

**TINJAUAN KECEMASAN DAN PERCAYA DIRI SESUDAH
BERTANDING ATLET BOLAVOLI GENESA PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar sarjana pendidikan*



**KHAIRUL AFHAMI
NIM.19087203**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kecemasan dan Percaya Diri Sesudah
Bertanding Atlet Bolavoli Genesa Padang Pariaman

Nama : Khairul Afhami

NIM : 19087203/2019

Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

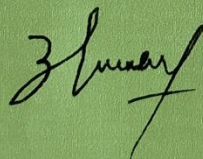
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 13 Februari 2025

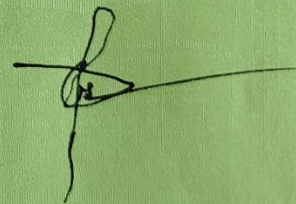
Disetujui Oleh :

Kepala Departemen
Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing



Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Khairul Afhami

NIM : 19087203/2019

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

**Tinjauan Kecemasan dan Percaya Diri Sesudah Bertanding Atlet Bolavoli
Genesa Padang Pariaman**

Padang, 13 Februari 2025

Tim Penguji

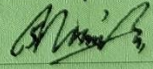
1. Ketua : Dr. Yendrizal, M.Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd., Kons

2. 

3. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kecemasan dan Percaya Diri Sesudah Bertanding Atlet Bolavoli Genesa Padang Pariaman ”**, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, 10 Mei 2024
Yang membuat pernyataan


Khaerul Afhami
NIM 19087203

ABSTRAK

Khairul Afhami. 2024. "Tinjauan Kecemasan dan Percaya Diri Sesudah Bertanding Atlet Bolavoli Genesa Padang Pariaman ". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini rendahnya prestasi klub bolavoli Genesa Padang Pariaman. Karena kesetimpangan idealis mental atlet bolavoli. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan dan percaya diri atlet bolavoli Genesa Padang Pariaman sesudah bertanding.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman berjumlah 20 orang atlet laki laki. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti menggunakan total sampling atau sampel jenuh, yaitu menjadikan semua anggota populasi sebagai sumber data sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner atau angket penelitian. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian : (1) Hasil analisis data rata-rata kecemasan atlet bolavoli Genesa Padang Pariaman sesudah bertanding dapat diklasifikasikan sedang. (2) Hasil analisis data rata-rata percaya diri atlet bolavoli Genesa Padang Pariaman sesudah bertanding dapat diklasifikasikan sedang.

Kata Kunci : Kecemasan, Percaya Diri, Bolavoli

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kecemasan dan Percaya Diri Sesudah Bertanding Atlet Bolavoli Genesa Padang Pariaman ”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua ku atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
2. Kepada Dr. Yendrizar, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Kepada Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, MPd. Kons dan Drs. Hermanzoni, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Kepada bapak Dr. Masrun, M.Kes selaku kepala departemen kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.
5. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, 10 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJAUN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	12
1. Hakikat Permainan Bolavoli	12
2. Hakikat Kecemasan	17
3. Hakikat Percaya Diri.....	21
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	27
D. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Sumber Data	32
E. Definisi Operasional	33

