

Peran Psikologi Olahraga terhadap Peningkatan Keterampilan Bolavoli pada Peserta Ekstrakurikuler

Samsudin^{1*}, Nasrullah¹

¹STKIP Taman Siswa Bima

*Corresponding Author: samsudinspdmor@gmail.com

Abstrak

Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan. Begitu juga dengan permainan bolavoli bukan hanya faktor fisik dan teknik saja yang mempengaruhi akan tetapi psikologis mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keterampilan bermain bolavoli pada saat akan bertanding maupun saat pertandingan. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Penelitian ini adalah penelitian korelasi dan regresi tentang peran psikologis terhadap keterampilan bermain bolavoli pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli, dengan menggunakan metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta kab. Bima yang berjumlah 37 siswa. Psikologis diukur menggunakan angket yang terdiri atas tujuh faktor psikologis, yaitu: faktor psikologis motivasi, optimis, *self-talk*, percaya diri, konsep diri, konsentrasi, dan emosi, untuk mengukur keterampilan bermain bolavoli menggunakan tes David Lee yang telah dimodifikasi. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase dan regresi korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peran psikologis terhadap keterampilan bermain bolavoli sebelum bertanding pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima, yaitu sebesar 68.6%, dan sisanya sebesar 31.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, misalnya fisik dan teknik.

Kata Kunci: Psikologi Olahraga; Keterampilan; Ekstrakurikuler Bolavoli

Received: 20 Des 2024; Revised: 26 Des 2024; Accepted: 30 Des 2024; Available Online: 31 Des 2024

1. PENDAHULUAN

Permainan bolavoli yaitu suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring atau net (Muhammad, Mashud, 2024). Menurut Suseno (Sistiasih et al., 2024) permainan bolavoli tidak hanya merupakan olahraga yang bersifat rekreasi, sekedar alat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, melainkan telah menuntut kualitas prestasi yang setinggi-tingginya. Sejalan dengan ini, permainan bolavoli bisa dikatakan sebagai permainan masyarakat yang bisa digunakan sebagai sarana rekreasi dan prestasi (Ariawati et al., 2024). Menurut Abdillah & Priambodo (2024) bolavoli merupakan olahraga permainan, dimana kemampuan dan kecermatan masing-masing individu besar sekali peranannya, atau sebagai penyerang maupun pemain dalam posisi mempertahankan atau pertahanan. Malinda et al. (2024) menyatakan bahwa teknik dasar merupakan salah satu faktor utama yang dapat mengukur tingkat kemahiran dalam bermain bolavoli selain faktor kondisi fisik, mental seorang pemain dan penyusunan strategi. Permainan bolavoli memiliki beberapa teknik dasar, yaitu service, passing, smash, dan block (Maula et al., 2024). Penguasaan teknik dasar bolavoli harus dilakukan dengan baik, supaya dapat menciptakan suatu permainan bolavoli yang sempurna. Rahman & Samuel (2024) menyatakan bahwa teknik dalam permainan bolavoli adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Permainan bolavoli akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain dapat menguasai teknik dasar bermain bolavoli. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai.

Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima selama ini berjalan ditempat karena dilakukan secara monoton dari tahun ke tahun. Setiap 4 kali bertanding permasalahan yang muncul selalu pada kemampuan bermain bolavoli. Terdapat beberapa hal yang menjadi permasalahan ketika bermain bolavoli, yaitu ketika pengambilan keputusan, contohnya saat bola yang seharusnya di umpan ke teman satu tim tetapi hanya dikembalikan ke lawan atau ketika pemain yang seharusnya melompat membendung smash lawan tetapi hanya dilihat saja. Ketika melakukan servis yang seharusnya diberikan pada ruang yang kosong tetapi diberikan kepada teman yang paling baik dalam menerima servis. Selain itu keefektifan eksekusi kemampuan yang dipilih,

contohnya saat melakukan smash seharusnya lebih efektif menggunakan smash cepat tetapi hanya dipukul pelan atau yang seharusnya efektif menggunakan passing bawah tetapi hanya dilakukan passing atas. Selanjutnya untuk dukungan kepada teman satu regu, contohnya saat teman melakukan kesalahan diberikan semangat dan mengajak untuk bangkit menjaga dan bertahan dari serangan lawan atau saat ada *smash* dari lawan bisa berkerja sama melakukan meng cover untuk menutup ruang yang ditinggal oleh teman yang baru saja melakukan penyerangan dan kembali ke posisi semula sesuai dengan tugas masing-masing. Dalam hal pergeseran posisi ketika bermain juga masih belum begitu dipahami, contohnya pemain yang seharusnya mengisi posisi belakang tetapi maju kedepan sehingga terdapat ruang kosong. Kemampuan teknik peserta ekstrakurikuler menjadi penentu naik turunnya prestasi peserta didik dalam kejuaraan. Akhir-akhir ini SMPN 2 Monta Kab. Bima sulit meraih kejuaraan bolavoli tingkat kabupaten. Terbukti pada beberapa tahun lalu tim bolavoli SMPN 2 Monta Kab. Bima menjadi juara tingkat kabupaten tetapi, saat ini untuk meraih kejuaraan tingkat kabupaten tidak bisa diraih. Berkaca dari permasalahan tersebut, perlu diketahui tingkat kemampuan bermain bolavoli peserta didik ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima

Kinerja atlet bolavoli dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah aspek fisik (Setiawan et al., 2024). Atlet bolavoli memerlukan daya tahan yang tinggi, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan untuk dapat bersaing di level tinggi (Juanda et al., 2024). Latihan fisik yang teratur dan terencana sangat penting untuk mengembangkan kemampuan tersebut. Selain itu, pemulihan fisik juga menjadi perhatian penting, mengingat tingkat cedera dalam olahraga ini cukup tinggi akibat intensitas permainan yang sangat menuntut. Dengan memiliki kondisi fisik yang prima, atlet dapat tampil lebih maksimal dan mengurangi risiko cedera yang dapat mengganggu performa mereka.

Selain aspek fisik, teknik dan taktik juga merupakan faktor kunci yang menentukan kinerja atlet dalam pertandingan bolavoli. Penguasaan teknik dasar, seperti servis, pengembalian, dan pukulan, sangat penting untuk mendukung strategi permainan yang efektif. Atlet yang mampu menggabungkan teknik yang baik dengan taktik yang cerdas akan memiliki keunggulan dibandingkan lawan. Selain itu, analisis terhadap gaya bermain lawan dan kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat selama pertandingan juga sangat berpengaruh terhadap hasil akhir. Namun, salah satu komponen penting yang sering kali diabaikan adalah psikologi olahraga, yang berperan krusial dalam menentukan keberhasilan atlet (Putro & Ismoko, 2024). Dalam hal ini, pemahaman tentang peran psikologi olahraga menjadi sangat penting untuk meningkatkan performa atlet bolavoli.

Menurut Simandjuntak et al., (2024) psikologi olahraga merujuk pada penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam olahraga untuk memahami dan meningkatkan kinerja atlet. Aspek psikologis, seperti motivasi, konsentrasi, dan manajemen stres, memainkan peranan penting dalam membantu atlet menghadapi tantangan yang ada di lapangan (Pramono et al., 2024). Bolavoli, yang dikenal dengan intensitas permainannya yang tinggi, memerlukan fokus dan mental yang kuat agar atlet dapat tampil optimal. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet bolavoli menjadi semakin relevan dalam upaya pengembangan kemampuan mereka.

Salah satu aspek psikologi olahraga yang signifikan adalah motivasi. Motivasi atlet dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Nur et al., 2024). Motivasi intrinsik berhubungan dengan kepuasan dan minat pribadi terhadap olahraga, sementara motivasi ekstrinsik berkaitan dengan imbalan dan pengakuan yang diterima dari luar. Dalam bolavoli, motivasi yang kuat dapat memacu atlet untuk berlatih lebih keras, mengatasi kesulitan, dan terus berusaha mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Karena pada dasarnya, atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung memiliki kinerja yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang termotivasi (Nurafifah, 2024).

Selain motivasi, konsentrasi adalah faktor kunci yang juga memengaruhi kinerja atlet (Alkausar et al., 2024). Dalam pertandingan bolavoli, atlet harus mampu tetap fokus pada permainan meskipun ada berbagai gangguan, baik dari luar maupun dalam diri sendiri. Kemampuan untuk berkonsentrasi memungkinkan atlet untuk membuat keputusan yang cepat dan tepat, yang sangat penting dalam situasi permainan yang dinamis (Rifki et al., 2024). Oleh karena itu, latihan konsentrasi dan teknik relaksasi menjadi bagian penting dalam pelatihan psikologi olahraga bagi atlet bolavoli.

Manajemen stres juga merupakan aspek psikologis yang tak kalah penting dalam meningkatkan kinerja atlet. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu performa dan menyebabkan atlet tidak dapat bermain dengan optimal (Kusuma & Rindaningsih, 2024). Dalam bolavoli, situasi pertandingan seringkali

penyakit tekanan, terutama pada saat menghadapi lawan yang kuat atau di momen krusial. Oleh karena itu, penerapan teknik manajemen stres, seperti visualisasi dan pernapasan, dapat membantu atlet tetap tenang dan fokus selama pertandingan (Sari, 2023).

