui sebuah bilangan yang disebut koefisien korelasi. Lalu ada Uji F. Uji F digunakan untuk menguji antar variabel secara bersamaan memiliki simultan apa tidak. Lalu yang terakhir ada Uji Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR) untuk mengetahui persentase antara variabel pada penelitian ini.

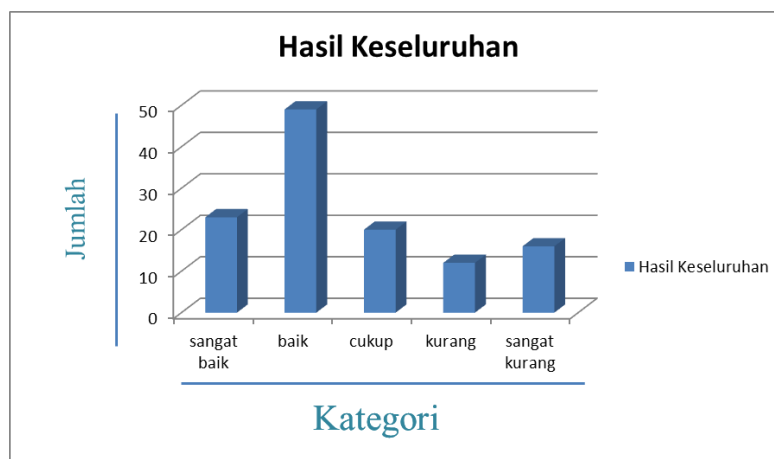
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdapat bebrapa kali tes yang dilalui oleh atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun. Ada 4 kali tes yang dilakukan oleh atlet. Setelah mendapat data kemudian peneliti melakukan beberapa jenis uji untuk mengolah data tersebut dan tentunya di bantu oleh aplikasi SPSS. Adapun hasil analisis data penelitian tentang kohesivitas koordinasi mata, tangan, kaki, kelincahan dan reaksi terhadap kemampuan *dig* atlet Bolavoli Klub Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Rekap Keseluruhan Hasil Tes

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	23	19%
Baik	49	41%
Cukup	20	17%
Kurang	12	10%
Sangat Kurang	16	13%
Total	120	100%

Dilihat dari tabel 1 dapat diketahui pada keseluruhan hasil tes yang dilakukan oleh atlet Klub Bolavoli Buana Kabupaten Kediri usia 15-18 tahun yang lebih mendominasi yakni jumlah yang mendapatkan norma *baik* yakni mencapai total 49 sehingga jika dipersentasekan mencapai 41% jumlah norma *baik* yang didapat atlet. berarti dapat dikatakan atlet bolavoli klub buana kabupaten kediri usia 15-18 tahun memiliki kondisi kebugaran yang baik.



Gambar 1. Hasil Tes Keseluruhan Variabel Keseluruhan

Setelah mengetahui hasil persentase dari hasil tes keseluruhan antar variabel selanjutnya dilakukan uji prasyarat yang berisikan uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas yang jika di sederhanakan kedalam bentuk tabel 2.

**Tabel 2.** Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Taraf Signifikan	Keterangan
Koordinasi mata, tangan dan kaki	0,082 > 0,05	Normal
Kelincahan	0,200 > 0,05	Normal
Reaksi	0,200 > 0,05	Normal
Kemampuan dig	0,053 > 0,05	Normal

Dilihat dari tabel 2 di atas, data hasil uji normalitas yang dilakukan, diketahui bahwa *asympt sig. (2-tailed)* dari masing-masing variabel kemampuan dig ( $y$ ) sebesar 0,053, variabel koordinasi mata,tangan dan kaki ( $x_1$ ) sebesar 0,082, variabel kelincahan ( $x_2$ ) sebesar 0,200 dan variabel reaksi ( $x_3$ ) sebesar 0,200. Sesuai ketentuan jikalau nilai sig. (2-tailed) > 0,05 maka dapat dipastikan bahwa berdistribusi normal.

**Tabel 3.** Data Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Taraf Signifikan	Keterangan
Koordinasi mata, tangan dan kaki	0,149 > 0,05	Homogen
Kelincahan	0,281 > 0,05	Homogen
Reaksi	0,973 > 0,05	Homogen
Kemampuan Dig	0,859 > 0,05	Homogen

Berdasarkan tabel 3 diketahui nilai signifikan (*sig*) pada tes koordinasi mata,tangan dan kaki atlet adalah sebesar 0,149, tes kelincahan atlet adalah sebesar 0,281. Pada tes reaksi atlet adalah sebesar 0,973. Pada tes dig atlet adalah sebesar 0,859 karena uji sig. sesuai rumus yang ada apabila nilai signifikan > 0,05, maka berpedoman pada dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas di atas, dapat dipastikankan bahwa keseluruhan variabel adalah sama atau homogen.