F. Instrumen Pengumpul Data.....	33
G. Teknik Pengumpulan Data	34
H. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	36
1. Uji Validitas	36
2. Uji Reliabilitas	37
I. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket Penelitian Kecemasan.....	35
2. Kisi-Kisi Angket Penelitian Percaya Diri	35
3. Skor Skala <i>Likert</i>	39
4. Kelas Interval	40
5. Distribusi Hasil Kecemasan Atlet	42
6. Distribusi Hasil Percaya Diri.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Histogram Kecemasan Atlet.....	43
3. Histogram Percaya Diri	46
4. Pengenalan Diri	75
5. Penjelasan Pengisian Angket.....	75
6. Pembagian Angket	76
7. Sampel Melakukan Pengisian Angket.....	76
8. Pihak yang Membantu Penelitian.....	77
9. Goro Bersama Atlet Genesa	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Coba Angket Penelitian.....	55
2. Uji Validasi Kecemasan.....	60
3. Uji Reliabilitas Kecemasan.....	62
4. Uji Validasi Percaya Diri.....	63
5. Uji Reliabilitas Percaya Diri.....	65
6. Angket Penelitian.....	66
7. Tabulasi Data Kecemasan Atlet	71
8. Tabulasi Data Percaya Diri.....	73
9. Dokumentasi Penelitian.....	75
10. Surat Izin Uji coba Angket.....	78
11. Surat Izin Validator Instrumen Psikologi	79
12. Surat Izin Validator Instrumen Bahasa.....	80
13. Validasi Angket Oleh Validator Psikolog.....	81
14. Validasi Angket Oleh Validator Bahasa	82
15. Surat Izin Penelitian.....	84
16. Surat Balasan Izin Penelitian.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bolavoli merupakan salah satu olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim berbeda dengan menggunakan tangan, olahraga yang dimainkan 6 orang dalam setiap regunya, olahraga ini menggunakan jaring net yang memisahkan wilayah kedua tim dengan memainkan bola maksimal 3 sentuhan dalam setiap permainannya. Bolavoli adalah olahraga dengan perubahan arah yang pendek dan cepat, banyak lompatan dan pendaratan. Olahraga ini dapat dimainkan dan dinikmati oleh segala usia dan tingkat. Olahraga ini menarik bagi penonton pertandingan. Olahraga ini dapat dimainkan di dalam dan di luar ruangan. Olahraga ini hanya membutuhkan sedikit peraturan dasar dan hanya memerlukan sedikit perlengkapan, sehingga olahraga ini banyak digemari oleh masyarakat di Indonesia. Salunta & Yendrizal, (2019) Menyatakan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh semua orang, baik laki-laki maupun perempuan dari segala tingkat usia. Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang bermasyarakat, baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya turnamen atau pertandingan bolavoli di tingkat lokal, Nasional, maupun Internasional baik itu tingkat pelajar, mahasiswa. Bolavoli adalah olahraga yang dilakukan oleh individu yang tergabung dalam satu tim, hal ini menuntut kemampuan masing-masing individu agar dapat bekerjasama dengan

individu lainya sehingga dapat memenangkan setiap permainan. Seperti yang di jelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005

Bab II pasal IV tentang sistem keolahragaan nasional sebagai berikut:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat martabat bangsa.”

Bolavoli merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati bukan hanya di Indonesia bahkan di dunia. Terbukti dengan diadakannya kejuaraan bolavoli seperti copa dji sam soe yang banyak diikuti klub bolavoli di Indonesia dan seperti proliga yang menjadi kasta tertinggi kompetisi di Indonesia, menunjukan bahwa olahraga ini banyak diminati oleh masyarakat Indonesia.

Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain *service*, *passing*, *smash*, dan *block* (Kardiyanto & Sunardi, 2020). Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal yang harus dipelajari sebelum bermain bolavoli jika ingin berprestasi, banyak atlet yang mengabaikan teknik dasar tersebut padahal teknik yang ada dalam bolavoli saling berkaitan satu sama lain, sehingga seorang atlet tidak akan maksimal saat melakukan teknik dasar bolavoli saat bermain atau bertanding, hal ini akan menghambat peningkatan prestasi atlet.

Dalam olahraga bolavoli selain faktor kebugaran serta kemampuan fisik, faktor psikologis atau mental juga mempunyai peranan yang sangat besar. Seorang atlet yang memiliki mental yang baik maka dalam suatu pertandingan

akan dapat memunculkan performa terbaiknya. Aspek fisik dan aspek mental merupakan dua faktor yang saling berhubungan, seseorang yang mengalami gangguan dalam aspek mental maka akan berpengaruh terhadap fisik orang tersebut dan begitu sebaliknya, banyak aspek psikologis yang akan menentukan prestasi pada atlet sesudah bertanding, salah satunya antara lain kecemasan dan percaya diri. Argumen ini didukung oleh Liudmila et al. (2018) bahwa olahraga prestasi sangat berhubungan dengan kecemasan dan percaya diri karena kedua faktor tersebut sebagai pendorong, serta penurun hasrat seseorang untuk melakukan sesuatu.