Pelatih memiliki peran penting dalam menerapkan aspek psikologi olahraga untuk meningkatkan kinerja atlet dalam suasana pelatihan (Manalu, 1, et al., 2024). Pelatih yang memahami prinsip-prinsip psikologi olahraga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong atlet untuk berkembang (Manalu, Sinaga, et al., 2024). Melalui pendekatan yang tepat, pelatih dapat membantu atlet mengatasi tantangan mental yang dihadapi, membangun rasa percaya diri, dan memaksimalkan potensi yang dimiliki. Banyak penelitian telah dilakukan mengenai pengaruh psikologi olahraga dalam berbagai cabang olahraga, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang fokus pada bolavoli, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini ingin mengetahui peran psikologi olahraga terhadap peningkatan kemampuan bermain bolavoli pada peserta ekstrakurikuler cabang bolavoli SMPN 2 Monta Kab. Bima.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini ingin mengetahui peran psikologi olahraga terhadap peningkatan kemampuan bermain bolavoli pada peserta ekstrakurikuler kelas olahraga cabang bolavoli SMPN 2 monta kab. Bima. Penelitian ini menggunakan korelasi dan regresi yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variable (Siroj et al., 2024). Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei dengan ciri khasnya data yang dikumpulkan dari responden yang banyak jumlahnya dengan menggunakan angket. Tujuan penyebaran angket ialah mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah dari responden tanpa merasa khawatir bila responden memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan kenyataan dalam pengisian daftar pernyataan. Disamping itu, responden mengetahui informasi yang diminta. Angket yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari faktor, dan indikator-indikator. Sejumlah pernyataan yang ditawarkan adalah merupakan gambaran tentang peran psikologi olahraga terhadap peningkatan kemampuan bermain bolavoli pada peserta ekstrakurikuler kelas olahraga cabang bolavoli SMPN 2 monta kab. Bima. Survei dapat pula dilakukan untuk mengetahui variabel seperti pendapat, persepsi, sikap, prestasi, dan motivasi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisa data menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* dengan simbol r mengetahui peran psikologi olahraga terhadap peningkatan kemampuan bermain bolavoli pada peserta ekstrakurikuler kelas olahraga cabang bolavoli SMPN 2 monta Kab. Bima.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam cabang olahraga bolavoli, motivasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk meningkatkan kualitas mental dalam mencapai prestasi puncak dalam bolavoli. Motivasi dalam mencapai prestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai tertentu dalam perbuatan siswa Ekstrakurikuler atau atlet berdasarkan standar yang paling baik. Hal tersebut didefinisikan sebagai dorongan untuk berbuat baik berdasarkan standar yang paling baik adalah memiliki kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan pada siswa Ekstrakurikuler atau atlet tersebut. Penelitian yang dilakukan pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima, jumlah pernyataan faktor psikologis motivasi pada angket penelitian berjumlah tiga pernyataan positif. Data hasil penelitian peran psikologis faktor motivasi terhadap keterampilan bermain bolavoli sebelum bertanding untuk siswa ekstrakurikuler bolavoli dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Peran Psikologis Faktor Motivasi

No	Jenis Penghitungan	Hasil penghitungan
1	Mean	13.3514
2	Median	13.0000
3	Mode	13.00
4	Std. Deviation	1.29564
5	Minimum	10.00
6	Maximum	15.00
7	Sum	494.00

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel 1. Terlihat bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis motivasi terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki jumlah data 494, mean 13.35, nilai maksimum 15, nilai minimum 10, modus 13, median 13 dan standar deviasi sebesar 1.29. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Motivasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 14	Tinggi sekali	17	45.94%
2	13 - 13.9	Tinggi	12	32.43%
3	12 - 12.9	Sedang	6	16.22%
4	11 - 11.9	Rendah	0	0%
5	≤ 10.9	Rendah sekali	2	5.40%
Jumlah			37	100%

Optimis memiliki arti suatu dorongan yang positif dan melahirkan harapan-harapan yang baik dari diri atlet atau siswa Ekstrakurikuler dalam proses pencapaian prestasi. Optimis memiliki peran penting dalam latihan maupun pertandingan untuk meningkatkan semangat dalam diri atlet atau siswa Ekstrakurikuler. Optimis harus dimiliki setiap atlet atau siswa Ekstrakurikuler, karena dengan hal ini atlet atau siswa Ekstrakurikuler akan merasa lebih mudah untuk melakukan suatu hal dan memiliki harapan yang baik, sebaliknya jika atlet atau siswa Ekstrakurikuler pesimis, akan merasakan depresi atau tekanan yang mempengaruhi penampilan pada saat latihan maupun pertandingan dan berujung pada harapan yang buruk. Dalam penelitian yang dilakukan pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta kab. Bima, jumlah pernyataan tentang peran faktor optimis pada angket penelitian berjumlah 7 item, dengan perincian 3 pernyataan positif dan 4 pernyataan negatif. Berikut adalah ringkasan data hasil penelitian tentang peran faktor optimis pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta kab. Bima.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Optimis