**Tabel 4.** Data Hasil Uji Linearitas Antara Variabel Bebas (X) Dengan Variabel Terikat (Y)

Variabel	Nilai Signifikan	Keterangan
Koordinasi mata, tangan dan kaki terhadap kemampuan dig	0,103 > 0,05	Linear
Kelincahan terhadap kemampuan dig	0,450 > 0,05	Linear
Reaksi terhadap kemampuan dig	0,988 > 0,05	Linear

Dilihat dari tabel 4 diketahui nilai signifikan (*sig*) pada kohesivitas antara koordinasi mata,tangan dan kaki dengan kemampuan dig adalah sebesar 0,103, tes kelincahan dengan kemampuan dig adalah sebesar 0,450, tes reaksi dengan kemampuan dig adalah sebesar 0,988,. Karena sesuai rumus yang ada apabila nilai signifikan > 0,05, maka berpedoman pada dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas di atas, dapat dipastikan bahwa keseluruhan variabel adalah terdapat hubungan atau linear. Selanjutnya peneliti melakukan uji yang terakhir dan paling penting yakni pengujian korelasi antar variabel yang jika disederhanakan dalam bentuk tabel 5.

**Tabel 5.** Data Hasil Olahan Uji Korelasi antara Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat

Variabel	Nilai Signifikan	R Hitung	Keterangan
Koordinasi mata, tangan dan kaki terhadap kemampuan dig	0,011 < 0,05	0,459	Terdapat Hubungan
Kelincahan terhadap kemampuan dig	0,000 < 0,05	0,974	Terdapat Hubungan
Reaksi terhadap kemampuan dig	0,000 < 0,05	0,763	Terdapat Hubungan

Dapat dilihat pada tabel 5 diketahui bahwa jumlah sampel sebanyak 30 (taraf signifikan 5%) didapat nilai rtabel sebesar = 0,361. Variabel koordinasi mata,tangan dan kaki ( $X_1$ ) dengan kemampuan dig ( $Y$ ) diperoleh nilai  $r$  hitung sebesar = 0,459 >  $r$  tabel = 0,361 dengan nilai sig. 0,011. Variabel kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan dig ( $Y$ ) didapat nilai  $r$  hitung sebesar = 0,974 >  $r$  tabel = 0,361 dengan nilai sig. 0,000, Variabel reaksi ( $X_3$ ) dengan

kemampuan *dig* (Y) didapat nilai r hitung sebesar  $= 0,763 > r \text{ tabel} = 0,361$  dengan nilai *sig.* 0,000, Karena sesuai rumus yang ada apabila nilai signifikan harus  $< 0,05$  ( taraf signifikan 5%) maka hasil dari uji korelasi seluruh variabel dapat dipastikan bahwa ada hubungan antara seluruh variabel yang diujikan.

Setelah itu peneliti melakukan uji hitung sumbangan efektif dan sumbangan relatif sesuai rumus untuk rumus Sumbangan Efektif yakni  $SE_{X_1} = \frac{bX_1 \cdot CP \cdot R^2}{Regresi}$  dengan penjelasan jika  $SE\%$  = Sumbangan Efektif,  $b$  = koefisien  $b$  komponen  $x$ ,  $CP$  = Cross Product Komponen  $x$ , Regresi = Nilai Regresi,  $R^2$  = koefisien determinasi. Sedangkan rumus Sumbangan Relatif yakni  $SR(X)\% = \frac{SE(X)\%}{R^2} \times 100\%$  dengan keterangan  $SR$  = Sumbangan Relatif dari suatu *predictor*,  $SE$  = Sumbangan Efektif,  $R^2$  = Koefisien Determinan. Dengan hasil uji seperti berikut: a) Berdasarkan dengan rumus penghitungan Sumbangan Efektif (SE) Hal ini berarti 79,5% hasil kemampuan *dig* dapat dijelaskan oleh variabel koordinasi mata, tangan, dan kaki sebesar 14,5%, kelincahan 29,9%, dan reaksi 35,1% , sisanya 21,8% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa variabel reaksi ( $X_3$ ) memiliki pengaruh lebih dominan sebesar 35,1% terhadap variabel kemampuan *dig* (Y) dibandingkan dengan variabel koordinasi, mata, tangan ( $x_1$ ) dan variabel kelincahan ( $x_2$ ) untuk sumbangan efektif (SE) total adalah sebesar 79,4% atau sama dengan koefisien determinasi (*Rsquare*) pada analisis regresi yakni 79,4%. sedangkan berdasarkan rumus sumbangan relatif (*sr*) dapat diketahui bahwa sumbangan relatif (*sr*) dari variabel koordinasi mata, tangan dan kaki ( $x_1$ ) terhadap variabel kemampuan *dig* (y) sebesar 18,2%, sedangkan variabel kelincahan ( $x_2$ ) terhadap variabel kemampuan *dig* (y) sebesar 37,6%, dan variabel reaksi ( $x_3$ ) terhadap variabel kemampuan *dig* (y) sebesar 44,2% sehingga nilai total *sr* adalah sebesar 100% atau sama dengan 1.

