

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Salah satu olahraga yang paling disukai masyarakat Indonesia salah satu diantaranya adalah bola voli karena dapat dimainkan di lapangan terbuka maupun tertutup baik oleh pria maupun wanita dari segala usia (Kristriawan & Sukadiyanto, 2016). Servis yang baik adalah salah satu kunci untuk memenangkan pertandingan bola voli. Servis sangat penting dalam bola voli sebagai serangan awal, jika pemain tim melakukan servis secara efektif, tim dapat langsung memenangkan poin (Sors et al., 2018). Di antara strategi yang paling banyak digunakan dalam bola voli adalah smash. Ketepatan smash dalam permainan bola voli merupakan kemampuan seorang pemain untuk mengarahkan pukulan smash secara tepat menuju sasaran yang dituju, dengan menggunakan tangan dominan atau yang paling kuat. Kemampuan ini dilaksanakan melalui rangkaian gerakan yang terstruktur, mulai dari awalan, tumpuan, pukulan, hingga pendaratan menggunakan kedua kaki. Ketepatan dalam melakukan smash dipengaruhi oleh sejumlah faktor pendukung seperti kekuatan otot, koordinasi gerak, keseimbangan, dan timing yang tepat. Semua unsur tersebut harus bekerja secara terpadu agar gerakan dapat dilakukan secara efektif dan efisien dalam mencapai target yang diinginkan. (Ummah, 2019).

Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri Syahrial et al.(2021). Ketakutan muncul ketika situasi tidak terselesaikan dan terjadi kesalahan. Setiap orang pasti pernah mengalami diliputi rasa cemas dan takut dalam berbagai situasi. Takut dihina, takut salah mengambil keputusan, takut gagal, takut tidak puas, takut rugi, dan lain-lainnya. Bukan tidak mungkin hal seperti ini bisa menimpa seorang atlet, terutama menjelang pertandingan. Saat bertanding, wajar jika atlet merasa gugup, ragu-ragu, cemas, dan khawatir. Hal ini terutama berlaku ketika seorang atlet berkompetisi melawan yang lawannya memiliki kekuatan setara atau lebih besar. Perasaan cemas juga dapat timbul pada diri atlet pada kondisi tertentu, seperti ketika menghadapi pertandingan yang panjang dan mengalami serangkaian kekalahan dalam pertandingan tersebut. Wajar jika atlet merasa takut kalah dari lawannya, dan

mereka terus-menerus diliputi rasa takut. Hal ini terutama berlaku bagi atlet yang baru pertama kali bertanding. Oleh karena itu, atlet perlu meningkatkan kewaspadaan terhadap lawannya. Atlet harus bertindak lebih hati-hati, tidak sembarangan, dan sigap mengantisipasi serangan lawan. Ketika atlet terlalu khawatir, mereka menjadi sangat berhati-hati, takut melakukan kesalahan, dan takut mengambil keputusan (Lestari dkk 2021).

Kecemasan dalam olahraga sering kali muncul akibat tekanan kompetisi, ekspektasi dari pelatih maupun rekan satu tim, serta ketakutan akan kegagalan. Kecemasan ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif berkaitan dengan kekhawatiran dan ketakutan akan performa yang buruk, sedangkan kecemasan somatik berkaitan dengan gejala fisik seperti detak jantung yang meningkat, keringat berlebih, dan ketegangan otot (Yane, 2017). Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri serta mempengaruhi kemampuan atlet dalam mengontrol teknik permainan. Oleh karena itu, strategi manajemen stres dan teknik relaksasi menjadi penting untuk mengurangi dampak negatif kecemasan. Pelatihan mental, seperti visualisasi dan latihan pernapasan, dapat membantu atlet dalam mengembangkan ketenangan serta meningkatkan kontrol diri saat bertanding (Nurmalasari et al., 2024)

Kepercayaan diri memiliki peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan performa atlet bola voli. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi lebih mampu mengambil keputusan dengan cepat, memiliki fokus yang lebih baik, serta lebih tahan terhadap tekanan pertandingan (Syafei, 2023). Kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui berbagai cara, seperti pengalaman latihan yang konsisten, umpan balik positif dari pelatih, serta pencapaian individu yang telah diraih. Selain itu, faktor sosial seperti dukungan dari rekan satu tim dan keluarga juga berkontribusi dalam membangun rasa percaya diri atlet. Pendekatan psikologis seperti pembentukan pola pikir positif dan penetapan tujuan yang realistis dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet (Anissah, 2021). Dengan demikian, kombinasi antara pengelolaan kecemasan yang baik serta

peningkatan kepercayaan diri akan membantu atlet bola voli mencapai performa optimal di lapangan.