Olahraga bolavoli cukup populer dikalangan masyarakat Sumatera Barat, mulai dari usia dini, remaja, taruna, dewasa, hingga usia lanjut bermain bolavoli dan selalu mengadakan pertandingan antar Kabupaten, hingga Provinsi yang berkatagorikan Umum, Porprov dan non Porprov, hingga Veteran.

Perkembangan olahraga bolavoli di Sumatera Barat pada saat sekarang ini sangat pesat khususnya di Kabupaten Padang Pariaman, ini terbukti dengan ada banyaknya klub bolavoli yang berdiri dan membina atlet-atlet yang berbakat.

Masuk nya olahraga bolavoli di Kabupaten Padang Pariaman tidak di ketahui pastinya karena olahraga bolavoli termasuk olahraga yang terbilang mudah menyebar dikalangan masyarakat Indonesia, tetapi terlihat jelas bahwa di Kabupaten Padang Pariaman olahraga bolavoli sangatlah populer, bisa dilihat dari banyaknya kompetisi-kompetisi yang bergulir sepanjang tahun

yang tersebar di seluruh daerah Kabupaten Padang Pariaman beberapa di antaranya seperti IPLAI CUP yang pernah di adakan bahkan mengundang kontestan dari Bandung, lhokseumawe, Malaysia. Dan juga masih banyak turnamen rutin yang diadakan baik itu dari inisiatif masing-masing klub yang mengadakan maupun kompetisi yang diadakan rutin oleh pemerintahan daerah seperti BUPATI CUP yang bahkan tidak hanya diadakan untuk kompetisi antar klub, juga diadakan antar sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Padang Pariaman. Untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga bolavoli diperlukan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Dalam olahraga bolavoli, kondisi fisik yang baik sangat penting untuk meningkatkan prestasi. Sebagai olahraga yang menggabungkan lompatan, serangan, dan pertahanan, pemain bolavoli perlu memiliki kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelincahan yang optimal.

Dalam olahraga bolavoli, ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet tersebut untuk meningkatkan prestasi. Yusmar, (2017) mengemukakan teknik dasar permainan bolavoli terdiri dari :

- 1) *Service, service* adalah Cara melakukan servis pada umumnya dapat dilakukan dengan 4 cara, yaitu servis tangan bawah, servis mengambang, servis topspin, dan servis mengambang melingkar.
- 2) *Passing, passing* dalam permainan bolavoli adalah usaha seseorang atlet bolavoli dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. Passing terdiri dari passing bawah, dan passing atas.

- 3) *Smash*, *smash* merupakan serangan pukulan yang keras waktu bolavoli berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan.
- 4) *Block*, blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Blok dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (kekiri dan kekanan saat tangan melakukan blok) atau tangan pasif, artinya atlet hanya menjulurkan tangan keatas tanpa digerakkan. Blok bisa dilakukan dengan satu, dua, atau tiga orang atlet.

Dalam permainan bolavoli membutuhkan taktik untuk mendapatkan poin untuk memenangkan permainan tersebut, taktik-taktik dasar yang harus dikuasai oleh setiap atlet bolavoli yaitu taktik dalam menyerang dan juga taktik dalam bertahan. Penyerangan dilakukan untuk memasukan bola ke pertahanan lawan, sedangkan pertahanan dilakukan untuk menahan serangan dari lawan. Kedua taktik tersebut harus dapat dilakukan dengan sama baiknya.

Dalam permainan bolavoli, atlet harus memiliki mental yang bagus untuk meningkatkan prestasi. Mental yang harus dimiliki oleh atlet dalam bertanding seperti, percaya diri, pantang menyerah, optimis, tidak sombong, menahan emosi.

Kepercayaan diri merupakan salah satu mental yang sangat dibutuhkan atlet dalam meningkatkan prestasi, tanpa rasa kepercayaan diri atlet tidak akan bisa mengeluarkan kemampuannya dalam permainan dengan maksimal.