Kohesivitas koordinasi mata, tangan, dan kaki ( $x_1$ ) terhadap kemampuan *dig* (y) merupakan suatu kegunaan yang padu. Hasil penghitungan yang dilakukan oleh peneliti menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki ( $X_1$ ) dengan kemampuan *dig* (Y). Kemampuan mengkoordinasikan gerakan tangan dengan bantuan penglihatan sangat menentukan efektifnya hasil pengembalian bola yang dilakukan melalui gerakan dalam bolavoli (Jahrir, 2019). Seperti hasil penelitian dari (Pranggaita, 2022) menjelaskan bahwa terdapat hasil yang signifikan antara koordinasi mata tangan kaki terhadap hasil smash. Selain itu penelitian yang dilakukan (Abdurrahman, 2019) didalamnya menemukan sebuah temuan yakni koordinasi mata dan tangan akan menghasilkan timing dan akurasi. Koordinasi mata tangan dalam kemampuan bolavoli diperlukan untuk lebih mengcopyimalkan permainan bolavoli (Adha, 2019). Itu menjelaskan koordinasi mata, tangan, dan kaki dalam bolavoli merupakan suatu hal yang penting. Penelitian yang dilakukan (Sari, 2020) juga mendapatkan hasil bahwa koordinasi mata dan tangan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan smash atlet bolavoli. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Wardan, 2020) mendapatkan hasil penelitian mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata tangan dan kaki terhadap kemampuan *dig*. Variabel koordinasi sebesar 52,03%. Jadi dapat dipastikan ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata, tangan, dan kaki ( $X_1$ ) dengan kemampuan *dig* (Y). Temuan pada penelitian ini menyebutkan bahwa atlet yang memiliki koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik maka akan memudahkan atlet tersebut dalam melakukan teknik *Dig* yang digunakan untuk menghalau bola agar tidak jatuh ke area sendiri dan dapat digunakan untuk modal *build up* serangan ke arah lawan.

Selanjutnya pada penghitungan kohesivitas antara kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *dig* (Y) yang dilakukan peneliti mendapatkan hasil penghitungan yang menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *dig* (Y). Karena nilai signifikansi, maka bisa disimpulkan bahwa koefisien korelasi itu nyata berarti dan signifikan. Maka bisa dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan ( $X_2$ ) dengan kemampuan *dig* (Y). Begitupun berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wardan, 2020) mendapatkan hasil yaitu terdapat hubungan yang positif antara kelincahan terhadap kemampuan *dig* sebesar 43,96%. Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kelincahan yang baik maka akan memudahkan atlet tersebut dalam melakukan teknik *dig* yang digunakan untuk menghalau bola agar tidak jatuh ke area sendiri dan dapat digunakan untuk modal *build up* serangan ke arah lawan. Namun, sering kali latihan kelincahan pada program latihan kurang diterapkan oleh pelatih kepada anak asuhnya. Para pelatih di Indonesia kurang serius dalam menerapkan program pelatihan yang modern yang dapat membantu upaya pencapaian kondisi fisik yang efektif, metode pelatihan yang sistematis yang mengkaji khususnya kelincahan belum diterapkan dalam program latihannya.