No	Jenis Penghitungan	Hasil penghitungan
1	Mean	28.2703
2	Median	28.0000
3	Mode	27.00
4	Std. Deviation	2.16857
5	Minimum	25.00
6	Maximum	33.00
7	Sum	1046.00

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel 3, terlihat bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis optimis terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki jumlah data 1046, mean 28.27, nilai maksimum 33, nilai minimum 25, modus 27, median 28 dan standar deviasi sebesar 2.16. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Optimis

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 31.4	Tinggi sekali	5	13.51%
2	29.8 - 31.3	Tinggi	4	10.81%
3	28.2 - 29.7	Sedang	7	18.92%
4	26.6 - 28.1	Rendah	13	35.13%
5	≤ 26.5	Rendah sekali	8	21.62%
Jumlah			37	100%

Dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga bolavoli, setiap atlet memiliki kemampuan untuk berbicara pada dirinya sendiri. Hal ini sangat sederhana namun sangat jarang setiap siswa Ekstrakurikuler atau atlet menyadari bahwa memiliki kemampuan tersebut. Selama siswa Ekstrakurikuler atau atlet menyadari dan melakukan berbicara pada dirinya sendiri dalam hal yang positif akan lebih mudah siswa Ekstrakurikuler atau atlet tersebut mencapai prestasi dalam bermain bolavoli. Dalam penelitian yang dilakukan pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta kab. Bima, jumlah pernyataan tentang peran psikologis faktor *self-talk*

pada angket penelitian berjumlah 3 item, dengan perincian 1 pernyataan positif dan 2 pernyataan negatif. Berikut adalah ringkasan data hasil penelitian tentang peran faktor *self-talk* pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta kab. Bima disajikan pada table 5.

Tabel 5. Deskriptif statistik peran psikologis faktor *self-talk*

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	12.1892
2	Median	12.0000
3	Mode	13.00
4	Std. deviation	1.39120
5	Minimum	9.00
6	Maximum	15.00
7	Sum	451.00

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel 5. Terlihat bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis *self-talk* terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki jumlah data 451, mean 12.18, nilai maksimum 15, nilai minimum 9, modus 13, median 12 dan standar deviasi sebesar 1.39. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak seperti yang diuraikan pada table 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor *Self-Talk*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 13.8	Tinggi sekali	4	10.81%
2	12.6 - 13.7	Tinggi	13	35.13%
3	11.4 - 12.5	Sedang	10	27.03%
4	10.2 - 11.3	Rendah	6	16.22%
5	≤ 10.1	Rendah sekali	4	10.81%
Jumlah			37	100%

Percaya diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi olahraga salah satunya di dalam cabang bolavoli. Percaya diri yang berarti memiliki rasa percaya terhadap kemampuan diri untuk mencapai prestasi. Setiap siswa Ekstrakurikuler atau atlet mempunyai rasa percaya diri untuk sampai pada tingkat prestasi yang akan dicapainya, maka dari itu siswa Ekstrakurikuler atau atlet harus memiliki percaya diri penuh bukan memiliki percaya diri yang berlebihan dalam pencapaian prestasi. Percaya diri penuh pada siswa Ekstrakurikuler atlet akan membantu pada pencapaian target prestasi yang telah ditentukannya sendiri. Dalam penelitian yang dilakukan pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta kab. Bima, jumlah pernyataan tentang peran faktor psikologis percaya diri terhadap prestasi pada angket penelitian berjumlah 5 item, dengan perincian 4 pernyataan positif dan 1 pernyataan negatif. Berikut adalah ringkasan data hasil penelitian tentang faktor psikologis percaya diri terhadap keterampilan bermain bolavoli pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Monta Kab. Bima seperti yang diuraikan pada table 7.

