

**PERBEDAAN TINGKAT OPTIMISME ATLET BOLA VOLI DI CLUB
MUTIARA DAN CLUB PERVAS KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan

**OLEH:
YOGI CAHYO NUSWANTORO
NIM 20602244039**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

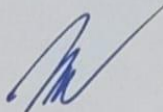
PERBEDAAN TINGKAT OPTIMISME ATLET BOLA VOLI DI CLUB
MUTIARA DAN CLUB PERVAS KABUPATEN SLEMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

YOGI CAHYO NUSWANTORO
NIM 20602244039

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 07 Mei 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yogi Cahyo Nuswantoro
NIM : 20602244039
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Perbedaan Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, April 2024



Yogi Cahyo Nuswantoro
NIM 20602244039

LEMBAR PENGESAHAN

PERBEDAAN TINGKAT OPTIMISME ATLET BOLA VOLI DI CLUB
MUTIARA DAN CLUB PERVAS KABUPATEN SLEMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

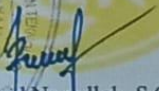
YOGI CAHYO NUSWANTORO
NIM 20602244039

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 7 Mei 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Fauzi, M.Si. Ketua Tim Penguji		17-05-2024
Dr. Heru Prasetyo, M.Pd. Sekretaris Tim Penguji		17-05-2024
Dr. Ratna Budiarti, M.Or. Penguji Utama		14-05-2024

Yogyakarta, 20 Mei 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nasulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198306262008121002

MOTTO

“Jangan pernah menyerah pada mimpimu, impian dapat menjadi kenyataan jika Anda mempercayainya dengan sepenuh hati.” – Walt Disney

“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti lebih hebat. Setiap manusia memiliki proses masing-masing karena **hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri**” – Aku dan Hindia

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Alah SWT, saya persembahkan karya ini kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Atur Prayitno dan Ibu Parmini. Orang Tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, dan tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih selalu berjuang dan selalu berdoa untuk anakmu ini.
2. Kepada kakak saya Sari Alviatun, S.E. dan Manan Nur Fausin, S.T., yang selalu memberikan dorongan dan motivasi hingga adikmu sampai di tahap ini.
3. Kepada adik kecilku Abiddah Nur Fahima, karya ini aku persembahkan untukmu kelak sebagai motivasi dalam menempuh pendidikan dan meraih cita-cita.
4. Sahabat-sahabatku yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dukungan dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

PERBEDAAN TINGKAT OPTIMISME ATLET BOLA VOLI DI KLUB MUTIARA DAN KLUB PERVAS KABUPATEN SLEMAN

Oleh:
Yogi Cahyo Nuswantoro
NIM 20602244039

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman, (2) Mengetahui tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman, (3) Mengetahui perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan deskriptif komparatif. Populasi penelitian adalah atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman berjumlah 124 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) masih aktif latihan di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (3) berusia minimal 14 tahun, (4) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 82 atlet, dengan rincian 42 atlet Klub Mutiara dan 40 atlet Klub Pervas. Instrumen tingkat optimisme menggunakan angket. Analisis data menggunakan *independent-samples t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 0,00% (0 atlet), "rendah" sebesar 26,19% (11 atlet), "cukup" sebesar 40,48% (17 atlet), "tinggi" sebesar 33,33% (14 atlet), dan "sangat tinggi" sebesar 0,00% (0 atlet). (2) Tingkat optimisme atlet bola voli di klub Pervas berada pada kategori "sangat rendah" sebesar 0,00% (0 atlet), "rendah" sebesar 5,00% (2 atlet), "cukup" sebesar 22,50% (9 atlet), "tinggi" sebesar 72,50% (29 atlet), dan "sangat tinggi" sebesar 0,00% (0 atlet). (3) Ada perbedaan yang signifikan tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas. Tingkat optimisme atlet bola voli di klub Pervas lebih tinggi daripada tingkat optimisme atlet bola voli di Mutiara, dengan selisih sebesar 17,55.

Kata kunci: tingkat optimisme, bola voli, Klub Mutiara, Klub Pervas

DIFFERENCES IN THE LEVEL OF OPTIMISM OF VOLLEYBALL ATHLETES FROM MUTIARA VOLLEYBALL CLUB AND PERVAS VOLLEYBALL CLUB, SLEMAN REGENCY

Abstract

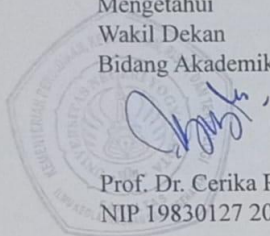
This research aims to: (1) find out the level of optimism of volleyball athletes from Mutiara Volleyball Club and Pervas Volleyball Club, Sleman Regency, (2) find out the level of optimism of volleyball athletes from Mutiara Volleyball Club and Pervas Volleyball Club, Sleman Regency, (3) find out the differences in the level of optimism of volleyball athletes from Mutiara Volleyball Club and Pervas Volleyball Club, Sleman Regency.

This research was a descriptive comparative study. The research population was volleyball athletes from Mutiara Club and Pervas Club, Sleman Regency, totaling 124 athletes. The sampling technique used purposive sampling. The criteria were (1) still actively training at Mutiara Club and Pervas Club, (2) male and female athletes, (3) aged at least 14 years old, and (4) had participated in several matches. Based on these criteria, the research sample consisted of 82 athletes, with details of 42 athletes from Mutiara Club and 40 athletes from Pervas Club. The instrument for the level of optimism used a questionnaire. The data analysis used independent-samples t-test.

The results of the research show that (1) the level of optimism of volleyball athletes from Mutiara club is as follows: in the "very low" level at 0.00% (0 athlete), in the "low" level at 26.19% (11 athletes), in the "medium" level at 40.48% (17 athletes), in the "high" level at 33.33% (14 athletes), and in the "very high" level at 0.00% (0 athlete). (2) The level of optimism of volleyball athletes from Pervas club is as follows: in the "very low" level at 0.00% (0 athlete), in the "low" level at 5.00% (2 athletes), in the "medium" level at 22.50% (9 athletes), in the "high" level at 72.50% (29 athletes), and in the "very high" level at 0.00% (0 athlete). (3) There is a significant difference in the level of optimism of volleyball athletes from Mutiara and Pervas clubs. The level of optimism for volleyball athletes at Pervas club is higher than the level of optimism of volleyball athletes from Mutiara, with a difference of 17.55.

Keywords: level of optimism, volleyball, Mutiara Club, Pervas Club

Mengetahui
Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,



Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 17 Mei 2024
Disetujui
Dosen Pembimbing,



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 19631228 199002 1 002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan selaku Pembimbing TAS beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Pengurus, pelatih, dan Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Teman teman PKO FIKK angkatan 2020 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
6. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 28 April 2024
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yogi Cahyo Nuswantoro', with a long horizontal stroke extending to the right.

Yogi Cahyo Nuswantoro
NIM 20602244039

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Psikologi Olahraga.....	10
2. Hakikat Optimisme.....	13
3. Hakikat Bola Voli.....	27
B. Hasil Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	42
D. Pertanyaan Penelitian.....	44

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
D. Definisi Operasional Variabel	46
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	47
F. Validitas dan Reliabilitas	49
G. Teknik Analisis Data	51

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	54
1. Karakteristik Atlet	54
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	56
3. Hasil Analisis Deskriptif	58
4. Hasil Uji Prasyarat.....	60
5. Hasil Uji Perbedaan.....	61
B. Pembahasan	62
C. Keterbatasan Penelitian	68

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi	69
C. Saran.....	70

DAFTAR PUSTAKA	73
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	78
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	43
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Pervas.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	47
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Optimisme	48
Tabel 3. Norma Penilaian.....	52
Tabel 4. Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
Tabel 5. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia	55
Tabel 6. Karakteristik Atlet berdasarkan Lama Latihan	55
Tabel 7. Hasil Analisis Validitas Aiken	56
Tabel 8. Hasil Analisis Reliabilitas	57
Tabel 9. Deskriptif Statistik Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Pervas.....	58
Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Pervas.....	58
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas	61
Tabel 13. Uji Perbedaan Tingkat optimisme Atlet Bola Voli di klub Mutiara dan Pervas.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Klub.....	80
Lampiran 3. Instrumen Uji Coba	84
Lampiran 4. Hasil Analisis Validitas.....	88
Lampiran 5. Data Uji Coba Reliabilitas	89
Lampiran 6. Hasil Analisis Reliabilitas	90
Lampiran 7. Instrumen Penelitian.....	91
Lampiran 8. Data Optimisme Atlet di Klub Mutiara.....	94
Lampiran 9. Data Optimisme Atlet di Klub Pervas.....	96
Lampiran 10. Deskriptif Statistik Optimisme Atlet di Klub Mutiara.....	98
Lampiran 11. Deskriptif Statistik Optimisme Atlet di Klub Pervas.....	99
Lampiran 12. Biodata Atlet Klub Mutiara.....	100
Lampiran 13. Biodata Atlet Klub Pervas.....	102
Lampiran 14. Menghitung Norma	104
Lampiran 15. Hasil Analisis Uji Normalitas	105
Lampiran 16. Hasil Analisis Uji Homogenitas.....	106
Lampiran 17. Hasil Analisis <i>Independent Sample Test</i>	107
Lampiran 18. Tabel Validitas Aiken	108
Lampiran 19. Tabel t.....	109
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian	110

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sarana bagi manusia untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh serta dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani, rohani yang mempunyai kepribadian disiplin. Olahraga dijadikan sebagai sarana untuk menjaga kesehatan, maka olahraga secara terus-menerus selalu diupayakan keberadaannya (Azizah & Hidayatulloh, 2022, p. 215). Olahraga bola voli berguna dalam pemeliharaan kesegaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerjasama. Sebagaimana seperti cabang-cabang olahraga yang lain, bola voli juga dapat digunakan untuk pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat positif lainnya (Faozi, dkk., 2019, p. 2). Pendapat Haq & Hermanzoni (2019, p. 294) bahwa permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Dalam praktiknya kedua regu harus melewatkan bola di atas net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan.

Guntoro, dkk., (2020, p. 41) menyatakan bahwa prestasi olahraga tidak ditentukan oleh satu faktor, akan tetapi juga faktor lain. Misalnya, dimensi fisik, teknik, dan psikologis (kepribadian) atlet. Khusus untuk aspek psikologis, dewasa ini telah banyak mendapat perhatian dari para peneliti, misalnya dimensi kepercayaan diri, kecemasan, konsentrasi dan aspek lainnya yang diwujudkan dalam bentuk riset dan publikasi. Aspek psikologis atlet

sering diabaikan, padahal aspek psikologis ini sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya dan telah melakukan teknik secara cermat dan maksimal, tetapi kurangnya aspek psikologis yang baik seringkali menimbulkan hasil yang mengecewakan.

Saharullah, dkk., (2022, p. 12) menyatakan bahwa terdapat beberapa keuntungan yang akan diperoleh atlet dengan mengaplikasikan psikologi olahraga, seperti menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan fokus atau konsentrasi, meningkatkan kekompakan tim, meningkatkan motivasi untuk berprestasi, dan mengontrol emosi. Mengaplikasikan psikologi olahraga untuk mendukung performa atlet di lapangan perlu dilakukan agar prestasi yang optimal dapat tercapai, terlebih dalam olahraga bola voli. Hambatan- hambatan dalam proses latihan dan pertandingan dapat membuat atlet menjadi malas. Optimisme menjadi sangat diperlukan dalam kondisi tersebut. Individu yang memiliki optimisme tinggi selalu yakin dapat memecahkan masalahnya.

Optimisme merupakan suatu sikap yang mengharapakan hasil positif dalam menghadapi masalah, dan berharap untuk mengatasi stress dan tantangan sehari-hari secara efektif. Rasa optimis dapat menumbuhkan semangat yang tinggi pada diri seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan, sehingga individu akan mencapai keinginannya dengan sungguh-sungguh (Munthe, dkk., 2023, p. 83). Sikap optimis dapat berpengaruh pada cara berfikir individu untuk menuju kesuksesan. Rasa percaya diri pada

kemampuan dapat timbul pada diri individu yang memiliki sikap optimis, selain itu individu akan selalu merasa nyaman dan memandang segala sesuatu secara positif.

Pendapat senada diungkapkan Atiqoh & Fu'ady (2020, p. 104) bahwa optimisme merupakan pandangan seseorang mengenai masa depannya. Pandangan ini tentu saja pandangan positif tentang hasil yang akan diperoleh di masa depan. Konsep mengenai *dispositional optimism*, yaitu sebuah harapan yang menyeluruh dimana akan terjadi lebih banyak hal-hal baik di masa depan dibandingkan hal yang buruk. Optimisme terkait dengan kecenderungan untuk berfokus pada pemecahan masalah ketika terjadi situasi dibawah tekanan, dan untuk tidak menghindar serta menolak dari masalah yang dihadapi. Optimisme mempresentasikan generalisasi dari keyakinan dan keraguan berkaitan dengan sebagian besar situasi kehidupan, tidak hanya satu atau dua peristiwa saja.

Penelitian yang dilakukan Sari & Thamrin (2021) berjudul hubungan dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulu tangkis, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulu tangkis. Penelitian yang dilakukan Stephen, dkk., (2019) berjudul *Burnout* ditinjau dari optimisme pada atlet bulutangkis di Kota Medan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan variabel Optimisme terhadap *Burnout* adalah sebesar 28,4 persen, selebihnya 71,6 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan

bahwa hipotesis penelitian terdapat hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout*.

Individu yang optimis dan pesimis berbeda dalam pendekatan terhadap suatu masalah atau tantangan, serta berbeda dalam respon dan cara mereka mengatasi kesulitan yang dihadapi tersebut. Individu yang optimis cenderung merasa yakin dan gigih dalam menghadapi tantangan walaupun mengalami kesulitan atau perkembangan yang lambat. Atlet memiliki ekspektasi positif terhadap hasil dimana keyakinan tersebut menghasilkan perasaan yang relatif positif. Sementara itu, individu yang pesimis memiliki ekspektasi yang negatif terhadap suatu hasil.