Pembinaan prestasi dapat dilihat dari klub yang dijadikan tempat untuk para atlet melatih teknik dasar bermain bolavoli. Salah satunya klub bolavoli di Kabupaten Padang Pariaman yaitu klub bolavoli Genesa yang bertempat di Korong Ringan-Ringan, Kecamatan Enam Lingkung, Kabupaten Padang Pariaman. Klub bolavoli putra Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman yang dilatih oleh Ajo Syafrizal yang memiliki lisensi B daerah provinsi, dengan semakin tinggi lisensi pelatih diharapkan semakin tinggi kualitas atlet yang dilatih oleh pelatih tersebut.

Selain faktor fisik, teknik, dan juga mental, faktor kemampuan pelatih dalam mempersiapkan atlet juga mempegaruhi tingkat prestasi atlet tersebut serta memberikan program latihan yang terprogram, tanpa program latihan, pelatih akan memberikan latihan yang hanya di ingat oleh pelatih tersebut, dan akan terjadi *overliftng* atau latihan yang berulang sehingga dapat membuat atlet jenuh dengan latihan yang berulang.

Untuk meningkatkan prestasi juga harus dilakukan latihan yang bervariasi, tanpa latihan yang bervariasi atlet akan merasa kurang termotivasi dalam melakukan latihan serta kurang emosional dalam melakukan latihan.

Dalam pembinaan prestasi, selain kemampuan baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental, atlet juga harus dapat memenuhi asupan gizi yang seimbang, jika asupan gizinya tidak seimbang atlet bisa letih, lesu, lelah, sehingga saat latihan motivasi atlet menurun. Atlet diharapkan mempunyai motivasi dalam latihan agar bisa mengeluarkan kemampuan terbaiknya untuk mencapai suatu tujuan.

Untuk meningkatkan prestasi atlet, juga dibutuhkan sarana prasarana yang baik, untuk menunjang kenyamanan serta keleluasaan atlet dalam melakukan latihan. Tanpa sarana dan prasarana yang baik, atlet tidak akan bisa melakukan latihan dengan maksimal.

Dalam pembinaan prestasi, selain kemampuan baik dari segi fisik, teknik, taktik dan mental, atlet juga harus dapat memenuhi asupan gizi yang seimbang, jika asupan gizinya tidak seimbang atlet bisa letih, lesu, lelah, sehingga saat latihan motivasi atlet menurun. Dalam peningkatan prestasi atlet juga diharapkan mempunyai motivasi dalam latihan agar bisa mengeluarkan kemampuan terbaiknya untuk mencapai suatu tujuan.

Genesa merupakan sebuah klub bolavoli yang sudah lama eksis dalam kompetisi regional Sumatera Barat dan tak jarang meraih prestasi. Dari observasi yang saya lakukan pada tanggal 25 maret 2023 didapat informasi bahwa, Genesa merupakan klub bolavoli yang sudah lintas generasi yang selalu mempunyai pemain dari tahun ke tahun.

Dari informasi yang di berikan langsung dari pengurus klub bolavoli Genesa ini tidak diketahuinya kapan pastinya awal berdirinya klub ini tetapi pada tahun 1992 Genesa sudah mulai ikut berkompetisi di tingkat Kabupaten maupun di tingkat Provinsi tanpa adanya pengurus yang resmi, setelah lama tidak berkompetisi, baru lah klub Genesa resmi memiliki kepengurusan yang pasti dan latihan rutin serta dilatih oleh pelatih yang berlisensi pada tahun 2005. Klub bolavoli putra Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan

Kabupaten Padang Pariaman merupakan salah satu wadah pengembangan atlet bolavoli berbakat dan berpestasi di Kabupaten Padang Pariaman.

Dilihat dari segi lapangan atlet putra klub bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman, sarana dan prasarana cukup memadai seperti mempunyai 2 lapangan bolavoli yang bagus dan terawat, memiliki dua buah net yang masih layak di pakai dan mempunyai 12 buah bola yang layak di pakai dan bagus untuk menunjang latihan.