Tabel 7. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Percaya Diri

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	17.7297
2	Median	18.0000
3	Mode	19.00
4	Std. deviation	2.32915
5	Minimum	12.00
6	Maximum	23.00
7	Sum	656.00

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel 7. Terlihat bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis percaya diri terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki jumlah data 656, mean 17.72, nilai maksimum 23, nilai minimum 12, modus 19, median 18 dan standar deviasi sebesar 2.32. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak seperti yang diuraikan table 8.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Percaya Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 20.8	Tinggi sekali	2	5.41%
2	18.6 - 20.7	Tinggi	12	32.43%
3	16.4 - 18.5	Sedang	15	40.54%
4	14.2 - 16.3	Rendah	4	10.81%
5	≤ 14.1	Rendah sekali	4	10.81%
Jumlah			37	100%

Dalam permainan bolavoli konsep diri sangat diperlukan, konsep diri merupakan pandangan atau perasaan diri kita terhadap diri kita. Konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi interpersonal, karena tingkah laku sesuai dengan konsep diri siswa Ekstrakurikuler atau atlet tersebut. Penelitian yang dilakukan pada siswa Ekstrakurikuler kelas olahraga di SMPN 2 Monta kab. Bima, jumlah pernyataan tentang faktor psikologis konsep diri pada angket penelitian berjumlah 4 item dengan rincian seluruhnya pernyataan positif. Data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis konsep diri terhadap keterampilan bermain bolavoli sebelum bertanding siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima diuraikan pada table 9.

Tabel 9. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Konsep Diri

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	14.3243
2	Median	14.0000
3	Mode	13.00
4	Std. deviation	1.65083
5	Minimum	11.00
6	Maximum	17.00
7	Sum	530.00

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel 9, terlihat bahwa data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis konsep diri terhadap keterampilan bermain sepakbola memiliki jumlah data 530, mean 14.32, nilai maksimum 17, nilai minimum 11, modus 13, median 14 dan standar deviasi sebesar 1.65. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak seperti table 10.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Konsep Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 15.8	Tinggi sekali	10	27.03%
2	14.6 - 15.7	Tinggi	7	18.92%
3	13.4 - 14.5	Sedang	7	18.92%
4	12.2 - 13.3	Rendah	9	24.32%
5	≤ 12.1	Rendah sekali	4	10.81%
Jumlah			37	100%

Konsentrasi sangat diperlukan dalam cabang bolavoli, konsentrasi merupakan kemampuan diri berusaha untuk fokus pada tujuan tertentu. Siswa Ekstrakurikuler atau atlet yang memiliki konsentrasi tinggi akan lebih untuk mencapai prestasi yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam penelitian ini, data mengenai peran faktor psikologis konsentrasi terhadap keterampilan bermain bolavoli sebelum bertanding siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta kab. Bima, jumlah pernyataan tentang peran faktor psikologis konsentrasi terhadap prestasi pada angket penelitian berjumlah 6 item, dengan perincian 5 pernyataan positif dan 1 pernyataan negatif. Berikut adalah ringkasan data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis konsentrasi terhadap keterampilan bermain bolavoli sebelum bertanding pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Monta kab. Bima.

Tabel 11. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Konsentrasi

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	26.0541
2	Median	26.0000

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
3	Mode	24.00 ^a
4	Std. deviation	2.29669
5	Minimum	22.00
6	Maximum	30.00
7	Sum	964.00

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel 12, terlihat bahwa data hasil penelitian tersebut memiliki jumlah data 964, mean 26.05, nilai maksimum 30, nilai minimum 22, modus 24, median 26 dan standar deviasi sebesar 2.29. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak sebagai berikut.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Konsentrasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	□ 28.4	Tinggi sekali	5	13.51%
2	26.8 - 28.3	Tinggi	11	29.73%
3	25.2 - 26.7	Sedang	5	13.51%
4	23.6 - 25.1	Rendah	11	29.73%
5	□ 23.5	Rendah sekali	5	13.51%
Jumlah			37	100%

Emosi merupakan suatu fenomena internal yang tidak dapat dinyatakan secara jelas dan sukar diteliti secara ilmiah serta mengekspresikannya dalam kata-kata. Emosi juga penting dalam aktivitas olahraga salah satunya cabang bolavoli. Membangkitkan keadaan emosi diperlukan untuk mendulang prestasi puncak. Dalam penelitian ini, data mengenai peran faktor psikologis emosi terhadap keterampilan bermain bolavoli sebelum bertanding siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta kab. Bima, jumlah pernyataan tentang peran faktor psikologis emosi terhadap keterampilan bolavoli pada angket penelitian berjumlah 12 item, dengan perincian 3 pernyataan positif dan 9 pernyataan negatif. Berikut adalah ringkasan data hasil penelitian tentang peran faktor psikologis emosi terhadap keterampilan bermain bolavoli pada siswa Ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Monta kab. Bima.