Manfaat optimisme pada atlet, antara lain; 1) atlet yang memiliki tingkat optimisme tinggi akan banyak mendapatkan kemenangan; 2) tim yang anggotanya memiliki optimisme tinggi akan dapat keluar dari tekanan; 3) tim yang dapat merubah pesimis menjadi optimis akan memenangkan banyak pertandingan (Susila, 2018, p. 4). Optimisme sangatlah penting bagi seorang atlet ketika sedang menghadapi berbagai masalah. Atlet yang pesimis cenderung merasa ragu dalam menghadapi tantangan, dan ketika mengalami kesulitan. Keraguan tersebut memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menghasilkan perasaan negatif, seperti kecemasan, perasaan bersalah, rasa marah, rasa sedih atau keputusasaan.

Studi pendahuluan peneliti dilakukan kepada atlet bola voli di Klub Mutiara dan Pervas berjumlah 20 atlet pada bulan Januari 2024, ditemukan bahwa 15 atlet mengalami kecemasan dan perasaan ragu terhadap

kemampuan dirinya ketika akan bertanding. Atlet mengatakan bahwa sudah maksimal dalam latihan namun masih kurang percaya diri. Diperkuat oleh pernyataan pelatih yang mengatakan bahwa terdapat beberapa atlet yang belum siap secara mental disebabkan oleh adanya kecemasan dan perasaan ragu, sehingga membuat kepercayaan diri atlet menurun.

Sebagian besar responden yaitu 12 atlet yang diwawancara juga mengatakan bahwa merasa gugup ketika dirinya bertemu dengan lawan yang lebih senior atau lebih berpengalaman bertanding dari lawan. Hal tersebut berdampak pada tidak percaya diri tersebut membuatnya ragu dan tidak fokus dalam suatu pertandingan. Strategi yang direncanakan sebelum bertanding tidak dapat direalisasikan dengan baik pada saat pertandingan berlangsung. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri kurang cenderung akan sulit untuk memfokuskan diri, merasa dirinya cemas dan kurang totalitas dalam memusatkan diri pada suatu kekuatan yang dimiliki.

Atlet ketika menghadapi suatu pertandingan akan muncul kekhawatiran yang menyebabkan kurang efektif ketika bertanding. Peneliti melakukan wawancara pada atlet, atlet tersebut menceritakan pengalamannya, di mana sebelum bertanding memiliki pikiran negatif seperti bertemu lawan yang pernah mengalahkannya dan merasa sudah kalah sebelum bertanding. Merasa kalah sebelum bertanding juga mempengaruhi performa seorang atlet, sehingga tidak bisa mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Padahal saat latihan mengikuti arahan dari pelatih kemudian menambah porsi latihan sendiri untuk mendapatkan hasil yang maksimal saat bertanding. Ada

beberapa juga dijumpai bahwa para atlet kurang dukungan dari keluarga, teman, atau dari orang-orang terdekat. Salah satu dari atlet juga ada yang sudah tidak aktif lagi dalam mengikuti latihan, karena individu tersebut merasa selama ini tidak mampu menjadi yang terbaik, dan individu tersebut merasa gagal dalam mengikuti beberapa kompetisi perlombaan. Kondisi- kondisi tersebut membuat individu merasa tertekan tentunya dapat menimbulkan *pressure*. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “Perbedaan Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Beberapa atlet bola voli di Klub Mutiara dan Pervas mengalami kecemasan dan perasaan ragu terhadap kemampuan dirinya ketika akan bertanding.
2. Beberapa atlet bola voli di Klub Mutiara dan Pervas belum siap secara mental disebabkan oleh adanya kecemasan dan perasaan ragu, sehingga membuat kepercayaan diri atlet menurun.
3. Atlet bola voli di Klub Mutiara dan Pervas merasa gugup ketika dirinya bertemu dengan lawan yang lebih senior atau lebih berpengalaman bertanding dari lawan.

4. Atlet bola voli di Klub Mutiara dan Pervas sebelum bertanding memiliki pikiran negatif seperti bertemu lawan yang pernah mengalahkannya dan merasa sudah kalah sebelum bertanding.
5. Atlet bola voli di Klub Mutiara dan Pervas saat bertanding merasa tertekan akibat terpengaruh dari lawan yang dihadapi, situasi lapangan, dan keadaan penonton.
6. Atlet bola voli di Klub Mutiara dan Pervas sebelum bertanding memiliki pikiran negatif seperti bertemu lawan yang pernah mengalahkannya dan merasa sudah kalah sebelum bertanding.
7. Perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman belum diketahui dengan pasti.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang dihadapi dan keterbatasan yang ada pada peneliti, serta agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya pembatasan masalah, dan permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Seberapa baik tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara Kabupaten Sleman?

2. Seberapa baik tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Pervas Kabupaten Sleman?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman.
2. Mengetahui tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman.
3. Mengetahui perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pelatih, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penelitian yang selanjutnya.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang luas secara khusus bagi perkembangan ilmu yang lebih spesifik dalam bidang cabang olahraga bola voli.

c. Memperkaya khasanah keilmuan, terutama dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya olahraga bola voli.

2. Secara Praktis

a. Bagi peneliti dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman mengenai perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman.

b. Bagi atlet supaya mengetahui keadaan ketangguhan mental yang dimilikinya. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, faktor psikologi mempunyai peranan penting.

c. Bagi masyarakat umum sebagai bahan masukan tentang perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman, sehingga dapat mendukung memperkenalkan olahraga bola voli kepada masyarakat, sehingga masyarakat menjadi tahu tentang tingkat optimisme atlet bola voli.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Psikologi Olahraga

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Objek material psikologi adalah terbatas pada aktivitas-aktivitas yang teramati melalui perwujudan tingkah laku atau perbuatan manusia. Berdasarkan batasan ini dapat dikatakan bahwa psikologi mencoba menerangkan hakikat perilaku manusia dengan menggali nilai-nilai yang terkandung dalam jiwa itu, meliputi kekuatan-kekuatannya, modus-modusnya, fungsi-fungsinya serta aktivitas-aktivitas yang dimanifestasikan ke dalam tingkah laku nyata (Dimiyati, 2019, p. 16).

Dewi, dkk., (2018, p. 4) menjelaskan bahwa psikologi olahraga merupakan bidang studi baru dalam perkembangan ilmu psikologi, sejalan dengan perkembangan psikologi terapan atau *applied psychology* dalam berbagai bidang kehidupan. Psikologi olahraga adalah psikologi terapan, ilmu psikologi yang diterapkan terhadap atlet dan situasi dalam olahraga. Objek studi psikologi pada umumnya adalah gejala kejiwaan yang diselidiki dari tingkah laku dan pengalaman individu. Psikologi olahraga tumbuh dan berkembang menjadi cabang dari ilmu psikologi karena ada gejala kusus yang perlu dijadikan objek studi ilmu psikologi.

Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara

langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat memengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksinya dengan manusia lainnya dan dalam situasi sosial yang merangsang. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek ciri kepribadian yang positif pula (Kurniawan, dkk., 2021, p. 5).

Selanjutnya Kurniawan, dkk., (2021, p. 7) menjelaskan beberapa manfaat psikologi olahraga bagi guru/pelatih olahraga antara lain:

- a. Memahami gejala-gejala psikologis yang muncul pada anak didik/atlet seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain,
- b. Mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologi yang dianggap dapat memengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi anak didik/atlet,
- c. Pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologi tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina anak didik/ atlet,

- d. Untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan atlet, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan
- e. Mempelajari hasil-hasil penelitian psikologis olahraga sebagai bahan perbandingan, serta kemungkinan menerapkan dalam latihan.

Selanjutnya Dewi, dkk., (2018, p. 6) menyatakan bahwa prestasi olahraga yang tinggi tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam melakukan latihan dan pertandingan ternyata juga ikut berpengaruh. Sampai seberapa jauh peranan kejiwaan itu terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga menjadi masalah yang ingin dipecahkan baik oleh para ahli olahraga maupun ahli ilmu jiwa. Psikologi olahraga merupakan bidang terapan yang mengkaji tingkah laku atlet sebagai individu dan sebagai peserta kegiatan olahraga yaitu; (1) identifikasi terhadap ciri-ciri psikis atlet dalam jenis olahraga tertentu. (2) pengembangan serta pembinaan ciri- ciri psikis yang menunjang kegiatan olahraga. (3) perhatian terhadap keadaan-keadaan yang mempengaruhi peningkatan prestasi.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga merupakan sebagai seorang individu dan gejala-gejala psikologis dan sosial yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan. Ada tujuan utama mengkaji psikologi olahraga, yaitu 1) mengkaji pengaruh dari faktor-faktor psikologis terhadap penampilan

Olahragawan; dan 2) mengkaji pengaruh dari keikutsertaannya dalam aktivitas jasmani dalam mengembangkan kesehatan dan kesejahteraan.

2. Hakikat Optimisme

a. Pengertian Optimisme

Orang yang memiliki sikap optimisme disebut orang optimis. Optimisme yaitu contoh sikap secara keseluruhan, dimulai dari sesuatu yang baik, dan berpandangan tidak negatif atau biasa disebut positif. Orang optimis memiliki harapan dan pandangan positif terhadap kelebihan diri serta berusaha selalu senang dan tenang disaat mengalami kegagalan atau suatu masalah. Individu tidak mudah menyerah dalam situasi apapun dan apabila berada dalam situasi yang sulit, individu akan berusaha bagaimana caranya untuk mengatasi hal tersebut (Asni, 2023, p. 2).

Optimisme memiliki dua pengertian. Pertama optimisme adalah doktrin hidup yang mengajari individu untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik (memiliki harapan). Orang optimis adalah orang yang yakin (dengan alasan-alasan yang dimilikinya) bahwa ada kehidupan yang lebih baik dari hari esok. Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi, peristiwa, atau hasil yang lebih baik. Optimisme berarti menjalankan apa yang diyakini atau apa yang dibutuhkan oleh harapan individu (Lusiawati, 2019, p. 147).

Optimisme adalah sikap yang penuh dengan harapan yang positif, sekalipun sedang berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Optimisme merupakan harapan yang akan berjalan sesuai dengan keinginan. Individu dengan rasa optimisme pada umumnya percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi, bukan hal-hal buruk. Individu yang memiliki rasa pesimisme akan berharap hal-hal yang akan terjadi dan tidak berjalan sesuai keinginan mereka, serta cenderung mengantisipasi hasil yang buruk (Utama, dkk., 2023, p. 192).

Optimis merupakan motivasi di dalam diri yang nampak terlihat pada seseorang saat mengerjakan suatu pekerjaan. Siapa pun yang memiliki rasa optimis akan baik di dalam kinerjanya dan hal ini sangat menguntungkan. Sukses dalam karir, bisnis, dan kehidupan umumnya selalu datang pada orang yang memiliki rasa optimis. Rasa optimis juga menggambarkan tumbuhnya semangat yang tinggi pada seseorang untuk melakukan pekerjaan atau apa yang sesungguhnya dia inginkan. Pengertian optimisme dalam kamus besar Bahasa Indonesia adalah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan. Orang yang memiliki sikap optimisme disebut orang optimis atau dapat diartikan orang yang selalu semangat berpengharapan baik (Lusiawati, 2019, p. 147).

Individu yang optimis akan menjadikan kegagalan sebagai motivasi untuk menjadikan perubahan diri semakin baik di waktu

yang akan datang. Individu tetap berusaha bangkit dan mencoba kembali apabila mengalami kegagalan dan menganggap kegagalan tidak hanya disebabkan oleh dirinya sendiri tetapi bisa disebabkan karena nasib yang kurang baik, kondisi dan individu lain. Berbeda dengan individu yang pesimis akan menganggap bahwa kegagalan atau suatu hal yang tidak menyenangkan adalah sesuatu yang tidak dapat diubah.

Goleman (2017) mengatakan bahwa optimisme adalah sikap yang mencegah diri individu agar tidak merasa putus asa, kecewa, dan depresi apabila mengalami kegagalan. Goleman melihat optimisme melalui titik pandang kecerdasan emosional yakni suatu pertahanan diri dari individu agar jangan sampai terjatuh kedalam masa kebodohan dan keputusasaan, dan depresi bila mendapat kesulitan dalam menerima kekecewaan, individu yang optimis cenderung menerima dengan respon aktif tidak putus asa merencanakan tindakan kedepan mencari pertolongan dan melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki.

Definisi optimisme yaitu individu yang optimis tentang masa depan lebih penuh harapan dan lebih bahagia dan menikmati kepuasan hidup yang lebih besar dari pada orang lain dan bukan disitu saja tetapi juga mencakup kepercayaan diri serta ketekunan yang lebih besar ketika menghadapi masalah (Zulkifli, 2017, p. 433). Diperkuat dengan hasil penelitian Fawzyah (2019), orang optimis

dalam bekerja akan sangat bersemangat agar suatu hal yang diinginkan dapat tercapai. Individu juga dapat mengukur kadar kemampuannya, sehingga apabila mengalami kegagalan tidak akan mudah merasa kecewa dan putus asa.

Orang yang optimis yakin dalam melakukan usaha, kemudian percaya diri bahwa usahanya akan mencapai hal yang diinginkannya. Berpikir positif adalah salah satu sikap yang dimiliki oleh orang yang optimisme. Akan tetapi, orang optimis juga realistis, bahwa setelah usaha dengan maksimal namun sesuatu yang diinginkan belum tercapai mungkin ini adalah hal yang terbaik untuk dirinya. Orang yang optimisme siap menghadapi tantangan-tantangan dalam kehidupannya. Seperti pendapat Ghufon & Risnawati (2018, p. 98) menyatakan “Individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh”. Orang yang optimis cenderung berpandangan positif termasuk dalam menilai suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya.