Percaya diri atau keyakinan diri adalah aset utama yang memungkinkan atlet untuk maju, karena prestasi besar dimulai dengan keyakinan bahwa seseorang dapat melampaui prestasinya sendiri (Anggara & Al Saudi, 2017). Atlet dapat memanfaatkan kepercayaan diri sebagai aset utama ketika akan melakukan smash karena akan memotivasi mereka untuk mencapai tujuan mereka yaitu kemenangan (Martins et al., 2017). Akan tetapi, Selama pertandingan, beberapa atlet bola voli putra di UKM Voli UPI Sumedang sering menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, terutama dalam situasi krusial seperti poin penentuan atau saat menghadapi tim dengan reputasi lebih kuat. Kecemasan ini terlihat dari gestur tubuh seperti tangan gemetar, pernapasan tidak teratur, serta komunikasi yang kurang efektif antar pemain. Kondisi tersebut berdampak negatif pada performa, khususnya dalam eksekusi smash yang menjadi kurang akurat dan sering gagal melewati blok lawan. Selain itu, tekanan dari pelatih, penonton, dan kualitas lawan yang lebih unggul turut memperburuk kondisi mental atlet, sehingga mengganggu koordinasi dan pengambilan keputusan. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat menyebabkan kehilangan fokus serta menurunnya efektivitas serangan.

Hal ini terlihat dari gestur tubuh seperti tangan yang gemetar, pengambilan napas yang pendek, hingga komunikasi yang kurang efektif di antara anggota tim. Kondisi ini sering berdampak pada penurunan akurasi smash, di mana bola sering kali keluar dari lapangan atau tidak mampu melewati blok lawan. Kecemasan tersebut tampaknya menghambat kemampuan atlet untuk berkonsentrasi penuh dan membuat keputusan yang tepat dalam waktu singkat. Dan Masih banyak atlet bola voli putra di ukm voli upi sumedang ketika bermain mendapatkan tekanan mental yang berlebihan dari pelatih, penonton dan pemain lawan yang bagus sehingga, ketika melakukan smash *timing* nya tidak beraturan, yang berdampak pada menurunnya performa atlet dan mengakibatkan banyak poin yang terbuang. Sehingga, tim sangat sulit untuk mendapatkan kemenangan.

Sebaliknya seorang atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik lebih mampu mengatasi tekanan pertandingan, bahkan dalam kondisi yang sama-

sama menegangkan. Kepercayaan diri ini terlihat dari sikap tenang, percaya pada kemampuan diri, serta keberanian dalam mengambil risiko saat melakukan smash. Mereka lebih konsisten dalam menghasilkan smash yang akurat dan efektif, sehingga mampu memberi kontribusi signifikan terhadap perolehan poin tim. Namun, tidak semua atlet memiliki kepercayaan diri yang stabil, terutama jika performa mereka sempat menurun selama pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan kepercayaan diri sangat memengaruhi performa teknis seperti ketepatan smash, yang menjadi salah satu elemen penting dalam permainan bola voli.

Menanggapi penelitian sebelumnya, dalam penelitian (Desta Ramadani, Ardiah Juita, 2024) Mengeksplorasi tentang Hubungan kepercayaan diri terhadap ketepatan servis atas bola voli (Adila et al., 2023) Hanya mengeksplorasi tentang Hubungan kecemasan terhadap ketepatan servis atas (M Ludfi Shuli Sudhen et al., 2023) mengeksplorasi tentang efektivitas *Rational Emotive Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan saat Menjelang Bertanding. Selanjutnya penelitian Arwin et al., (2023) yang berfokus pada tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 3 SELUMA, (SHELEMO, 2023) dari Indonesia yang mengeksplorasi tentang Hubungan konsentrasi terhadap ketepatan smash bulutangkis pada club PB Jambi Raya. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan ketepatan smash atlet bola voli putra di UKM voli UPI Sumedang.

Berdasarkan penjelasan di atas, salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat Indonesia adalah bola voli, karena dapat dimainkan di lapangan terbuka maupun tertutup oleh pria dan wanita dari berbagai usia. Dalam permainan bola voli, servis merupakan elemen penting yang berfungsi sebagai serangan awal yang dapat memberikan poin jika dilakukan secara efektif. Strategi lain yang juga krusial adalah smash, yang membutuhkan koordinasi gerakan yang tepat mulai dari awalan, tumpuan, pukulan, hingga pendaratan. Ketepatan smash dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kepercayaan diri atlet. Namun, kecemasan sering kali menjadi penghambat performa dalam olahraga, terutama akibat tekanan kompetisi, ekspektasi dari pelatih, serta ketakutan akan kegagalan. Kecemasan dalam olahraga

terbagi menjadi kecemasan kognitif, yang melibatkan kekhawatiran terhadap performa, serta kecemasan somatik, yang ditandai dengan gejala fisik seperti detak jantung meningkat dan ketegangan otot. Atlet yang mengalami kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri, sehingga berdampak pada ketepatan smash dan pengambilan keputusan di lapangan. Sebaliknya, atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih mampu mengatasi tekanan, tetap tenang dalam pertandingan, dan menghasilkan smash yang lebih akurat. Faktor sosial, seperti dukungan dari tim dan pelatih, juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri melalui latihan mental serta pendekatan psikologis menjadi kunci dalam meningkatkan performa atlet bola voli, khususnya dalam teknik smash yang menjadi elemen penting dalam permainan.