Tabel 13. Deskriptif Statistik Peran Psikologis Faktor Emosi

No	Jenis Penghitungan	Hasil Penghitungan
1	Mean	50.3784
2	Median	50.0000
3	Mode	50.00
4	Std. deviation	3.79584
5	Minimum	43.00
6	Maximum	57.00
7	Sum	1864.00

Berdasarkan hasil analisis statistik pada tabel 13, terlihat bahwa data hasil penelitian tersebut memiliki jumlah data 2465, mean 66.62, nilai maksimum 85, nilai minimum 56, modus 72, median 64 dan standar deviasi sebesar 9.02. Apabila data yang diperoleh tersebut dipaparkan ke dalam tabel kategori, maka akan tampak seperti yang diuraikan pada table 14.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Peran Psikologis Faktor Emosi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	□ 54.2	Tinggi sekali	5	13.51%
2	51.4 - 54.1	Tinggi	11	29.73%
3	48.6 - 51.3	Sedang	5	13.51%
4	45.8 - 48.5	Rendah	8	21.62%
5	□ 45.7	Rendah sekali	4	10.81%
Jumlah			37	100%

Keterampilan bermain bolavoli siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta kab. Bima menghasilkan rerata sebesar 49.47, median = 48.33, modus = 39.55, dan standar deviasi = 8.66. Nilai terkecil yang diperoleh sebesar 38.81 dan nilai terbesar sebesar 63.12. Hasil selengkapnya distribusi keterampilan bermain bolavoli siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta kab. Bima dapat dilihat pada table 15.

Tabel 15. Skala keterampilan bermain bolavoli

No	Skala penilaian	Waktu tempuh	Frekuensi	Persentase
1	Sangat baik	< 34.81 detik	0	0%
2	Baik	40.78 - 34.82	8	21.62%
3	Cukup	46.76 - 40.79	10	27.03%
4	Kurang	52.73 - 46.77	5	13.51%
5	Kurang sekali	> 52.73	14	37.84%
Jumlah			37	100%

Peran psikologis terhadap keterampilan bermain bolavoli sebelum bertanding siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta kab. Bima. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara membagikan angket kepada siswa Ekstrakurikuler bolavoli SMPN 2 Monta kab. Bima. Angket yang dibagikan kepada siswa Ekstrakurikuler terdiri dari tujuh faktor, yaitu: faktor psikologis motivasi, faktor psikologis optimis, faktor psikologis self-talk, faktor psikologis percaya diri, factor psikologis konsep diri, faktor psikologis konsentrasi, dan faktor psikologis emosi dengan total pernyataan sebanyak 40 item. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan r hitung $(0.828) > (0.271)$ r tabel, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada peran psikologis terhadap keterampilan bermain bolavoli siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima”, diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara peran psikologis terhadap keterampilan bolavoli siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima. Besarnya peran psikologis terhadap keterampilan bolavoli sebesar 68.6%. Peran psikologis dalam penelitian ini terdiri atas; (1) Motivasi, (2) Optimis, (3) *Self-talk*, (4) Percaya diri, (5) Konsep diri, (6) Konsentrasi, (7) Emosi.

Sumbangan efektif peran psikologis pada faktor konsentrasi mempunyai sumbangan atau peran yang paling tinggi terhadap keterampilan bermain bolavoli pada saat sebelum bertanding siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima, yaitu sebesar 13.28%. Dalam suatu pertandingan bolavoli atlet harus memiliki konsentrasi yang baik, konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai situasi dan tekanan, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya. Konsentrasi yang baik dapat membantu atlet meningkatkan penampilan pada saat latihan dan pertandingan bolavoli. Sumbangan efektif peran psikologis pada faktor motivasi mempunyai sumbangan atau peran terhadap keterampilan bermain bolavoli pada saat siswa Ekstrakurikuler kelas olahraga cabang bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima, yaitu sebesar 8.27%. Dengan motivasi yang tinggi dalam cabang olahraga bolavoli seorang atlet bolavoli memiliki dorongan yang kuat dari dalam diri maupun dari luar diri atlet atau siswa Ekstrakurikuler untuk meraih kemenangan dalam suatu pertandingan. Motivasi menggambarkan orang yang memiliki semangat untuk meraih kemenangan, mampu bermain dengan baik di setiap latihan maupun di dalam pertandingan. Sumbangan efektif peran psikologis pada faktor *self-talk* mempunyai sumbangan atau peran terhadap keterampilan bermain bolavoli pada saat sebelum bertanding siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima, yaitu sebesar 9.70%. Untuk dapat bermain lebih baik dalam olahraga cabang bolavoli atlet harus dapat mengontrol kemampuan diri dengan *self-talk*. Setiap atlet atau siswa Ekstrakurikuler dalam cabang olahraga bolavoli harus mampu mengatasi tekanan situasi dalam pertandingan bolavoli, maka setiap atlet mampu berbicara pada diri sendiri dalam hal yang positif untuk mengatasi tekanan yang didapat pada saat pertandingan bolavoli.