Ghufon & Risnawati (2018, p. 99) menyatakan “Orang-orang optimis jarang merasa terkejut dan kesulitan. Mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang

inovatif untuk menggapai kesuksesan, dan berusaha gembira meskipun tidak dalam kondisi bahagia”. Orang optimis yakin dengan kemampuan yang dimiliki diri serta senantiasa bersyukur terhadap sesuatu. Ghufron & Risnawati (2018, p. 99) menegaskan bahwa “Individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin dengan kelebihan yang dimiliki. Individu optimisme biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang mendukung keberhasilannya”.

Lusiawati (2019, p. 148) merangkum bahwa orang yang optimis memiliki ciri-ciri, yaitu: (1) siap menghadapi tantangan, (2) berpikir positif, (3) yakin dengan kemampuan yang dimiliki (percaya diri), (4) pandai bersyukur. Lebih lanjut Lusiawati (2019, p. 148) menyebutkan bahwa optimisme memiliki 12 ciri khas, yaitu:

- 1) Optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan
- 2) Optimis mencari pemecahan sebagian
- 3) Optimis merasa yakin bahwa mereka mempunyai pengendalian atas masa depan mereka
- 4) Optimis memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur
- 5) Optimis menghentikan alur pemikiran mereka yang negatif
- 6) Optimis meningkatkan kekuatan apresiasi mereka
- 7) Optimis menggunakan imajinasi mereka untuk melatih sukses

- 8) Optimis selalu gembira bahkan ketika mereka tidak bisa merasa bahagia
- 9) Optimis merasa yakin bahwa mereka memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas untuk diulur
- 10) Optimis membina banyak cinta dalam kehidupan mereka
- 11) Optimis suka bertukar berita baik
- 12) Optimis menerima apa yang tidak dapat dirubah.

Orang yang optimis akan memiliki pandangan serta tujuan yang baik terhadap apa yang akan dilakukannya nanti di kemudian hari (Nathiqiyah, 2019). Berdasarkan pengertian-pengertian dari optimisme menurut para ahli, disimpulkan bahwa optimisme yaitu keyakinan akan kapasitas yang ada dalam diri dan berfikir positif apabila mengalami kesulitan atau kegagalan. Orang optimis juga mampu mengukur kadar kemampuannya, dan memanfaatkan kemampuannya dengan maksimal untuk meraih apa yang diinginkan. Ketika memiliki keinginan yang sulit dicapai, orang optimis tetap berusaha mencoba.

b. Dimensi Optimisme

Menurut Stephen, dkk., (2019, p. 123) optimisme memiliki tiga aspek, yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*, yang dijelaskan sebagai berikut:

1) *Permanence*

Individu yang optimis akan memandang kejadian baik yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang bersifat permanen yang disebabkan oleh kemampuan mereka. Sedangkan terhadap kejadian yang buruk, mereka akan mempersepsikan hal tersebut sebagai hal yang sifatnya temporer/sementara dan bisa dihindari di masa mendatang.

2) *Pervasiveness*

Individu yang optimis akan memberikan penjelasan atas kejadian menimpa mereka dengan pandangan yang spesifik, dan bukan sebuah generalisasi. Penjelasan yang bersifat spesifik membuat seseorang mampu melihat bahwa sesungguhnya tidak semua aspek dalam suatu kejadian itu merugikan. Orang optimis akan berfikir bahwa peristiwa baik akan terjadi pada semua yang akan dilakukan.

3) *Personalization*

Individu yang optimis akan memandang kejadian baik yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang berasal dari dalam diri mereka sendiri (internal) dan menganggap kejadian buruk yang menimpa mereka sebagai sesuatu yang berasal dari luar diri mereka (eksternal). Individu yang memiliki pandangan seperti ini akan membuat mereka tidak akan kehilangan harga diri ketika hal buruk menimpa mereka, sehingga tidak akan

menyebabkan timbulnya perasaan tidak berharga dan tidak berbakat.

Durell (2022, p. 12) berpendapat bahwa terdapat beberapa aspek optimisme, yaitu:

1) Percaya diri

Percaya diri adalah perasaan yakin pada kemampuan yang dimiliki sehingga segala hal yang dilakukan berjalan sesuai dengan yang diinginkan.

2) Berharap kejadian baik terjadi

Individu yakin bahwa dirinya akan mencapai suatu hal yang baik dan akan berlangsung lama.

3) Penyelesaian masalah yang baik

Orang optimis dalam memandang kejadian yang menimpanya akan tetap berusaha tenang dan menyelesaikannya dengan baik.

Orang yang pesimis, dalam memandang kejadian yang menimpanya langsung berfikir bahwa dirinya tidak akan bisa menyelesaikannya dengan baik.

4) Jarang stress ketika dalam situasi yang sulit

Individu selalu berfikir positif apabila mengalami suatu kegagalan dan akan mencari alternatif solusi apabila mengalami kegagalan, sehingga individu tidak merasa ada beban berat yang dapat menimbulkan stress.

Mc Ginnis (Idham, 2011) berpendapat bahwa ada beberapa aspek dalam optimisme, yaitu:

1) Memiliki pengendalian diri

Kemampuan diri seseorang untuk mengendalikan perasaan negatif pada saat dihadapkan dengan masalah atau kegagalan dan mampu mengalihkan pada suatu hal yang positif.

2) Menganggap diri mampu memecahkan masalah

Individu yakin dapat menghadapi dan menyelesaikan suatu masalah dengan baik.

3) Merasa dapat mengendalikan diri akan masa depan

Keyakinan untuk selalu berfikir positif mengenainya diri individu di masa depan.

4) Selalu merasa bahagia

Walaupun individu sedang mengalami suatu masalah atau kegagalan namun tetap terlihat ceria dan bahagia.

5) Menerima segala perubahan dihidup

Dapat menerima dengan lapang dada setiap perubahan yang terjadi didalam diri individu.

Putri (2023, p. 18) mengemukakan beberapa aspek-aspek dalam optimisme yaitu:

1) Mempunyai pengendalian atas perasaan-perasaan dalam diri yang

bersifat negatif. Kemampuan untuk mengendalikan perasaan negatif dalam diri mengacu pada kemampuan

seseorang untuk mengelola dan mengendalikan dorongan emosional negatif ketika mereka dihadapkan dengan stimulus negatif. Individu yang optimis mampu mengalihkan perhatian mereka ke hal-hal yang lebih positif dalam situasi tersebut.

- 2) Menganggap dirinya sebagai seseorang yang mampu dan bisa dalam memecahkan masalah. Keyakinan bahwa dirinya mampu dan kompeten dalam memecahkan masalah adalah sikap di mana seseorang percaya pada kemampuan dan keterampilan mereka sendiri dalam mengatasi tantangan dan menemukan solusi. Keyakinan ini memotivasi individu untuk mengambil tindakan dan berusaha mencari solusi yang efektif.
- 3) Merasa mempunyai pengendalian atas dirinya di masa depan. Merasa memiliki kontrol atas diri sendiri di masa depan adalah keyakinan positif bahwa individu merasa mampu mempengaruhi dan mengarahkan jalannya kehidupan mereka ke arah yang positif. Mereka memiliki keyakinan bahwa mereka memiliki kekuatan dan pengaruh atas pilihan dan tindakan mereka sendiri di masa depan.
- 4) Merasa gembira bahkan ketika sedang berada pada posisi tidak bisa merasa bahagia. Dapat merasa bahagia bahkan dalam situasi sulit atau penuh tantangan adalah kemampuan individu untuk mempertahankan sikap positif dan kebahagiaan dalam menghadapi masalah. Mereka dapat mengelola dan mengontrol

respon emosional mereka, memilih untuk tetap gembira dan positif meskipun menghadapi kesulitan.

- 5) Menerima perubahan-perubahan yang ada dalam hidupnya. Menerima perubahan dalam hidup mengacu pada kemampuan individu untuk mengadopsi sikap positif terhadap perubahan dan menghadapinya dengan baik. Mereka melihat perubahan sebagai peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan, serta dapat menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut dengan fleksibilitas dan adaptabilitas.

Irianti (2020, p. 108) menjelaskan terdapat dua aspek yang dimiliki seseorang yang optimis, meliputi:

- 1) Keyakinan dalam hati

Keyakinan dalam hati adalah aspek yang sangat erat hubungannya dengan keimanan dalam Islam. Seseorang yang memiliki keimanan yang kuat akan cenderung memiliki keyakinan yang kokoh dan teguh dalam hati mereka. Mereka tidak mudah putus asa dan memiliki pandangan positif terhadap masa depan. Keimanan yang kuat memberikan kekuatan batin yang mendalam bagi individu untuk menghadapi segala rintangan dalam hidup. Keyakinan ini menjadi dasar yang kokoh dalam menjalani kehidupan dengan optimisme.

2) Berpikir positif

Berpikir positif melibatkan lebih dari sekadar pemikiran rasional. Ini juga melibatkan perasaan dan sikap prasangka yang positif. Pikiran yang positif adalah ketika seseorang membangun pola pikir yang tidak terpengaruh oleh prasangka buruk. Kemampuan untuk berpikir positif dapat mendukung individu dalam melihat masa depan dengan harapan yang positif. Pikiran positif menghasilkan kekuatan mental yang mampu mengatasi tantangan dan memandang kehidupan dengan harapan yang cerah.

Lusiawati (2019, p. 148) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek dalam optimisme, yaitu:

1. *Permanence*

Aspek ini mengacu pada cara individu menyikapi peristiwa baik maupun buruk dengan anggapan sebagai sesuatu penyebab yang terjadi secara menetap atau sementara. Individu yang optimis akan melihat peristiwa buruk sebagai sesuatu yang sementara. Mereka percaya bahwa peristiwa buruk dapat diatasi dalam waktu yang singkat. Di sisi lain, peristiwa baik dipandang sebagai sesuatu yang tetap atau berlanjut. Individu optimis juga cenderung melihat peristiwa baik berasal dari dalam diri mereka sendiri.

2. *Pervasiveness*

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu optimis menganalisis akar permasalahan atau penyebab kegagalan. Mereka tidak menggeneralisasi alasan kegagalan secara universal, tetapi lebih cenderung menganalisis secara spesifik penyebab setiap kegagalan. Individu optimis cenderung mencari penyebab yang terperinci dan berusaha memahami situasi dengan lebih baik untuk mengatasi permasalahan tersebut.

3. *Personalization*

Aspek ini menjelaskan bagaimana individu menempatkan penyebab kegagalan pada faktor internal (diri sendiri) atau eksternal (faktor di luar kendali individu). Individu yang optimis cenderung melihat peristiwa baik sebagai hasil dari kekuatan dan kualitas pribadi mereka sendiri. Namun, ketika menghadapi kegagalan, mereka cenderung menyalahkan faktor eksternal atau situasi yang tidak terkendali yang berkontribusi pada kegagalan tersebut.

Optimisme mengacu pada keyakinan (*beliefs*) dan kemampuan untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk pencapaian hasil yang diberikan. Rini & Siswati (2018, p. 298) mengungkapkan ciri-ciri orang yang optimis sebagai berikut:

1) Percaya diri

Merasa percaya diri dan yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depannya, individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu dirinya lebih percaya diri dalam melakukan sesuatu karena merasa yakin semua yang dikerjakan akan berjalan dengan baik.

2) Berharap sesuatu yang baik terjadi

Seseorang yang optimis yakin bahwa sesuatu yang baik yang akan terjadi pada dirinya. Meskipun sedang menghadapi situasi yang sulit, orang optimis akan tetap yakin bahwa dapat menyelesaikannya dan pada akhirnya akan mendapat sesuatu yang baik.

3) Mempunyai gaya penyelesaian yang fleksibel

Orang yang optimis mempunyai gaya penjelasan yang fleksibel dalam memandang kejadian yang menimpa dirinya, sedangkan orang yang pesimis mempunyai gaya penjelasan yang kaku.

4) Jarang terkena stress dalam menghadapi situasi yang sulit

Hal ini mungkin disebabkan karena orang yang optimis akan selalu mempunyai pandangan yang positif terhadap situasi buruk yang sedang dihadapi. Orang yang optimis biasanya akan mencari jalan keluar yang lain apabila sedang mengalami

kesusahan dan usahanya gagal. Oleh karena itu orang yang optimis cenderung jarang terkena stress.

Berdasarkan aspek-aspek optimisme yang telah dijabarkan, aspek-aspek yang digunakan peneliti untuk mengukur optimisme, diantaranya yaitu aspek *permanence* (ketetapan suatu peristiwa), aspek *pervasiveness* (keluasan suatu peristiwa), dan aspek *personalization* (sumber suatu peristiwa).

3. Hakikat Bola Voli

a. Pengertian Bola Voli

Olahraga bola voli ditemukan pada tahun 1895 di YMCA di Holyoke, Massachusetts telah menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia. Bola voli yaitu suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring atau net. Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu, kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya (Syamsuryadin, dkk., 2021, p. 193).

Saat ini permainan bola voli hampir dimainkan di seluruh Negara di dunia karena permainan bola voli merupakan olahraga

yang menyenangkan. Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola di daerah lawan. Olahraga bola voli berguna dalam pemeliharaan kesegaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerjasama. Sebagaimana seperti cabang-cabang olahraga yang lain, bola voli juga dapat digunakan untuk pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat positif lainnya (Faozi, dkk., 2019, p. 2).