Selain itu pada penghitungan yang dilakukan oleh peneliti terhadap kohesivitas antara reaksi ( $X_3$ ) dengan kemampuan *dig* ( $Y$ ) mendapatkan hasil penghitungan yang mengatatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara reaksi ( $X_3$ ) dengan kemampuan *dig* ( $Y$ ). Karena nilai signifikansi, maka bisa disimpulkan bahwa koefisien korelasi tersebut nyata dan signifikan. Jadi bisa diuraikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara reaksi ( $X_3$ ) dengan kemampuan *dig* ( $Y$ ). Kecepatan reaksi merupakan kemampuan untuk menjawab rangsangan secara cepat dan baik. Dalam permainan bolavoli dapat dilihat ketika atlet berkonsentrasi dan siap menjangkau bola yang arahnya tidak beraturan (Nasriani, 2017). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Anum (2017) mengatakan bahwa Dalam permainan bolavoli, atlet yang memiliki kecepatan reaksi yang baik memungkinkan para atlet tersebut untuk melakukan suatu teknik dengan mudah, baik sebelum maupun sesudah menghalau bola. Dengan demikian atlet diharuskan mempunyai tingkat kecepatan reaksi yang baik agar dapat memilih dan membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Maka dari itu sesuai dengan penghitungan sumbangan relatif (SR) pada penelitian ini yang dimana reaksi memiliki sumbangan terbesar dengan 44,2% diperkuat dengan penelitian terdahulu memunculkan sebuah temuan baru bahwa walaupun atlet memiliki koordinasi mata, tangan, kaki dan kelincuhan yang bagus namun tidak didukung dengan kecepatan reaksi yang baik maka atlet akan sulit juga menghalau bola. karena atlet yang memiliki kemampuan *dig* yang baik ditandai dengan kecepatan reaksi pada saat menerima bola. Dalam permainan bolavoli, atlet yang memiliki kecepatan reaksi yang baik memungkinkan para atlet tersebut untuk melakukan suatu teknik dengan mudah, baik sebelum maupun sesudah menghalau bola (Nasriani, 2017). Kurangnya kecepatan reaksi seorang atlet dalam melakukan *dig* maka, *dig* yang dihasilkan tidak bagus. Untuk mendapatkan kemampuan *dig* yang bagus, dibutuhkan kecepatan reaksi agar cepat dalam menghalau serangan lawan yang arahnya tidak terduga. Temuan pada penelitian ini menetapkan bahwa atlet yang memiliki reaksi yang baik maka akan memudahkan atlet tersebut dalam melakukan teknik *dig* yang digunakan untuk menjangkau bola agar tidak jatuh ke area sendiri dan dapat digunakan untuk modal *build up* serangan ke arah lawan.

Penghitngan secara bersamaan yang dilakukan oleh peneliti terhadap kohesivitas antara koordinasi mata, tangan, kaki ( $X_1$ ), kelincuhan ( $X_2$ ), dan reaksi ( $X_3$ ) dengan kemampuan *dig* ( $Y$ ). Mendapatkan sebuah temuan yang jika dilihat pada hasil penelitian menunjukkan tingkat korelasi ketiga variabel bebas (koordinasi mata, tangan, kaki, kelincuhan, dan reaksi) terhadap variabel bebas (kemampuan *dig*) yaitu tergolong kategori tinggi. Dimana berdasarkan hasil nilai yang signifikansi, maka bisa dipastikan bahwa koefisien korelasi tersebut nyata dan signifikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wardan, 2020) terdapat hubungan positif antara koordinasi mata tangan kaki dan kelincuhan terhadap kemampuan *dig* sebesar 55,81%. Jadi bisa diuraikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata, tangan dan kaki ( $X_1$ ), kelincuhan ( $X_2$ ) dan reaksi ( $X_3$ ) dengan kemampuan *dig* ( $Y$ ).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan beberapa temuan yang telah diuraikan diatas, bisa disimpulkan bahwa secara umum kohesivitas koordinasi mata, tangan, kaki, kelincuhan, dan reaksi terhadap kemampuan *dig* atlet bolavoli memiliki kohesivitas yang baik sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasanya dari ketiga variabel bebas tersebut memiliki keterkaitan terhadap variabel terikat dan saling berpengaruh satu sama lain.

#### Daftar Pustaka

- Arjuna, F. (2022). The Coach Profile and the Implementation Program of the Training Period Between the Age Group < 19 Years (Yunior) at Volleyball Clubs in Yogyakarta Special Region. *Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science*, 212–216. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.040>
- Nasriani, A. (2017). *Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-Tangan Berhubungan dengan Kemampuan Smash Bolavoli*. 876–888.
- Pranggaita, G. N. (2022). Kontribusi Kekuatan, Koordinasi Mata-Tangan-Kaki dan Kelentukan Togok Terhadap Hasil Smash Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 7, 76–87. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10290>

- 
- Sari, Y. K. (2020). Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan, Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Keterampilan. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 7, 95–110.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarwo, S. (2020). Kontribusi Recive Servis, Dig, Cover dan Toss Pemain Libero dalam Pertandingan Final Sea Games 2019. *Media Ilmu Keolahraaan Indonesia*, 10, 1–5.  
<https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23945>
- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24–30. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.34>
- Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, H. P. (2024). Cardiovascular Fitness Profile of Sleman Regency PLAPD Volleyball Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 14–18.  
<https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.127>
- Wardan, T. A. (2020). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dig Pada Atlet Bola Voli Putri Fortius. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4, 25.