Berdasarkan wawancara saya dengan pelatih klub bolavoli putra Genesa. Atlet putra klub bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman memiliki disiplin yang kurang bagus, dapat dilihat dari atlet yang telat datang untuk melakukan latihan dan hanya ingin langsung bermain. Atlet putra klub bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman memiliki motivasi yang bagus, dapat dilihat dari kemauan mereka yang selalu melakukan latihan dalam betuk permainan dilapangan setiap hari meskipun diluar jadwal latihan. Atlet putra klub bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman juga memiliki kepercayaan diri yang bagus dalam melakukan latihan tetapi sering kehilangan kepercayaan diri saat melakukan latihan tanding ataupun dalam pertandingan. Atlet putra klub bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman mempunyai emosional yang masih labil, tidak saling menyalahkan tetapi juga tidak saling menyemangati apabila salah satu rekanya melakukan kesalahan, mereka lebih memilih untuk diam. Atlet putra klub bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan

Kabupaten Padang Pariaman memiliki teknik yang lumayan bagus dapat dilihat saat mereka melakukan permainan dengan saling balas serangan dan bertahan dengan bagus. Atlet putra klub bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman mempunyai postur tubuh yang lumayan bagus, rata-rata dari mereka memiliki tinggi 175 cm keatas, tetapi tidak dengan kondisi fisik nya, mungkin dikarenakan kebiasaan atlet diluar latihan yang sering begadang dan asupan gizi yang tidak teratur.

Pada tahun 2020 turnamen Genesa Cup yang di ikuti atlet putra klub Se-Kabupaten dan Kota Pariaman di lapangan bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman, atlet putra klub bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman mendapatkan peringkat ke 2. Kemudian prestasi atlet putra klub bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman pada tahun 2022 yang juga mengikuti turnamen bolavoli Se-Kabupaten dan Kota Pariaman mengalami penurunan prestasi yang sangat mengecewakan karena atlet putra klub bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman gagal di babak penyisihan, karena di kalahkan oleh klub kota Pariaman dengan skor 1-3. Pada awal tahun 2023 atlet klub bolavoli Genesa Padang Pariaman mendapatkan posisi 4 setelah mengalami kekalahan di semifinal dan perebutan juara ke 3 di turnamen open turnamen yang diadakan di Rimbo Dadok, Koto Tinggi Padang Pariaman. Kemudian pada awal tahun 2024 bulan Januari atlet klub bolavoli Genesa Padang Pariaman mendapatkan peringkat ke 3 dalam turnamen open se Kabupaten

Padang Pariaman dan Kota Pariaman yang diadakan Kampung Baru Kota Pariaman.

Dari hasil diatas dapat dilihat rendahnya prestasi klub bolavoli Genesa Padang Pariaman. Karena kesetimpangan idealis mental atlet bolavoli seharusnya dengan realita yang peneliti dapati saat melakukan observasi lapangan, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Kecemasan dan Percaya Diri Sesudah Bertanding Atlet Bolavoli Genesa Padang Pariaman ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi permasalahan dalam penelitan ini adalah sebagai berikut:

1. Emosi atlet yang tidak stabil saat menghadapi pertandingan yang menyebabkan ritme permainan tim menjadi rusak.
2. Sikap dan perilaku atlet yang sering berubah saat akan bertanding.
3. Ketakutan atlet akan kekalahan yang membuat rasa percaya diri atlet menurun.
4. Perbedaan umur dengan lawan sesudah bertanding sering membuat atlet merasa tidak percaya diri.
5. Kecemasan atlet ketika dilihat banyak penonton sesudah bertanding.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan fenomena yang ditemukan dalam identifikasi masalah, karena keerbatasan waktu maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Bagaimana Kecemasan atlet bolavoli Genesa.
2. Bagaimana percaya diri atlet bolavoli Genesa.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemasalahan yang telah diuraikan di atas, tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan atlet bolavoli Genesa.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat percaya diri atlet bolavoli Genesa.

E. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti, seperti:

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Departemen Kepelatihan Program Studi Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan ini lebih mendalam.
3. Klub bolavoli, sebagai sumber informasi atau bahan pertimbangan mengenai perkembangan dan kemajuan olahraga bolavoli seempat dan pemerintahan olahraga.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermanfaat tentang olahraga bolavoli.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Hasil analisis data rata-rata kecemasan atlet bolavoli Genesa Padang Pariaman sesudah bertanding dapat diklasifikasikan sedang.
2. Hasil analisis data rata-rata percaya diri atlet bolavoli Genesa Padang Pariaman sesudah bertanding dapat diklasifikasikan sedang.

B. Saran

Berdasarkan simpulan yang ada, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kepada pelatih dan pengurus tim dengan adanya kecemasan dan percaya diri pada atlet bolavoli Genesa Padang Pariaman sesudah bertanding diharapkan bagi pengurus dan pelatih atlet bolavoli bolavoli Genesa Padang Pariaman agar lebih mengedepankan pengetahuan mental pada seorang atlet dan untuk kedepannya dalam mencari bibit atlet harus dilihat dari berbagai aspek tidak hanya aspek fisik dan kemampuan tetapi mental seorang atlet, sehingga para atlet ini lebih siap dalam menghadapi berbagai gangguan psikologis yang dapat mengganggu kemampuan seorang atlet pada saat pertandingan sedang berlangsung.
2. Kepada para atlet, sehubungan dengan adanya perasaan kecemasan dan percaya diri pada sebagian atlet maka diharapkan para atlet untuk lebih

dapat meningkatkan latihan, jam terbang pertandingan dan cara mengatasi kecemasan. Agar kematangan secara psikologis semakin meningkat, sehingga pada saat menjalani pertandingan dapat menampilkan permainan yang terbaik dan maksimal sesuai target yang ingin di capai.

3. Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan pada atlet lainya, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih dan pengurus olahraga lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahrin, S., Alifah, S., & Mulyono, S. (2018). Rancang Bangun Sistem Informasi Survey Pemasaran Dan Penjualan Berbasis Web. *TRANSISTOR Elektro Dan Informatika*, 2(2), 81–88.
- Barsingerhorn, 2013. *Shaping decisions in volleyball*. *Int. J. Sport Psychol.*, 2013; 44: 197-214
- Beard, J., & Mathias, K. E. 2020. *Volleyball: A Pedagogical Conundrum*. *Strategies*, 33(1), 28–40.
- Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bola voli di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34-41.
- Cengizel, E. 2019. *Isokinetic Strength of the Dominant and Non-Dominant Elbow in Elite Male Volleyball Players*. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 65-71.
- Crawford, G. 2015. *Network depreciation and energy market disruption: Options to avoiding passing costs down the line*. *Economic Analysis and Policy*, 48, 163- 171.
- Drobnic. (2011). *Vertical Jump Assessment On Volleyball: A Follow-Up Of Three Seasons Of A High-Level Volleyball Team*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 25(6)/1686–1694
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1).
- Eysenck, M. W. (2015). *Anxiety and attention*. In *Anxiety and self-focused attention* (pp. 125- 131). Routledge
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Grgantov, Z., Milie, M., & Katie, R. (2013). *Identification of Explosive Power Factors as Predictors of Player Quality in Young Female Volleyball Players*. *Coll. Antropol*, 37 (2), 61–68.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Sesudah bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.

- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Ifdil, Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*
- Jaaffar, A. H., Ibrahim, H. I., Rajadurai, J., & Sohail, M. S. (2019). *Psychological Impact of WorkIntegrated Learning Programmes in Malaysia: The Moderating Role of Self-Esteem on Relation between Self-Efficacy and SelfConfidence*. *International Journal of Education Psychology*, 8(2), 188–213.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss.
- Jannah, M. (2016). Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran dan Latihan Mental. Surabaya: Unesa University press.
- James Tangkudung & Apta Mylsidayu. 2017. Mental Training, Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga. Jakarta. Cakrawala Cendekia.
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). Kepelatihan Bola Voli. Zifatama Jawa.
- Kesuma, F. F. W., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Selftalk terhadap kecemasan atlet senam ritmik. *Character*, 3(2), 1-5.
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., & Khan, S. (2017). *Effects of anxiety on athletic performance*. *Res Inves Sports Med*, 1(1), 1-5.
- Kim, H., Sefcik, J. S., & Bradway, C. (2016). *Characteristics of Qualitative Descriptive Studies: A Systematic Review*. *Research in Nursing & Health*. 40(1), 23–42.
- Krista M. Hixson. “Is State Anxiety, Trait Anxiety, or Anxiety Sensitivity a Clinical Predictor of Symptoms in Those Presenting With Mild
- Komarudin. (2013). Psikologi Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35
- Liudmila, R., Alla, K., Natalya, K. (2018). *Motivation of athletes in athletics at the different stages of the sports career*. *Education and Humanities Research*

- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding pada Atlet PON Aceh Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga. *JIPT*, 5(1).
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76.
- Nurfahrozi, F., Afrinaldi, R., & Hidayat, A. S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Ketepatan Passing Bawah Bola voli Siswa SMPN 3 Karawang Barat. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(4), 253–258. DOI:
- Özhan Bavli, 2021. *Investigation of the Effect of 6-Week Fitness Study on Motorical and Technical Skills in Volleyball Players*. *Int J Sport, Exer & Train Sci*, 2021, Vol 7, Issue 4, 120–126
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan skala Likert dan skala dikotomi pada kuesioner online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128-137.
- Pratama, M. I. (2019). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Pada Atlet Futsal Usia Remaja. 121.
- Priyanto, J. (2014). Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai Di Kabupaten Indramayu. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(1).
- Rahmayani, I., Sugihartono, T., Nopiyanto, Y. E., & Sihombing, S. (2021). Perbedaan Keterampilan Psikologis Atlet Ditinjau dari Cabang Olahraga Individu dan Olahraga Tim di Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 2 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 181-193.
- Ren, W. 2013. *Research of Volleyball General Course in the Physical Education Major*. In *Research of Volleyball General Course in the Physical Education Major* (pp. 583–589).
- Salunta, H., & Yendrizal. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1012-1025.
- Sanderson, F. H. (2021). *Analysis of anxiety levels in sport*. In *Anxiety in sports* (pp. 39-54). Taylor & Francis.
- Saputra, H., Aziz, I., Hermanzoni, H., & Arifan, I. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli.
- Sari & Ismalasari. (2017). Analisis Kecemasan Atlet terhadap Prestasi Sebelum dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).

- Sovenski, E. (2018). Ketepatan Smash Pemain Bolavoli Siswa SMA Ditinjau dari Koordinasi Mata-Tangan dan Extensi Togok. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(1), 129–139.
- Sozen, H. 2012. *The Effect of Volleyball Training on the Physical Fitness of High School Students*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 1455–1460.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2006). *metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Tjung, H. S. (2013). *Peranan Konseling dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri*.
- Traumatic Brain Injury or Concussion?”. *Journal of Sport Rehabilitation*, Vol. 26, pp. 588 -594, 2017.
- Uluöz, E. (2019). *Tarihsel Bir Araştırma: 1895'den Günümüze Rekreatif Bir Spor Dalı Olarak Voleybolun Gelişimi*. *Spor Ve Rekreatif Araştırmaları Kitabı*, 113.
- Utama, Aji. (2015). *Hubungan antara Kecemasan dengan Peak Performance Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- UU RI No 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Vaccaro, M. G., Bertollo, M., Guidetti, L., Quattrone, A., & Emerenziani, G. P. (2021). *Individuals' depression and anxiety might be influenced by the level of physical activity and expertise: a pilot study on elite volleyball players and amateur athletes*. *Sport Sciences 160 for Health*, 17, 999-1005.
- Widodo, M. A. & Pudjijuniarto (2019). *Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Kota Kediri Dalam Menghadapi Pertandingan Pertama Babak Penyisihan Grup Pra Porprov Jawa Timur Tahun 2019*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Yusmar, A. (2017). *Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bolavoli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar*. 1(1).