Bola voli merupakan sebuah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net. Bola voli adalah sebuah permainan yang dilakukan di atas lapangan persegi empat dengan lebar 900 cm dan panjang lapangan 1800 cm, dibatasi dengan garis selebar 5 cm. Di tengah-tengah dipasang jaring/ jala dengan lebar 900 cm, yang terbentang kuat pada ketinggian 244 cm untuk laki- laki dan 224 cm untuk perempuan. Jumlah pemain dalam permainan bola voli ada 6 pemain, tiga di belakang dan 3 di depan. Keliling bola 65-67 cm dan beratnya 260-280 gram. Tekanan bola harus 0,30- 0,325 kg/cm² (Amrizal, 2021, p. 51).

Permainan bola voli adalah permainan tim yang beranggotakan 6 orang permainan dengan tujuan permainan mematikan bola di daerah lawan, serta salah satu permainan yang menjadi permainan yang memasyarakat di Indonesia (Destriana,

dkk., 2021, p. 115). Bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan. Tujuan dari permainan bola voli yakni melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar (lantai) wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola di luar perkenaan blok. Memantulkan bola merupakan salah satu karakteristik permainan bola voli yang dilakukan maksimal tiga kali, setelah itu bola harus segera diseberangkan ke wilayah lawan. Seluruh permainan melibatkan keterampilan dalam mengolah bola dengan kedua tangan (Lubis & Agus, 2017, p. 61).

Pendapat Haq & Hermanzoni (2019, p. 294) bahwa permainan bola voli termasuk salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Dalam praktiknya kedua regu harus melewatkan bola di atas net serta menjatuhkannya pada daerah pertahanan lawan guna meraih kemenangan. Bola voli adalah salah satu olahraga kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia. Pendapat Saputra dkk., (2020, p. 32) bahwa permainan bola voli adalah olahraga yang berbentuk bolak-balik di udara di atas jaring. Jaring dengan maksud untuk menjatuhkan bola ke dalam lapangan bidang berlawanan untuk mencari kemenangan. Dalam permainan bola voli bisa

digunakan bagian tubuh dan permainan bola voli bisa dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari enam pemain.

Pendapat Dearing (2019, p. vi) bahwa untuk bola voli wanita, jarak jaringnya adalah 2,24 meter tinggi; untuk bola voli putra, netnya adalah 2,43 meter tinggi. Lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 x 18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra. Jaring harus digantung erat untuk menghindari kendur dan untuk memungkinkan bola didorong ke gawang untuk memantul dengan bersih, bukan jatuh langsung ke lantai. Pada pertandingan bola voli ketinggian net pria adalah 2,43 meter dan untuk perempuan adalah 2,24 meter. Laporta, et al., (2021, p. 161) menjelaskan bahwa dalam permainan bola voli bisa digunakan bagian tubuh dan permainan bola voli bisa dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari enam pemain.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 x 18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra yang memisahkan kedua bidang lapangan.

b. Teknik Dasar Bola Voli

Bermain bola voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, pemain harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik (Sahabuddin & Hakim, 2020, p. 32).

Hermanzoni (2020, p. 654) mengemukakan bahwa permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar dalam bermain antara lain; servis, *passing*, *smash* dan *blocking*. Apriyanto, et al., (2020, p. 15) menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Permainan bola voli terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli agar dapat bermain dengan baik dan benar. Teknik dasar tersebut yaitu: (1) servis, (2) pas atau *passing*, (3) *set-up* atau umpan, (4) *smash* dan (5) *blocking* (Salim et al., 2020, p. 323). Masing-masing teknik dijelaskan sebagai berikut:

1) Teknik Servis

Teknik servis adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh pemain. Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan, tetapi pada perkembangannya servis berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan pertama untuk mendapatkan poin (Tawakal, 2020, p. 24). Servis yang baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan. Pentingnya fungsi servis, maka pelatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih atletnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan poin dari serangan pertama.

Mulyadi & Pratiwi (2020, p. 10) menjelaskan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan servis dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah atau (*jump service*). Servis yang keras juga dapat berbentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli.

Ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli antara lain; servis tangan bawah (*underhand service*), servis

tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis *topspin*, *jumping floating service*, dan servis lompat *spin (jumping topspin service)* (Chan & Indrayeni, 2018, p. 186).

2) Teknik *Passing*

Pendapat Irwanto & Nuriawan (2021, p. 3) bahwa *passing* merupakan sebuah teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan. Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik *passing* khususnya *forearm passing (passing bawah)* sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Karena penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis baik menggunakan *passing bawah* ataupun *passing atas* tergantung dari arah datangnya bola.

Passing merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan *passing* yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang

bagus untuk memenangkan suatu pertandingan (Mulyadi & Pratiwi, 2020, p. 14).

Teknik *passing* dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (Hidayat, dkk., 2018, p. 5).

Peneliti membahas dua pembagian *passing* pada bola voli yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

a) *Passing* Bawah

Mulyadi & Pratiwi (2020, p. 14) menjelaskan *passing* bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli. Beberapa fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan/ *smash* dari tim lawan.

b) *Passing* Atas

Mulyadi & Pratiwi (2018, p. 14) *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai *passing* atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. *Passing* atas yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan *spiker/ smasher* (orang yang melakukan pukulan *smash*) untuk melakukan pukulan *smash* dengan tajam, keras, dan mematikan.

3) Teknik *Set-Up* atau Umpan

Umpan adalah sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada teman agar bisa dilakukan serangan dengan teknik *smash*. Umpan dalam permainan bola voli *modern* sangat identik dengan tugas seorang *tosser*. Perbedaan utama seorang *tosser* adalah atlet yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik *passing* atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Junaidi & Muharram, 2021, p. 37).

4) Teknik *Smash*

Serangan dalam permainan bola voli disebut *smash*. Teknik *smash* adalah salah satu cara mendapatkan poin melalui

pukulan keras dan akurat. *Smash* merupakan salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar atlet voli berlatih keras untuk menguasai teknik *smash* agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik *smash* secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin (Hidayat, et al., 2022, p. 76).

Mulyadi & Pratiwi (2020, p. 19) menyatakan *smash* (*spike*) merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha membuat kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan dalam permainan bola voli yang gemilang dalam melakukan *smash* diperlukan raihan yang tinggi atau kemampuan meloncat yang tinggi, serta power otot lengan yang baik. Teknik *smash* diantaranya: *open spike*, *quick spike*, dan *semi spike*. Proses gerakan keseluruhan dalam *smash* dapat diuraikan sebagai berikut; dengan anggapan bahwa pemukul menggunakan tangan kanan dan *smash* dari daerah posisi tumpu.

5) Teknik *Blocking*

Pendapat Lugina, dkk., (2020, p. 3) bahwa teknik *blocking* (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Teknik *block* adalah tindakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi

lapangan. Teknik *block* merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. *Block* mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block*). Jadi teknik *block* merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan *timing* yang bagus dalam membaca arah serangan *smash* lawan (Destriana, dkk., 2021, p. 32).

Mulyadi & Pratiwi (2020, p. 19) menjelaskan bahwa ada dua macam *blocking* atau membendung bola yaitu *blocking* tunggal dan *blocking* ganda. Teknik dengan membendung bola yang dilakukan hanya oleh seorang pemain saja dinamakan teknik bendungan tunggal. Sedangkan membendung bola dilakukan oleh dua orang pemain bahkan lebih dinamakan bendungan ganda.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai

teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Sari & Thamrin (2021) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dan Optimisme pada Atlet Bulu Tangkis”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulu tangkis. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment*. Sampel dari penelitian ini adalah 50 atlet bulutangkis. Pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Untuk memperoleh data menggunakan skala dukungan sosial berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial dan skala optimisme berdasarkan aspek-aspek optimisme. Koefisien korelasi diketahui sebesar $r = 0.494$ ($p < .01$), sehingga disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulu tangkis. Hal ini menunjukkan adanya dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulutangkis.
2. Penelitian yang dilakukan Stephen, dkk., (2019) berjudul “*Burnout* Ditinjau Dari Optimisme pada Atlet Bulutangkis di Kota Medan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Optimisme dengan *Burnout*. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini

adalah Atlet Bulutangkis di kota Medan sebanyak 60 orang yang dipilih dengan metode *total sampling*. Data diperoleh dari skala untuk mengukur Optimisme dan *Burnout*. Perhitungan dilakukan dengan melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan *Pearson Product Moment Correlation* melalui bantuan program *SPSS 20.00 for Windows*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar - 0,533 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan variabel Optimisme terhadap *Burnout* adalah sebesar 28,4 persen, selebihnya 71,6 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian terdapat hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout*, dapat diterima.

3. Penelitian yang dilakukan Susila (2018) berjudul “Hubungan antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di Kota Blitar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat optimisme dan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di Kota Blitar. Dengan jumlah responden sebanyak 38 orang. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Proses analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment person* dan menggunakan SPSS versi 16.0. Pemilihan sampel menggunakan teknik *sampling purposive* dan menggunakan pernyataan yang seluruhnya

favourabel pada skala optimisme dan skala daya juang. Berdasarkan hasil output SPSS menunjukkan perhitungan reliabilitas optimisme diperoleh nilai koefisien 0,871 dan pada variabel daya juang 0,777. Dimana kedua angka tersebut menurut kaidah reliabilitas dinyatakan reliabel. Berdasarkan hasil analisis ditemukan tidak terdapat hubungan positif antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di kota Blitar dengan nilai $r = -0,081$, sig (0,813). Artinya semakin tinggi optimisme, maka daya juang menghadapi pertandingan semakin rendah, sebaliknya semakin tinggi daya juang menghadapi pertandingan maka optimisme semakin rendah.

4. Penelitian yang dilakukan Permana & Uyun (2019) berjudul “Optimisme Dikalangan Atlet Atletik Penyandang Disabilitas”. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif bertujuan untuk mendeskripsikan optimisme di kalangan atlet atletik penyandang disabilitas. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek dalam penelitian ini adalah 6 atlet atletik penyandang disabilitas yang terdiri dari 5 disabilitas bukan bawaan dan 1 disabilitas bawaan. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis interaktif. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki optimisme yang diwujudkan dalam penerimaan diri subjek terhadap kondisinya dan memandang positif keadaan yang dialami, menjadikan kegagalan sebagai sebuah pelajaran agar lebih baik lagi, serta memiliki keyakinan walaupun dengan keadaan

yang dialami bahwa dapat menatap masa depan yang lebih baik disertai dengan usaha, bekerja keras dan fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Faktor internal yang dimiliki subjek agar tetap optimis yaitu sudut pandang pribadi, keyakinan dalam diri agar sukses, mengenal diri sendiri, sehingga mampu memaksimalkan potensi yang dimiliki. Faktor eksternal yang mempengaruhi subjek yaitu dukungan dari orang-orang terdekat subjek yaitu keluarga, rekan sesama atlet, teman-teman serta pelatih dan bonus dari pemerintah untuk para atlet.

5. Penelitian yang dilakukan Nastiti & Prakoso (2018) berjudul “Hubungan antara Optimisme dengan *Burnout* pada Atlet Bulutangkis Tunggal Remaja di Klub SGS PLN”. Penelitian ini merupakan penelitian populasi terhadap 30 orang atlet tunggal remaja di klub SGS PLN dengan menggunakan teknik korelasional. Tujuannya adalah : Melihat keeratan hubungan diantara Optimisme dan *Burnout* pada Atlet bulutangkis tunggal remaja di klub SGS PLN. Alat ukur Optimisme adalah LOT-R (Carvier & Scheier, 1985) dan *Burnout* adalah MBI (Maslach & Jackson, 1981). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ordinal dengan korelasi spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara Optimisme dengan *Burnout* ($r=-0,460$). Sebanyak 16 atlet memiliki optimisme yang rendah dengan *burnout* tinggi. Sebanyak 9 orang atlet memiliki Optimisme tinggi dengan *burnout* rendah.

C. Kerangka Berpikir

Prestasi olahraga tidak ditentukan oleh satu faktor, akan tetapi juga faktor lain. Misalnya, dimensi fisik, teknik, dan psikologis (kepribadian) atlet. Khusus untuk aspek psikologis, dewasa ini telah banyak mendapat perhatian dari para peneliti, misalnya dimensi kepercayaan diri, kecemasan, konsentrasi dan aspek lainnya yang diwujudkan dalam bentuk riset dan publikasi. Mengaplikasikan psikologi olahraga untuk mendukung performa atlet di lapangan perlu dilakukan agar prestasi yang optimal dapat tercapai, terlebih dalam olahraga bola voli. Hambatan-hambatan dalam proses latihan dan pertandingan dapat membuat atlet menjadi malas.