Sumbangan efektif peran psikologis pada faktor percaya diri mempunyai sumbangan atau peran terhadap keterampilan bermain bolavoli pada saat sebelum bertanding siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima, yaitu sebesar 8.63%. Dalam suatu pertandingan bolavoli, percaya diri sangat diperlukan untuk atlet jika ingin memenangkan suatu pertandingan. Percaya diri sangat membantu atlet untuk meningkatkan penampilan pada saat pertandingan bolavoli (Kusuma & Rindaningsih, 2024). Lebih lanjut, Alexon, dkk, (2022) menyatakan, atlet yang memiliki percaya diri yang baik mampu mengatasi segala tantangan dan tekanan dalam pertandingan bolavoli. Dalam sebuah pertandingan bolavoli semua atlet wajib untuk menanamkan konsep diri yang baik dan positif. Konsep diri merupakan persiapan atlet atau siswa Ekstrakurikuler dalam hal menerima

segala informasi, perlakuan, persepsi untuk atlet atau siswa Ekstrakurikuler itu sendiri dalam latihan maupun pertandingan bolavoli. Pada saat atlet menerima kritikan, atlet mampu merubahnya dalam hal yang positif untuk meningkatkan kemampuan bermain bolavoli dalam pencapaian prestasi yang akan dicapai. Sumbangan efektif peran psikologis pada faktor emosi mempunyai sumbangan atau peran terhadap keterampilan bermain bolavoli pada saat sebelum bertanding siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima, yaitu sebesar 9.51%. Atlet kebanyakan merasa cemas bila bertemu lawan yang kuat atau tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki, mudah marah jika suatu hal merugikan atlet tersebut sehingga berujung pada permainan yang agresif dan berniat untuk mencederai lawan. Hal-hal seperti itu harus dihindarkan dari atlet karena dapat menurunkan kemampuan yang dimiliki atlet. Atlet harus memiliki kontrol emosi yang baik untuk pencapaian prestasi. Bolavoli merupakan permainan beregu dimana setiap regu terdiri dari 11 (sebelas) pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang (Sistiasih et al., 2024). Permainan ini dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya 64 meter sampai 75 meter. Saat ini bolavoli merupakan salah satu sportainment yang menyebar secara meluas tidak hanya di Indonesia tapi juga di seluruh dunia. Melalui pertandingan bolavoli seseorang dapat mempelajari banyak hal, di antaranya yaitu dengan mengamati para pemain, para pendukung, wasit, pelatih dan banyak lagi, dapat memberikan latihan akan sedikit dinamika yang ada dalam dunia olahraga secara luas dan dunia bolavoli secara khusus (Sistiasih et al., 2024).

Salah satu yang menarik perhatian peneliti adalah peran psikologis pemain bolavoli. Menurut (Indrayana, 2017) menyatakan bahwa manfaat psikologi olahraga bagi guru dan pelatih olahraga adalah sebagai berikut: (a) memahami gejala-gejala psikologis yang muncul pada siswa Ekstrakurikuler atau atlet (seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain), (b) mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologis tersebut yang dianggap dapat mempengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi siswa Ekstrakurikuler atau atlet, (c) pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologis tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan masalah-masalah aplikatif dalam usaha pembinaan siswa Ekstrakurikuler atau atlet, misalnya pembinaan percaya diri, disiplin, kelompok, dan lain-lain, (d) sejumlah teori dan penelitian dalam psikologi olahraga dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk melakukan kaji banding dan kemungkinan aplikasi dalam praktek pembelajaran atau pelatihan. Selama ini kelas olahraga cabang bolavoli dilakukan empat hari dalam satu minggu dan biasanya didampingi oleh dua guru. Ketika kegiatan kelas olahraga bolavoli berlangsung, guru kurang memperhatikan peran psikologis dalam bolavoli. Guru lebih meningkatkan latihan fisik dan teknik ketimbang memberi materi untuk latihan psikologis atlet atau siswa Ekstrakurikuler. Latihan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet atau siswa Ekstrakurikuler harus seimbang dengan latihan fisik dan teknik atlet. Adanya keseimbangan dalam materi latihan, maka dalam pencapaian prestasi akan lebih maksimal.

4. KESIMPULAN

Ada peran psikologis terhadap keterampilan bermain bolavoli siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima sebesar 68.6% dan sisanya sebesar 31.4% dipengaruhi oleh variabel lain, misalnya fisik dan teknik yang tidak diteliti pada penelitian ini. Tingkat peran psikologis siswa Ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 2 Monta Kab. Bima, masih dalam kategori sedang atau cukup baik, sehingga siswa kelas olahraga cabang bolavoli dan Pembina olahraga bolavoli di SMP Negeri 13 Yogyakarta harus terus meningkatkan kualitas psikologis atletnya.