1.2 Rumusan masalah

Untuk mencapai tujuan penelitian di atas penelitian ini berupaya menjawab satu persoalan yakni untuk mengetahui apakah pada saat bertanding terjadi kecemasan dan kepercayaan diri terhadap ketepatan smash pada atlet. Oleh karena itu penelitian ini dirumuskan dalam satu rumusan masalah.

1. Apakah ada pengaruh tingkat kecemasan terhadap ketepatan smash?
2. Apakah ada pengaruh tingkat kepercayaan diri terhadap ketepatan smash?
3. Manakah yang paling berpengaruh terhadap ketepatan smash?

1.3 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli. Kecemasan dan kepercayaan diri merupakan faktor psikologis yang sering memengaruhi performa atlet, terutama dalam situasi yang menuntut konsentrasi tinggi seperti eksekusi smash. Melalui penelitian ini, peneliti berupaya untuk mengevaluasi sejauh mana tingkat kecemasan dapat memengaruhi ketepatan smash, serta bagaimana kepercayaan diri dapat menjadi faktor penyeimbang dalam menghadapi tekanan selama pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran psikologi dalam performa olahraga, tetapi juga memberikan kontribusi praktis terhadap pengembangan strategi pelatihan. Dengan demikian, temuan penelitian ini

diharapkan dapat digunakan oleh pelatih, psikolog olahraga, dan atlet untuk merancang program latihan yang lebih efektif, baik dari aspek teknis maupun mental, guna meningkatkan performa dan konsistensi atlet dalam pertandingan bola voli.

1.4 Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis, dan praktis berdasarkan temuan yang dikumpulkan. Berikut ini adalah manfaat yang diharapkan dari penelitian ini:

1. Manfaat teoritis. Dapat Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi olahraga, mengenai hubungan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri terhadap performa teknis atlet, seperti ketepatan smash dalam bola voli, Serta Menambah literatur ilmiah yang relevan bagi penelitian selanjutnya terkait psikologi olahraga dan performa atlet bola voli.
2. Manfaat praktis. Dapat Memberikan informasi dan strategi untuk mengelola kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri atlet sehingga dapat meningkatkan ketepatan smash dan performa mereka dalam pertandingan, untuk Membantu atlet memahami pengaruh tingkat kecemasan dan kepercayaan diri terhadap performa mereka, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan psikologis untuk menunjang kemampuan teknis dalam bertanding. Dan Sebagai masukan untuk mengembangkan program pelatihan berbasis psikologis guna meningkatkan kualitas atlet dalam bertanding.

1.5 Ruang Lingkup penelitian

Penelitian ini difokuskan untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan dan kepercayaan diri terhadap ketepatan smash pada atlet UKM bola voli putra Universitas Pendidikan Indonesia UPI kampus Sumedang pada saat bertanding. Kecemasan dan kepercayaan diri dalam hal ini berperan sebagai variabel independen, sedangkan ketepatan smash menjadi variabel dependen. Penelitian ini tidak membahas faktor eksternal lainnya, seperti kondisi keluarga, lingkungan rumah, atau dukungan dari orang tua, karena fokus utama diarahkan pada aspek psikologis dan keterampilan teknis yang memengaruhi performa atlet secara langsung dalam konteks pertandingan.

Ruang lingkup penelitian ini terbatas pada atlet UKM bola voli putra UPI Sumedang yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling, dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif dalam latihan dan pertandingan, serta pengalaman mereka dalam mengikuti kompetisi. Jumlah subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang atlet.

Pengumpulan data dilaksanakan dalam satu kali pertemuan, di mana pengukuran kecemasan dan kepercayaan diri dilakukan melalui kuesioner yang telah divalidasi, sementara ketepatan smash dinilai berdasarkan hasil pengamatan langsung dalam sesi simulasi pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai sejauh mana faktor psikologis seperti kecemasan dan kepercayaan diri dapat memengaruhi aspek teknis seperti ketepatan smash, yang merupakan salah satu elemen penting dalam keberhasilan tim bola voli.