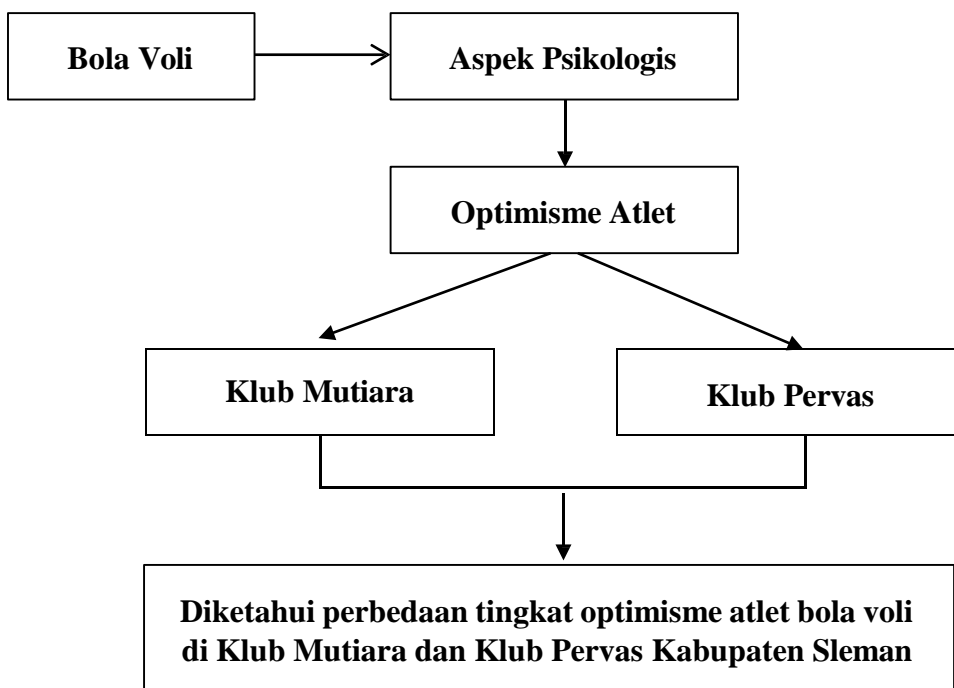
Atlet dituntut untuk memenangkan pertandingan dengan mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih. Latihan yang diberikan oleh para pelatih, menurut para atlet adalah hal yang berat. Atlet merasa bahwa latihan yang dilakukan tidak memenuhi tuntutan pelatih dan merasa bahwa latihan tersebut yang menyebabkan para atlet selalu kalah dalam setiap pertandingan. Hal tersebut menyebabkan atlet tidak dapat memenuhi tuntutan dan mengalami kelelahan secara emosional, kelalahan fisik, tidak peduli lingkungan olahraga dan berkurangnya komitmen latihan. Akibatnya, atlet merasa tidak dapat mencapai hasil dari latihan dan merasa gagal.

Optimisme menjadi sangat diperlukan dalam kondisi tersebut. Individu yang memiliki optimisme tinggi selalu yakin dapat memecahkan masalahnya. Optimisme merupakan suatu sikap yang mengharapkan hasil positif dalam menghadapi masalah, dan berharap untuk mengatasi stress dan

tantangan sehari-hari secara efektif. Individu yang optimis cenderung merasa yakin dan gigih dalam menghadapi tantangan walaupun mengalami kesulitan atau perkembangan yang lambat. Atlet memiliki ekspektasi positif terhadap hasil dimana keyakinan tersebut menghasilkan perasaan yang relatif positif. Sementara itu, individu yang pesimis memiliki ekspektasi yang negatif terhadap suatu hasil.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman. Bagan kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



D. Petanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu:

1. Seberapa baik tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara Kabupaten Sleman?
2. Seberapa baik tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Pervas Kabupaten Sleman?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Pendapat Sugiyono (2017, p. 36) penelitian komparatif merupakan penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Dimana pada penelitian kali ini peneliti membandingkan satu variabel dengan dua objek yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Klub Mutiara yang beralamat di GOR Jetis Caturharjo dan Klub Pervas yang beralamat di Jl. Ronggo, Jetis, Tirtomartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55571. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari-Maret 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Pendapat Sugiyono (2017, p. 126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Azwar (2018, p. 77) menyatakan populasi merupakan kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian karena sebagai suatu populasi kelompok

subjek baiknya memiliki karakteristik yang sama. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman berjumlah 124 atlet.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi karena sampel merupakan bagian dari populasi tentu sampel tersebut harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi (Azwar, 2018, p. 98). Arikunto (2019, p. 173) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Sugiyono (2017, p. 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) masih aktif latihan di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (3) berusia minimal 14 tahun, (4) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 82 atlet, dengan rincian 42 atlet Klub Mutiara dan 40 atlet Klub Pervas.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman. Definisi operasionalnya adalah kemampuan atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman dalam melihat atau menganggap

suatu masalah yang kemudian menentukan suatu tindakan. Aspek-aspek yang digunakan peneliti untuk mengukur optimisme, diantaranya yaitu aspek *permanence* (ketetapan suatu peristiwa), aspek *pervasiveness* (keluasan suatu peristiwa), dan aspek *personalization* (sumber suatu peristiwa) yang akan diukur menggunakan angket dengan skala Likert.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019, p. 164). Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Setiap item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban, yaitu dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Instrumen diadopsi dari penelitian Susila (2018) berjudul “Hubungan antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di Kota Blitar”. Instrumen mempunyai koefisien validitas menggunakan *Corrected Item-Total*

Correlation sebesar 0,640 dan reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* sebesar 0,871. Kisi-kisi instrumen optimisme disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Optimisme

Variabel	Aspek	Indikator	Sub Indikator	Butir	
				+	-
Optimisme atlet	<i>Permanence</i>	Tetap	Individu optimis percaya kejadian baik bersifat tetap	1, 2, 4	3
			Individu pesimis tidak percaya kejadian baik bersifat tetap	6, 7	5, 8
		Sementara	Individu optimis tidak percaya pemicu buruk bersifat sementara	9, 10	11, 12
			Individu pesimis percaya pemicu buruk bersifat sementara	13, 16	14, 15
	<i>Pervasiveness</i>	Universal	Individu optimis menjelaskan secara umum dalam menghadapi peristiwa yang baik	17, 18	19, 20
			Individu pesimis tidak menjelaskan secara umum dalam menghadapi peristiwa yang baik	23, 24	21, 22
		Spesifik	Individu optimis menjelaskan spesifik ketika menghadapi peristiwa buruk	25, 26	27, 28
			Individu pesimis tidak menjelaskan spesifik ketika menghadapi peristiwa buruk	31, 32	29, 30
	<i>Personalization</i>	Internal	Individu optimis percaya setiap peristiwa baik disebabkan oleh faktor dalam diri	33, 34	35, 36
			Individu pesimis tidak percaya setiap peristiwa buruk disebabkan oleh faktor dalam diri	38, 39	37, 40

Variabel	Aspek	Indikator	Sub Indikator	Butir	
				+	-
			peristiwa baik disebabkan oleh faktor dalam diri		
		Eksternal	Individu optimis percaya setiap peristiwa buruk disebabkan oleh faktor dari luar	41, 42	43, 44
			Individu pesimis tidak percaya setiap peristiwa buruk disebabkan oleh faktor dari luar	45, 47	46, 48
Jumlah				48	

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanismenya yaitu: (1) Mencari data atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman. (2) Menyebarkan angket kepada responden. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2018, p. 63) validitas adalah cara untuk mengetahui keakuratan instrumen ditinjau dari tujuan ukurnya. Menentukan apakah suatu tes telah memiliki validitas atau daya ketepatan mengukur, dapat dilakukan dari dua segi, yaitu: dari segi tes itu

sendiri sebagai totalitas, dan dari segi itemnya, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tes tersebut. Untuk menguji validitas konstruksi, dapat digunakan pendapat dari ahli (*Expert Judgment*). Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli (Sugiyono, 2017, p. 89). Validitas isi Aiken's V digunakan untuk menghitung *content-validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian ahli sebanyak "n" orang terhadap suatu aitem mengenai sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019, p. 86). Uji reliabilitas adalah cara untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran terhadap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama pula (Azwar, 2018, p. 76). Koefisien reliabilitas sebesar 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan metode *Cronbach Alpha* dan *reliability test with Spearman Brown (split half reliability)*.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran atau deskripsi suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, maksimum, minimum, *sum*, *range*, kurtosis dan *skewness* (kemencengan distribusi) (Sugiyono, 2017). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut:.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Selanjutnya Azwar (2018, p. 43) menjelaskan bahwa untuk menentukan kategori menggunakan norma penilaian pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian

No	Interval	Kriteria
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = rata-rata

Mi = $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi = $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017, p. 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23. Jika nilai *p-value* > dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* < dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017, p. 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Jika hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* > dari 0.05, maka data tersebut homogen,

akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai *p-value* $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

3. Uji Perbedaan

Test *t* atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji *t* yang digunakan yaitu *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Analisis untuk menguji perbedaan kemampuan tingkat optimisme atlet bola voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman menggunakan analisis uji *t independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Menurut Ananda & Fadhil (2018, p. 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (df $n-2$) dan *p-value* $<$ 0,05 maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ (df $n-2$) dan *p-value* $>$ 0,05 maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang digunakan merupakan data primer hasil kuesioner yang disebarkan kepada atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas, dengan rincian 42 atlet Mutiara dan 40 atlet Pervas. Hasil analisis perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas dijelaskan sebagai berikut:

1. Karakteristik Atlet

Hasil karakteristik atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas dijelaskan sebagai berikut.

a. Jenis Kelamin

Data atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 4. Karakteristik Atlet berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Mutiara		Pervas	
		F	%	F	%
1	Laki-Laki	20	47,62%	20	50,00%
2	Perempuan	22	52,38%	20	50,00%
Jumlah		42	100%	40	100%

(Sumber: Lampiran 12 Halaman 98-101)

Berdasarkan Tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa atlet bola voli di klub Mutiara berdasarkan jenis kelamin Laki-laki sebanyak 20 atlet (47,62%) dan Perempuan sebanyak 22 atlet (52,38%), dan atlet di Pervas berdasarkan jenis kelamin Laki-laki sebanyak 20 atlet (50,00%) dan Perempuan sebanyak 20 atlet (50,00%).

b. Usia

Data atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas berdasarkan usia sebagai berikut:

Tabel 5. Karakteristik Atlet berdasarkan Usia

No	Usia	Mutiara		Pervas	
		F	%	F	%
1	18-19 Tahun	1	2,38%	5	12,50%
2	16-17 Tahun	15	35,72%	16	40,00%
	14-15 Tahun	26	61,90%	19	47,50%
Jumlah		42	100%	40	100%

(Sumber: Lampiran 12 Halaman 98-101)

Berdasarkan Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa atlet bola voli di klub Mutiara paling banyak berada pada rentang usia 14-15 tahun dengan besaran persentase 61,90%, dan klub Pervas paling banyak berada pada rentang usia 14-15 tahun dengan besaran persentase 47,50%.

c. Lama Latihan

Data atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas berdasarkan lama latihan sebagai berikut:

Tabel 6. Karakteristik Atlet berdasarkan Lama Latihan

No	Lama Latihan	Mutiara		Pervas	
		F	%	F	%
1	4 ≤ Tahun	16	38,10%	12	30,00%
2	2-3 Tahun	21	50,00%	21	52,50%
3	≤ 1 Tahun	5	11,90%	7	17,50%
Jumlah		42	100%	40	100%

(Sumber: Lampiran 12 Halaman 98-101)

Berdasarkan Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa atlet bola voli di klub Mutiara berdasarkan 'Lama Latihan' paling banyak 2-3 tahun (50,00%), dan klub Pervas berdasarkan 'Lama Latihan' paling banyak 2-3 tahun (52,50%).

2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas instrumen dianalisis menggunakan Validitas isi Aiken's V. Validitas isi Aiken's V digunakan untuk menghitung *content-validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian sebanyak "n" orang terhadap suatu aitem mengenai sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur. Hasil uji validitas disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Analisis Validitas Aiken

No	V Aiken	V tbl	Ket	No	V Aiken	V tbl	Ket
1	0,875	0,70	Vld	25	0,833	0,70	Vld
2	0,833	0,70	Vld	26	0,917	0,70	Vld
3	0,875	0,70	Vld	27	0,417	0,70	Tdk Vld
4	0,833	0,70	Vld	28	0,958	0,70	Vld
5	0,792	0,70	Vld	29	0,958	0,70	Vld
6	0,500	0,70	Tdk Vld	30	0,958	0,70	Vld
7	0,792	0,70	Vld	31	0,708	0,70	Vld
8	0,875	0,70	Vld	32	0,958	0,70	Vld
9	0,833	0,70	Vld	33	0,750	0,70	Vld
10	0,750	0,70	Vld	34	0,958	0,70	Vld
11	0,875	0,70	Vld	35	0,958	0,70	Vld
12	0,875	0,70	Vld	36	0,417	0,70	Tdk Vld
13	0,958	0,70	Vld	37	0,833	0,70	Vld
14	0,917	0,70	Vld	38	0,792	0,70	Vld
15	0,958	0,70	Vld	39	0,875	0,70	Vld
16	0,958	0,70	Vld	40	0,875	0,70	Vld
17	0,500	0,70	Tdk Vld	41	0,542	0,70	Tdk Vld
18	0,875	0,70	Vld	42	0,792	0,70	Vld
19	0,833	0,70	Vld	43	0,833	0,70	Vld
20	0,958	0,70	Vld	44	0,875	0,70	Vld
21	0,875	0,70	Vld	45	0,750	0,70	Vld
22	0,875	0,70	Vld	46	0,833	0,70	Vld
23	0,542	0,70	Tdk Vld	47	0,958	0,70	Vld
24	0,792	0,70	Vld	48	0,792	0,70	Vld

(Sumber: Lampiran 4 Halaman 86)

Berdasarkan hasil uji validitas dengan pelatih berjumlah 8 orang, menunjukkan bahwa terdapat 6 butir tidak valid, yaitu butir nomor 6, 17, 23, 27, 36, dan 41. Data yang tidak valid dikarenakan nilai V Aiken $< 0,70$, sehingga dari hasil uji coba didapatkan 42 butir valid yang digunakan untuk penelitian.

b. Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah cara untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran terhadap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama pula (Azwar, 2018, p. 76). Koefisien reliabilitas sebesar 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan metode *Cronbach Alpha* dan *reliability test with Spearman Brown (split half reliability)*. Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Analisis Reliabilitas

No	Reliabilitas	Koefisien	Keterangan
1	<i>Cronbach Alpha</i>	0,977	Reliabel
2	<i>Split Half Reliability</i>	0,985	Reliabel

(Sumber: Lampiran 6 Halaman 88)

Berdasarkan hasil uji coba dengan sampel berjumlah 20 atlet didapatkan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,977 dan *reliability test with Spearman Brown (split half reliability)* sebesar 0,985.