Daftar Pustaka

- Abdillah, R., & Priambodo, A. (2024). *Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas Vi Sdn Pakis 1 Surabaya Application Of Pair Playing Method To Improve Learning Outcomes Of Volleyball Passing In Grade Vi Students Of Sdn Pakis 1 Surabaya*. November, 6375–6380.
- Alexon Alexon, Septian Raibowo, Andika Prabowo, Bogy Restu Ilahi, L. W. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48–57.
- Alkausar, R., Novita, R., Bina, U., Getsempena, B., Setuju, T., Setuju, T., Setuju, S. T., & Setuju, T. (2024). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Minat Dan Motivasi Siswa Terhadap Permainan Cabang Olahraga Di Sman Se-Kabupaten Aceh Selatan*. 5.

- Ariawati, N. W., Wayan, N., Rusitayanti, A., Dasar, T., Voli, B., & Tournament, T. G. (2024). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Peningkatan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMPN 3*. 9(April), 61–68.
- Indrayana, B. (2017). Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih Dan Pembina Olahraga Di Sekolah. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(1), 35–42.
- Juanda, F., 1, * M. S. R., 2, Syafrianto, D., 3, Gemaini, A., 4, Fajri, H. P., 5, Nelson, S., Arif, 6, Mucklis, F., 7, Septri, & 8. (2024). Pengaruh Latihan Drill For Game-Like Situation Terhadap Kemampuan Servis Atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(4), 28–33.
- Kusuma, E. T., & Rindaningsih, I. (2024). *Manajemen Kepelatihan dalam Membangun Mental Juara pada Atlet*. 4, 1–17.
- Malinda, L., S, N. A., Helaprahara, D., Studi, P., Jasmani, P., & Sumenep, S. P. (2024). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Melalui Metode Kedinding dan Berpasangan*. 5(1), 1–7.
- Manalu, N., 1, Manullang, M., 2, Sitompul, F. H., 3, Barus, S. U. B., 4, Lingga, A. J., & 5. (2024). Analisis Peran Pelatih dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Bulutangkis. *Indonesia Research Journal On Education*, 4(4), 1635–1640.
- Manalu, N., Sinaga, A. M., Rafiani, N., & Nasution, A. (2024). *Pentingnya Aspek Manajemen Kepelatihan dan Aspek Psikologi Olahraga*. 8, 43636–43640.
- Maula, A. R., 1, Amrulloh, A., & 2. (2024). Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Di Klub Satria Sejati Kota Semarang Tahun 2024. *Journal of S.P.O.R.T (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 450–472.
- Muhammad Fauzi Nor1, Mashud2, P. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pasing Atas Siswa Ektrakurikuler Tindak Lanjut Pembinaan Prestasi Siswa SMPN 3 Banjarbaru. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 98–105.
- Nur, N., Karim, F., & Hambali, B. (2024). *Systematic literature review : peningkatan kesehatan mental*. 4, 110–120.
- Nurafifah, I. (2024). Analisis Aspek-Aspek Psikologis Siswa-Athlet Pencak Silat Di Kabupaten SubanG. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(1), 20–29.
- Pramono, S. E., Priambodo, A., Surabaya, U. N., & Pramono, S. E. (2024). *Aspek psikologi motivasi dalam pencapaian prestasi olahraga*. 4(1), 38–47.
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2024). *Pengaruh Latihan Fisik Lari Teknik ABC Drill Terhadap Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Arwis Tahun 2024*. 86–93.
- Rahman, D., & Samuel, V. (2024). *Meningkatkan smash dalam bola*. 7, 15033–15041.
- Rifki, N. A., Anugrah, P. R., & Wibowo, B. M. (2024). *Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang*. 1(2), 415–426.
- Sari, D. (2023). *Peran psikologi olahraga dalam manajemen stres atlet : tinjauan pustaka*. 3(2), 1–22.
- Setiawan, A., Apriyanto, T., & Dewanti, R. A. (2024). *Jurnal Kepelatihan Olahraga Efektivitas Latihan Rope Jump dan Hurdle Jump Terhadap Power Tungkai pada Atlet Bola Voli Viking Bajatara*. 16(2), 94–102.
- Simandjuntak, C. N., Hanum, D., & Saputri, N. (2024). *Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Bulutangkis*. 14(5), 330–337.
- Siroj, R. A., Afgani, W., Septaria, D., Zahira, G., Kuantitatif, P., Ilmiah, P., & Data, A. (2024). *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, Volume 7 Nomor 3, 2024 | 11279*. 7, 11279–11289.
- Sistiasih, V. S., Nyatara, S. D., Marganingrum, T., & Jariono, G. (2024). *Sosialisasi Peraturan Resmi Bola Voli 2021 - 2024*. 4, 2021–2024.