3. Hasil Analisis Deskriptif

Deskriptif statistik data tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas selengkapnya disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Deskriptif Statistik Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Pervas

Statistik	Tingkat Optimisme	
	Mutiara	Pervas
<i>N</i>	42	40
<i>Mean</i>	104,40	121,95
<i>Median</i>	107,00	124,00
<i>Mode</i>	107,00 ^a	124,00
<i>Std. Deviation</i>	15,38	10,94
<i>Minimum</i>	78,00	87,00
<i>Maximum</i>	127,00	140,00

(Sumber: Lampiran 7-8 Halaman 91-92)

Norma Penilaian, tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas selengkapnya disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

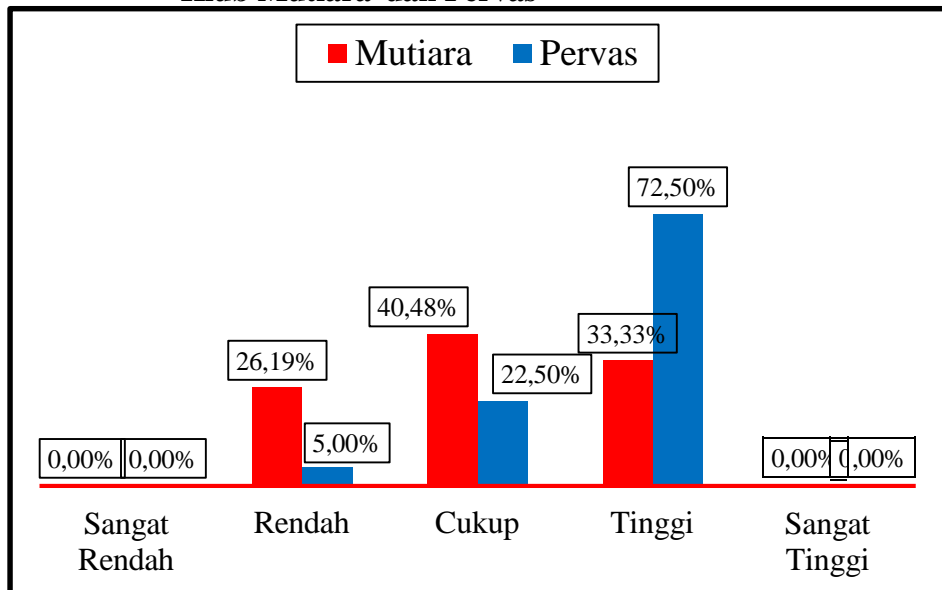
Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Pervas

No	Interval	Kategori	Mutiara		Pervas	
			F	%	F	%
1	143 <	Sangat Tinggi	0	0,00%	0	0,00%
2	118-143	Tinggi	14	33,33%	29	72,50%
3	93-117	Cukup	17	40,48%	9	22,50%
4	68-92	Rendah	11	26,19%	2	5,00%
5	≤ 67	Sangat Rendah	0	0,00%	0	0,00%
Jumlah			42	100%	40	100%

(Sumber: Lampiran 12 Halaman 98-101)

Berdasarkan Norma Penilaian pada Tabel 10 di atas, data tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas dapat dilihat pada Gambar 2 sebagai berikut.

Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Pervas



Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 10 dan Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa:

- a. Tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 26,19% (11 atlet), “cukup” sebesar 40,48% (17 atlet), “tinggi” sebesar 33,33% (14 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).
- b. Tingkat optimisme atlet bola voli di klub Pervas berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 5,00% (2 atlet), “cukup” sebesar 22,50% (9 atlet), “tinggi” sebesar 72,50% (29 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).

4. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Analisis uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 23 for windows*. Hasilnya disajikan pada tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Data		<i>p-value</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Tingkat	Mutiara	0,340	0,05	Normal
Optimisme	Pervas	0,297	0,05	Normal

(Sumber: Lampiran 14 Halaman 103)

Berdasarkan tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa data tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas memiliki *p-value* > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika *p-value* $> 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika *p-value* $< 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
Tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas	0,107	Homogen

(Sumber: Lampiran 15 Halaman 104)

Berdasarkan tabel 12 di atas dapat dilihat data tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas memiliki *p-value* 0,107 > 0,05, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

5. Hasil Uji Perbedaan

Uji perbedaan dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji *t*, yaitu *independent sample t test* ($df = n - 2$) dengan menggunakan bantuan *SPSS 23 for windows*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *p-value* < 0.05. Hasil analisis perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas diperoleh data pada tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Perbedaan Tingkat optimisme Atlet Bola Voli di klub Mutiara dan Pervas

Tingkat Optimisme	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	sig	Selisih
Mutiara	104,40	5,928	1,664	0,000	17,55
Pervas	121,95				

(Sumber: Lampiran 16 Halaman 105)

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 13 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,928 dan t_{tabel} ($df = 80$) 1,665 dengan *p-value* 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,928 > t_{tabel} 1,664, dan *p-value* 0,000 < 0,05, Hasil tersebut menunjukkan bahwa “Ada perbedaan yang signifikan tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas”. Selisih tingkat

optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas sebesar 17,55, artinya bahwa tingkat optimisme atlet bola voli di klub Pervas lebih tinggi daripada tingkat optimisme atlet bola voli di Mutiara.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat optimisme atlet bola voli di klub Pervas lebih baik daripada tingkat optimisme atlet bola voli di Mutiara. Perbedaan tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas dikarenakan pengalaman bertanding. Atlet bola voli di klub Pervas mempunyai pengalaman bertanding dan prestasi yang lebih dibandingkan atlet bola voli di klub Mutiara. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa atlet bola voli di klub Mutiara berdasarkan jenis kelamin Laki-laki sebanyak 20 atlet (47,62%) dan Perempuan sebanyak 22 atlet (52,38%), dan atlet di Pervas berdasarkan jenis kelamin Laki-laki sebanyak 20 atlet (50,00%) dan Perempuan sebanyak 20 atlet (50,00%). Berdasarkan usia, atlet bola voli di klub Mutiara paling banyak berada pada rentang usia 14-15 tahun dengan besaran persentase 61,90%, dan klub Pervas paling banyak berada pada rentang usia 14-15 tahun dengan besaran persentase 47,50%.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, menunjukkan bahwa tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara berada pada kategori “cukup” sebesar 40,48% (17 atlet) dan “tinggi” sebesar 33,33% (14 atlet). Tingkat optimisme atlet bola voli di klub Pervas berada pada kategori “cukup” sebesar 22,50% (9 atlet), dan “tinggi” sebesar 72,50% (29 atlet). Temuan ini cukup menarik, artinya atlet yang menjadi partisipan dalam penelitian ini memiliki

optimisme tinggi yang sangat membantu diri atlet dalam menghadapi tekanan, kecemasan, dan berbagai adaptasi selama menjalani momen pelatihan dan pertandingan. Hal ini tampaknya terjadi dikarenakan atlet yang menjadi partisipan dalam penelitian ini mendapatkan cukup dukungan sosial dari orang-orang penting di sekelilingnya, baik itu dari pelatih, sesama rekan atlet, maupun dari keluarga. Optimisme penting dimiliki atlet untuk membantunya fokus dan meminimalisasi kesempatan untuk gagal dalam pertandingan. Optimisme juga disebut membantu atlet dalam mempertahankan perilaku hidup sehat karena atlet merasa sadar itu terkait dengan kemampuannya dalam menampilkan prestasi bertanding yang maksimal (Lipowksi, 2012).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif juga ditemukan bahwa masih ada atlet di klub Mutiara mempunyai tingkat optimisme yang rendah, yaitu sebesar 26,19% (11 atlet). Atlet yang memiliki optimisme rendah menunjukkan bahwa pada saat mengikuti latihan kemudian diberikan tuntutan dan target tidak dapat dipenuhi, sehingga komitmennya pada saat berlatih rendah dan menganggap bahwa latihan tersebut sesuatu hal yang berat. Terlihat atlet pada saat latihan untuk mempersiapkan pertandingan terkadang mengikuti latihan seenaknya, tidak mengikuti arahan pelatih dan masih ada yang tidak masuk saat latihan. Kurangnya optimisme membuat para atlet merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki, sehingga tidak dapat menjalani pertandingan dengan baik.

Seorang atlet yang memiliki optimisme yang baik tidak akan memandang kegagalan sebagai suatu akhir, melainkan sebagai suatu awal

pencapaian yang belum berhasil. Optimisme dipandang sebagai suatu sikap yang memungkinkan manusia untuk mengubah penderitaan menjadi keberhasilan dan sukses, mengubah rasa bersalah menjadi kesempatan untuk mengubah diri sendiri kearah yang lebih baik. Jadi, selama seseorang masih memiliki optimisme yang tinggi, maka kesempatan untuk berhasil melewati rintangan akan semakin besar. Ketika seorang atlet memiliki optimisme yang tinggi, maka atlet tersebut akan memandang kejadian di sekitarnya secara positif, sehingga dampak kecemasan yang dirasakan ketika melakukan ujian maupun pertandingan akan berkurang.

Atlet merupakan individu yang berjuang untuk berprestasi baik demi nama negara maupun nama pribadi. Ada berbagai harapan dan motivasi yang mendorong atlet dalam berjuang dan berkompetisi (Dunn, et al., 2019, p. 749). Perjuangan menjadi atlet jelas tidak mudah untuk dilakukan. Banyak kendala yang harus dihadapi oleh atlet, mulai dari latihan hingga saat mengikuti kompetisi, dan berbagai variasi kejadian yang saling terkait di dalamnya. Adaptasi yang dilakukan pada berbagai perubahan kondisi ini tidak selalu dapat dilewati dengan mulus oleh para atlet. Pada titik ini, atlet tentu rentan menghadapi stres dan *burnout* (Garinger, et al., 2018; Gustafsson, et al., 2017). Perjuangan ini akan lebih mudah dilakukan ketika atlet merasa optimis dalam beradaptasi dan menjalani berbagai aktivitas yang berat tersebut. Optimisme dipandang sebagai salah satu hal paling penting dalam kehidupan atlet (Fogarty, et al., 2016). Berbagai riset memperlihatkan bahwa optimisme dapat muncul dari adanya dukungan sosial dari figur-figur

yang dianggap penting dalam kehidupan individu, terutama bagi atlet (Chan, 2019; Cnen, et al., 2020).

Optimisme merupakan pandangan seseorang mengenai masa depannya. Pandangan ini tentu saja pandangan positif tentang hasil yang akan diperoleh di masa depan. Konsep mengenai *dispositional optimism*, yaitu sebuah harapan yang menyeluruh dimana akan terjadi lebih banyak hal-hal baik di masa depan dibandingkan hal yang buruk. Optimisme terkait dengan kecenderungan untuk berfokus pada pemecahan masalah ketika terjadi situasi dibawah tekanan, dan untuk tidak menghindar serta menolak dari masalah yang dihadapi. Optimisme mempresentasikan generalisasi dari keyakinan dan keraguan berkaitan dengan sebagian besar situasi kehidupan, tidak hanya satu atau dua peristiwa saja. Individu yang optimis dan pesimis berbeda dalam pendekatan mereka terhadap suatu masalah atau tantangan, serta berbeda dalam respon dan cara mereka mengatasi kesulitan yang dihadapi tersebut. Individu yang optimis cenderung merasa yakin dan gigih dalam menghadapi tantangan walaupun mengalami kesulitan atau perkembangan yang lambat (Nastiti & Prakoso, 2018, p. 173).

Optimis merupakan perasaan penuh percaya diri dan yakin dengan apa yang dilakukanya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan. Optimis merupakan kerangka bagaimana orang memandang keberhasilan dan kegagalan. Orang yang optimis menganggap kegagalan disebabkan oleh sesuatu hal yang dapat diubah, sehingga orang dapat berhasil pada masa-masa mendatang; sementara orang yang pesimis menerima kegagalan sebagai

kesalahannya sendiri, menganggapnya berasal dari pembawaan yang telah mendarah daging yang tidak dapat dirubah. Agustika (2018, p. 52) menyatakan bahwa optimisme sering berpasangan dengan efikasi diri. Optimisme dapat memberikan manfaat jika terkait dengan efikasi diri yang tepat (tidak bias). Optimisme yang demikian akan memotivasi seseorang untuk bekerja keras mencari solusi dan memperbaiki keadaan. Meskipun demikian, optimisme yang sehat adalah optimisme yang realistik karena optimisme yang tidak realistik dapat menjerumuskan individu ke dalam tindakan meremehkan ancaman-ancaman nyata yang semestinya harus diantisipasi dan diatasi.

Deskripsi individu-individu yang memiliki sikap optimis akan terlihat pada aspek-aspek tertentu yaitu *permanent*, *pervasive* dan *personalization* (Agustika, 2018, p. 52). Lusiawati (2019) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek dalam optimisme, yaitu:

1. *Permanence*

Aspek ini mengacu pada cara individu menyikapi peristiwa baik maupun buruk dengan anggapan sebagai sesuatu penyebab yang terjadi secara menetap atau sementara. Individu yang optimis akan melihat peristiwa buruk sebagai sesuatu yang sementara. Mereka percaya bahwa peristiwa buruk dapat diatasi dalam waktu yang singkat. Di sisi lain, peristiwa baik dipandang sebagai sesuatu yang tetap atau berlanjut. Individu optimis juga cenderung melihat peristiwa baik berasal dari dalam diri mereka sendiri.

2. *Pervasiveness*

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu optimis menganalisis akar permasalahan atau penyebab kegagalan. Mereka tidak menggeneralisasi alasan kegagalan secara universal, tetapi lebih cenderung menganalisis secara spesifik penyebab setiap kegagalan. Individu optimis cenderung mencari penyebab yang terperinci dan berusaha memahami situasi dengan lebih baik untuk mengatasi permasalahan tersebut.

3. *Personalization*

Aspek ini menjelaskan bagaimana individu menempatkan penyebab kegagalan pada faktor internal (diri sendiri) atau eksternal (faktor di luar kendali individu). Individu yang optimis cenderung melihat peristiwa baik sebagai hasil dari kekuatan dan kualitas pribadi mereka sendiri. Namun, ketika menghadapi kegagalan, mereka cenderung menyalahkan faktor eksternal atau situasi yang tidak terkontrol yang berkontribusi pada kegagalan tersebut.

Orang yang mempunyai sikap optimis terhadap dunia disekitarnya tidak putus asa dalam berusaha mencapai tujuannya, meskipun ada hambatan dan kegagalan. Atlet yang optimis berkompetisi lebih karena harapan akan kemenangan daripada rasa takut akan kekalahan, namun meskipun kompetisi berakhir dengan kekalahan, mereka menganggap hal ini lebih disebabkan oleh keadaan yang dapat dikendalikan, dibandingkan dengan ketidaksempurnaan atau ketidakmampuan untuk menghadapi kompetisi.

Kurangnya optimisme membuat atlet merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki, sehingga tidak dapat menjalani pertandingan dengan baik. Atlet dapat saja merasa kurang bersemangat karena merasa kurang perhatian baik dari orang tua, teman, teman dekat, sehingga atlet merasa berat dalam pertandingan karena membutuhkan dukungan sosial dan dorongan dari teman-teman dan orang sekitar. Manfaat dukungan sangat besar, karena dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan atau apapun aktivitas yang sedang dilakukan.

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kelemahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 26,19% (11 atlet), “cukup” sebesar 40,48% (17 atlet), “tinggi” sebesar 33,33% (14 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).
2. Tingkat optimisme atlet bola voli di klub Pervas berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 5,00% (2 atlet), “cukup” sebesar 22,50% (9 atlet), “tinggi” sebesar 72,50% (29 atlet), dan “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet).
3. Ada perbedaan yang signifikan tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas. tingkat optimisme atlet bola voli di klub Pervas lebih tinggi daripada tingkat optimisme atlet bola voli di Mutiara, dengan selisih sebesar 17,55.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat optimisme atlet bola voli di klub Mutiara dan Pervas, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik dalam setiap pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari faktor psikologis. Atlet diharapkan mampu meningkatkan optimisme dengan selalu giat berlatih.
2. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi masukan yang berguna bagi para atlet agar dapat lebih optimis baik saat latihan maupun pertandingan. Hal ini dapat dilakukan dengan semangat latihan yang tinggi, tidak menunda waktu latihan, lebih memusatkan perhatian saat bertanding, dan optimis akan keberhasilan di masa yang akan datang.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada Atlet
 - a. Atlet agar terus memiliki optimisme yang tinggi atas kemampuannya dalam setiap pertandingan untuk dapat meraih kemenangan, sehingga dapat mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan khususnya bila harus bertanding dengan lawan yang berat.
 - b. Atlet diharapkan dapat mempertahankan optimisme dan tetap mencari dukungan sosial dari pelatih, sesama atlet, dan keluarga. Orang tua dan keluarga agar selalu memberikan dukungan terhadap anaknya yang sedang mengikuti pertandingan dalam bentuk apapun. Pelatih dan juga sesama teman atlet diharapkan terus mempertahankan dukungan sosial yang besar kepada atlet.

- c. Menumbuhkan dan mengembangkan optimisme pada atlet melalui pengalaman dari orang lain sesama atlet. Oleh karena itu, pengembangan yang baik dari teman sesama atlet dengan bertukar pengalaman.
2. Saran kepada Pelatih
 - a. Disarankan bagi pelatih agar dapat memberikan semangat dan dorongan bagi para atlet agar terus berjuang dan tidak pernah menyerah dalam menghadapi setiap pertandingan yang dihadapi guna meraih prestasi dan hasil yang maksimal.
 - b. Faktor psikologis atau faktor mental berperan dalam pencapaian prestasi atlet, sehingga perlu adanya kerjasama antara pembina dengan lembaga psikologi untuk meningkatkan kemampuan psikologis atau mental pada atlet yang akan menimbulkan keseimbangan pada diri atlet. Pelatih memberikan pemahaman yang mendalam tentang cabang olahraga yang dilatihkan, dari keterampilan dasar hingga taktik dan strategi lanjutan. Teknik dan peraturan permainan selalu berkembang, dan pelatih diharapkan mengikuti dan menguasai perkembangan tersebut agar atlet dapat mempunyai gambaran tentang pencapaian prestasi yang harus didapatkannya.
 3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi. Tetapi penelitian ini masih hanya sebatas mengenai variabel tingkat

optimisme. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor psikologis lainnya.

- b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustika, I. W. P. (2018). Pengaruh optimisme dan empati terhadap efikasi diri siswa sekolah sepak bola (SSB) baturetno banguntapan Yogyakarta. *Jurnal Spirits*, 3(1), 52-64.
- Amrizal, A. (2021). Pelatihan wasit bola voli tingkat cabang. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 2(1), 50-56.
- Apriyanto, T., Asmaw, M., & Hanif, S. (2020). The effect of scoring skill and opponent errors on the team wins of the Final Four Proliga Volleyball Team Participants 2019. *KnE Social Sciences*, 398-415.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Asni, A. (2023). Layanan informasi tentang self efficacy dan optimis dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 5(1).
- Atiqoh, S. V. D., & Fu'ady, M. A. (2020). Kebersyukuran dan optimisme masa depan siswa sekolah menengah pertama. *Psikoislamedia*, 5(1), 104-119.
- Azizah, A. R., & Hidayatulloh, F. (2022). Survei pembinaan prestasi bola voli putri SMA N 1 Wadaslintang tahun 2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 215-222.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Chan, C. C. (2020). Social support, career beliefs, and career self-efficacy in determination of Taiwanese college athletes' career development. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 26, 100232.
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli melalui pendekatan Tgfu pada siswi kelas Viii Smp Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186-197.
- Cnen, T. W., Chiu, Y. C., & Hsu, Y. (2021). Perception of social support provided by coaches, optimism/pessimism, and psychological well-being: Gender

- differences and mediating effect models. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(2), 272-280.
- Dearing, J. (2019). *Volleyball fundamentals, second edition*. Illinois: Human Kinetics.
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2021). Pembelajaran smash permainan bola voli: Ujicoba skala kecil. *Jurnal MensSana*, 6(2), 126-132.
- Dewi, E. M., Saharullah, & Hasyim. (2018). *Psikologi olahraga. Mental training*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K., Dunn, J. C., & Lizmore, M. R. (2020). Perfectionism, pre-competitive worry, and optimism in high-performance youth athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 749-763.
- Durell, F. P. P. (2022). *Analisis resiliensi aspek optimisme pada siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung Tahun Ajaran 2019/2020*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Lampung: Universitas Lampung.
- Faozi, F., Jaelani, J., & Fikri, A. (2019). Pengaruh latihan permainan target terhadap passing atas pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di Sekolah Menengah Kejuruan Doa Bangsa Palabuhanratu. *Jurnal Olympia*, 1(2), 1- 7.
- Fawzyah, F., Yulhendri, Y., & Sofya, R. (2019). Pengaruh dukungan orang tua dan optimisme masa depan terhadap motivasi beprestasi siswa ekonomi. *Jurnal Ecogen*, 2(2), 176-186.
- Fogarty, G. J., Perera, H. N., Furst, A. J., & Thomas, P. R. (2016). Evaluating measures of optimism and sport confidence. *Measurement in physical education and exercise science*, 20(2), 81-92.
- Garinger, L. M., Chow, G. M., & Luzzi, M. (2018). The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 714-727.
- Ghufron, M.N., & Risnawati, R. S. (2018). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Guntoro, T. S., Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40-58.

- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current opinion in psychology*, 16, 109- 113.
- Haq, A., & Hermanzoni, H. (2019). Analisis tingkat kemampuan teknik dasar atlet bolavoli putra klub Ikatan Pemuda Tanjung Betung Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 2(1), 294-299.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654- 668.
- Hidayat, R. A., Nugroho, S., Hartanto, A., Billy, B. T. P. W., Yachsie, A. R. A., Arianto, A. C., & Nurdin, U. (2022). The effect of relay exercise of 30 meters and relays of 40 meters on increasing maximum aerobic capacity (vo2 max) badminton players of PB Jaya Raya Satria. *International Journal of Multidisciplinary Research And Analysis*, 5(02).
- Irianti, S. (2020). Gambaran optimisme dan kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal di usia dewasa madya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 107-116.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021, November). Passing, pengumpan dan serangan pada permainan bolavoli. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 4, No. 1).
- Junaidi, S., & Muharram, N. A. (2021). Pendekatan metode bermain iii-i untuk meningkatkan kemampuan mengumpan pemain bolavoli pada Tim Putri Puslatkot Kota Kediri 2021. *Sport Science*, 21(2), 126-135.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Laporta, L., Medeiros, A. I. A., Vargas, N., de Oliveira Castro, H., Bessa, C., João, P. V., ... & Afonso, J. (2021). Coexistence of distinct performance models in high-level women's volleyball. *Journal of Human Kinetics*, 78(1), 161-173.
- Lipowski, M. (2012). Level of optimism and health behavior in athletes. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 18(1), CR39.
- Lubis, A. E., & Agus, M. (2017). Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58-64.


- Lusiawati, I. (2019). Membangun optimisme pada seseorang ditinjau dari sudut pandang psikologi komunikasi. *Jurnal TEDC*, 10(3), 147-151.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran bola voli*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Munthe, R., Nasution, F. Z., & Afriza, R. (2023). Hubungan antara konsep diri dengan optimisme pada remaja di pengungsian korban erupsi gunung Sinabung. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(1), 83-95.
- Nastiti, R. F., & Prakoso, H. (2018). Hubungan antara optimisme dengan burnout pada atlet bulutangkis tunggal remaja di Klub SGS PLN. *Prosiding Psikologi*, 172-177.
- Permana, D. F., & Uyun, Z. (2019). *Optimisme di kalangan atlet atletik penyandang disabilitas*. Naskah Publikasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, N. P. (2023). *Hubungan antara harga diri dengan optimisme masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Islam Sultan Agung.
- Rini, L., & Siswati, S. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II A Semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 297-302.
- Sahabuddin, S., & Hakim, H. (2021). Kontribusi kekuatan otot lengan, daya tahan otot tungkai, dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan passing bawah bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 235-250.
- Saharullah, S., Dewi, E. M. P., & Hasyim, H. (2022). *Psikologi olahraga: Metode mental training*. Makassar: UNM.
- Salim, F. A., Haider, F., Postma, D., Van Delden, R., Reidsma, D., Luz, S., & van Beijnum, B. J. (2020). Towards automatic modeling of volleyball players' behavior for analysis, feedback, and hybrid training. *Journal for the Measurement of Physical Behaviour*, 3(4), 323-330.
- Saputra, H., Aziz, I., Hermanzoni, H., & Arifan, I. (2023). Tinjauan kondisi fisik siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli. *Gladiator*, 3(4), 234-250.
- Sari, R. P., & Thamrin, W. P. (2021). Hubungan dukungan sosial dan optimisme pada atlet bulu tangkis. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 146-155.

- Stephen, S., Sutanto, D., & Nauli, J. (2019). Burnout ditinjau dari optimisme pada atlet bulutangkis di Kota Medan. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 122-133.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susila, P. (2018). *Hubungan antara optimisme dengan daya juang menghadapi pertandingan pada atlet sepak bola di Kota Blitar*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Syamsuryadin, S., Fauzi, F., Hartanto, A., Yachsie, B. T. P. W. B., & Arianto, A. C. (2021). Analisis teknik dasar open smash pada atlet bola voli Kabupaten Sleman. *Jurnal MensSana*, 6(2), 193-200.
- Tawakal, I. (2020). *Buku jago bola voli*. Tangerang: Ilmu Cemerlang Group.
- Utama, F. S., Santosa, B., Iswantir, M., & Yusri, F. (2023). Hubungan antara konsep diri dengan optimisme pada remaja di Jorong Tanjung Medan Kabupaten Pasaman. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 2(1), 191-208.
- Zulkifli, Z. (2017). Mewujudkan generasi optimis: Perspektif Islam. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(2), 433-443.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1197/UN34.16/PT.01.04/2024 19 Maret 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth .

1. PBV. Mutiara (Jl. Demang Ronggowarsito, Jetis, Caturharjo, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55515)
2. PBV. Pervas Jogja (Jl. Ronggo, Jetis, Tirtomartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55571)
3. PBV. Spirit's (Jl. Dr. Radjimin, Paten, Tridadi, Kec. Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55511)


Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Yogi Cahyo Nuswantoro
NIM : 20602244039
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT OPTIMISME ATLET BOLA VOLI DI KLUB MUTIARA DAN KLUB PERVAS KABUPATEN SPEMAN
Waktu Penelitian : 20 Maret - 5 April 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Dekan,

(Signature)

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

1 dari 1 19/03/2024, 12.22

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Klub



**PERSATUAN BOLAVOLI
"MUTIARA"**
SLEMAN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
Sekretariat: Jl. Magelang KM.14 Medari GOR Jetis Caturharjo Sleman DIY. CP.085729139931

Nomor : 10/MTR/III/2024
Lamp : --
Hal : Balasan Izin Penelitian

Sleman, 28 Maret 2024

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan UNY
di tempat

Diberitahukan dengan hormat, bahwa kami pengurus klub bola voli Mutiara Sleman memberikan izin penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Yogi Cahyo Nuswantoro
NIM : 20602244039
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga- S1

Penelitian dilaksanakan pada :

Waktu penelitian : 20 Maret – 5 April 2024
Tempat : Lapangan bola voli Mutiara Sleman
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT OPTIMISME ATLET BOLA VOLI DI KLUB MUTIARA DAN PERVAS KABUPATEN SLEMAN




Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan serta dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Klub PBV. Mutiara



PBV MUTIARA
SLEMAN D. I. YOGYAKARTA
Edy Nurwiyanta

Lanjutan Lampiran 2.

	PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA (PBVSI) PBV SPIRITS SLEMAN Sekretariat: GOR KONI Pangukan Sleman, Jl. Dr. Rajimin, Tridadi, Sleman YOGYAKARTA Email: spiritsvolleyball@gmail.com HP : 082133415585	
Nomor : 24/pbv.spiris/III/2024	25 Maret 2024	
Hal : Izin Penelitian		
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Di Yogyakarta		
<p>Menanggapi surat nomor B/1197/UN34.16/PT.01.04/2024 tertanggal 19 Maret 2024 hal izin penelitian atas nama mahasiswa :</p> <p>Nama : YOGI CAHYO NUSWANTORO NIM : 20602244039 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga-S1 Judul Tugas Akhir : Perbedaan Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman Waktu penelitian : 20 Maret – 5 April 2024 Tempat : PBV. Spirits Sleman</p> <p>Berkenaan dengan hal tersebut diatas dengan ini kami memberikan izin sepenuhnya guna melaksanakan penelitian/pengambilan data di PBV. Spirits.</p> <p>Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya di ucapkan terima kasih.</p>		
	Pengurus/ Pelatih,	
	 Sukaryanto, S.Pd	

Lanjutan Lampiran 2.

	<p style="text-align: center;">SURAT KETERANGAN No. 09.092/pbvpervas/slm/IV/2024</p>
<p style="text-align: center;">YAYASAN PERSATUAN BOLA VOLI ADISUTJIPTO DAN SEKITARNYA</p>	<p>Yang bertanda tangan di bawah ini: Nama : Wisnu Herjanta Jabatan : Ketua PBV PERVAS</p>
<p style="text-align: center;">Alamat: GOR Kelurahan Tirtomartani Kalasan Sleman</p>	<p>Menerangkan bahwa: Nama : Yogi Cahyo Nuswantoro NIM : 20602244039 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1 Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta Judul Penelitian : "Perbedaan Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman"</p>
<p style="text-align: center;">Tempat Latihan: GOR Kelurahan Tirtomartani Kalasan Sleman</p>	<p>Dengan ini memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk melaksanakan kegiatan penelitian di klub PBV PERVAS pada tanggal 20 Maret s/d 5 April 2024.</p>
<p style="text-align: center;">Sekretariat: GOR Kelurahan Tirtomartani Kalasan Sleman 089631879007 089504080194</p>	<p>Demikian surat keterangan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya</p>
<p style="text-align: center;">E-mail: pervasjogja@gmail.com</p>	<p style="text-align: right;">Sleman, 20 Maret 2024 Ketua PBV PERVAS  Wisnu Herjanta</p> 

Lanjutan Lampiran 2.



**YAYASAN PERSATUAN
BOLA VOLI ADISUTJIPTO
DAN SEKITARNYA**

Alamat:
GOR Kelurahan
Tirtomartani Kalasan
Sleman

Tempat Latihan:
GOR Kelurahan
Tirtomartani Kalasan
Sleman

Sekretariat:
GOR Kelurahan
Tirtomartani Kalasan
Sleman
089631879007
089504080194

E-mail:
pervasjogja@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No. 09.093/pbvpervas/sim/IV/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wisnu Herjanta
Jabatan : Ketua PBV PERVAS

Menerangkan bahwa:

Nama : Yogi Cahyo Nuswantoro
NIM : 20602244039
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Penelitian : "Perbedaan Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman"

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan kegiatan penelitian di klub PBV PERVAS pada tanggal 28 Maret 2024.

Demikian surat keterangan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Sleman, 01 April 2024

Ketua PBV PERVAS



Wisnu Herjanta

Lampiran 3. Instrumen Uji Coba

A. Identitas Responden

Nama :.....
Usia :.....
Klub :.....
Lama Mengikuti Latihan :.....

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Perbedaan Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

C. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

SS Sangat Setuju
S Setuju
TS Tidak Setuju
STS Sangat Tidak Setuju

D. Butir Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	<i>Permanence</i>				
1	Saya yakin ketika berlatih bola voli secara kontinyu membuat tim menang				
2	Menurut saya berlatih bola voli secara maksimal dapat membuat tim mendapatkan kemenangan dari tim lawan				
3	Saya merasa kerjasama tim yang baik dapat membuat tim meraih kemenangan di pertandingan bola voli				
4	Menurut saya kepercayaan antar pemain bola voli tidak dapat menjadikan tim meraih kemenangan				
5	Saya kurang yakin berlatih bola voli karena membuat lelah				
6	Berlatih bola voli dengan maksimal dapat membuat tim semakin kompak				
7	Kerjasama tim yang baik dapat dijalin dengan komunikasi yang baik antar pemain				
8	Saya kurang percaya dengan teman ketika dia diberi umpan oleh toser				
9	Menurut saya berlatih bersama-sama dengan semangat dapat menjadikan tim meraih kemenangan				
10	Menurut saya kekalahan berubah menjadi kemenangan dari hasil kerja keras pemain di pertandingan bola voli				
11	Saya merasa berlatih bola voli dengan semangat tidak dapat merubah kemampuan bertanding pemain				
12	Menurut saya setiap pemain tidak dapat merubah kekalahan menjadi kemenangan di pertandingan bola voli dengan kerja keras				
13	Menurut saya kekalahan bersifat sementara, yang penting terus semangat berlatih				
14	Kekalahan dalam sebuah pertandingan membuat saya malas berlatih				
15	Saya kurang semangat jika berlatih fisik				
16	Saya selalu semangat berlatih dengan materi yang diberikan				
	<i>Pervasiveness</i>				
17	Menurut saya setiap kemenangan di pertandingan adalah hasil kerjasama tim				
18	Saya percaya setiap pemain berjuang sekuat tenaga agar mendapatkan kemenangan di pertandingan bola voli				
19	Menurut saya kemenangan yang diraih tim tidak dapat dipertahankan dengan berlatih bola voli				
20	Saya merasa bahwa setiap tim tidak memiliki peluang kemenangan di setiap pertandingan bola voli				

21	Kerjasama yang kurang baik akan membuat tim kalah				
22	Saya tidak mau bertanding jika tidak memakai sepatu yang mahal				
23	Saya yakin dapat memenangkan pertandingan meskipun lawan tim tangguh				
24	Setiap tim memiliki peluang kemenangan di setiap pertandingan asalkan mau memperbaiki kesalahan				
25	Saya percaya usaha dengan berlatih keras dapat menghasilkan kemenangan di pertandingan bola voli				
26	Saya berdoa agar tim mendapatkan kemenangan di setiap pertandingan bola voli				
27	Saya tidak percaya dengan keterbatasan fasilitas masih dapat membuat tim menang di pertandingan bola voli				
28	Menurut saya setiap pemain tidak dapat merubah kekalahan menjadi kemenangan di pertandingan bola voli				
29	Saya tidak mau berusaha lebih keras meskipun lawan semakin tangguh				
30	Usaha akan terlihat sia-sia jika tidak saling mempercayai antar pemain				
31	Saya yakin dengan kemampuan dimiliki dapat bermain bagus di setiap pertandingan				
32	Saya percaya dengan keterbatasan fasilitas yang dimiliki, saya tetap akan bermain sebaik mungkin				
	<i>Personalization</i>				
33	Menurut saya setiap pemain tidak dapat merubah kekalahan menjadi kemenangan di pertandingan bola voli				
34	Saya yakin dapat bermain maksimal dengan tim di setiap pertandingan bola voli				
35	Saya merasa usaha tidak dapat merubah keadaan tim menjadi lebih baik di pertandingan bola voli				
36	Saya tidak semangat untuk menambah waktu latihan bola voli				
37	Kekalahan yang dialami karena banyaknya sorakan penonton				
38	Saya tidak merasa cemas meskipun pemain lawan lebih terkenal dari tim saya				
39	Tim saya mendapatkan kemenangan karena pemain mempunyai kepercayaan diri yang tinggi				
40	Saya bermain kurang baik karena ditonton oleh keluarga atau teman				
41	Menurut saya supporter berperan penting bagi pemain untuk bermain dengan semangat karena dapat memberi dukungan dalam pertandingan bola voli				
42	Menurut saya instruksi pelatih berpengaruh pada tim untuk meraih kemenangan di pertandingan bola voli				

43	Saya merasa wasit yang tidak adil membuat pemain tidak bermain bola voli dengan maksimal				
44	Saya merasa keamanan tidak penting dalam pertandingan bola voli karena tidak dapat mempengaruhi penampilan pemain				
45	Saya tidak dapat bermain bagus dalam pertandingan meskipun teman yang lain sudah mendukung				
46	Kekalahan yang dialami tim saya karena pemain lain mempunyai teknik yang kurang baik				
47	Saya semangat untuk menambah waktu latihan bola voli karena saya ingin menjadi pemain yang bagus				
48	Usaha yang saya lakukan sudah maksimal, tetapi teman tidak mendukung				

Lampiran 4. Hasil Analisis Validitas

VALIDITAS INSTRUMEN

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																
Sukaryanto, S.Pd	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	1	0	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3		
Yoga Harjolutiko, S.Pd	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	2	1	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3
Azwar Hilmi, S.Pd	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	1	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Muh. Aziz P, S.Pd	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3
Didik Setiawan, S.Pd	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
Muh Ilyas	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2
Sugiyono	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2
Ganep	3	2	2	1	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3
$\sum s$	21	20	21	20	19	12	19	21	20	18	21	21	23	22																
V	0,875	0,833	0,875	0,833	0,792	0,5	0,792	0,875	0,833	0,75	0,875	0,875	0,958	0,917																

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																	
4	3	4	3	1	0	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	1	0	4	3	4	3	4	3	1	0	4	3	4	3	4	3	3	2
4	3	4	3	1	0	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	4	3	4	3	4	3	1	0	4	3	4	3	4	3	3	2
4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	1	0	4	3	4	3	4	3	3	2
4	3	4	3	2	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	2	1	4	3	4	3	4	3	4	3
4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	2	1	4	3	4	3	4	3	3	2
4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	1	2	1	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2
4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	1	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2
3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2
23	23	12	21	20	23	21	21	13	19	20	22	10	23	23	23	17																	
0,958	0,958	0,5	0,875	0,833	0,958	0,875	0,875	0,542	0,792	0,833	0,917	0,417	0,958	0,958	0,958	0,708																	

32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48																	
4	3	3	2	4	3	4	3	1	0	3	2	3	2	3	2	1	0	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2		
4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	4	3	3	2	4	3	4	3	2	1	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2
4	3	3	2	4	3	4	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2
4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3
4	3	3	2	4	3	4	3	2	1	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2
4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2
4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	2	1	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	4	3
3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3
23	18	23	23	10	28	20	27	19	29	21	29	21	21	13	27	19	28	20	29	21	26	18	28	20	31	23	27	19					
0,958	0,75	0,958	0,958	0,417	0,833	0,792	0,875	0,875	0,542	0,792	0,833	0,875	0,75	0,833	0,958	0,792																	

Lampiran 5. Data Uji Coba Reliabilitas

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42			
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2			
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2		
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2		
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
12	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	
19	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Lampiran 6. Hasil Analisis Reliabilitas

RELIABILITAS CRONBACH'S ALPHA

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.977	42

Reliability test with Spearman Brown

NO	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	44	44	1936	1936	1936
2	51	51	2601	2601	2601
3	42	46	1764	2116	1932
4	63	61	3969	3721	3843
5	43	45	1849	2025	1935
6	47	46	2209	2116	2162
7	50	51	2500	2601	2550
8	46	45	2116	2025	2070
9	62	63	3844	3969	3906
10	42	43	1764	1849	1806
11	62	63	3844	3969	3906
12	37	34	1369	1156	1258
13	62	63	3844	3969	3906
14	61	56	3721	3136	3416
15	41	40	1681	1600	1640
16	45	44	2025	1936	1980
17	61	56	3721	3136	3416
18	62	58	3844	3364	3596
19	66	64	4356	4096	4224
20	61	62	3721	3844	3782
N= 20	1048	1035	56678	55165	55865

$$r = 0,970$$

$$r_i = \frac{2r}{1+r}$$

$$= \frac{2 \cdot 0,970}{1 + 0,970}$$

$$= \frac{1,94}{1,970} = 0,985$$

Lampiran 7. Instrumen Penelitian

A. Identitas Responden

Nama :.....
Usia :.....
Klub :.....
Lama Mengikuti Latihan :.....

B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Perbedaan Tingkat Optimisme Atlet Bola Voli di Klub Mutiara dan Klub Pervas Kabupaten Sleman**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

C. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

SS Sangat Setuju
S Setuju
TS Tidak Setuju
STS Sangat Tidak Setuju

D. Butir Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	<i>Permanence</i>				
1	Saya yakin ketika berlatih bola voli secara kontinyu membuat tim menang				
2	Menurut saya berlatih bola voli secara maksimal dapat membuat tim mendapatkan kemenangan dari tim lawan				
3	Saya merasa kerjasama tim yang baik dapat membuat tim meraih kemenangan di pertandingan bola voli				
4	Menurut saya kepercayaan antar pemain bola voli tidak dapat menjadikan tim meraih kemenangan				
5	Saya kurang yakin berlatih bola voli karena membuat lelah				
6	Kerjasama tim yang baik dapat dijalin dengan komunikasi yang baik antar pemain				
7	Saya kurang percaya dengan teman ketika dia diberi umpan oleh toser				
8	Menurut saya berlatih bersama-sama dengan semangat dapat menjadikan tim meraih kemenangan				
9	Menurut saya kekalahan berubah menjadi kemenangan dari hasil kerja keras pemain di pertandingan bola voli				
10	Saya merasa berlatih bola voli dengan semangat tidak dapat merubah kemampuan bertanding pemain				
11	Menurut saya setiap pemain tidak dapat merubah kekalahan menjadi kemenangan di pertandingan bola voli dengan kerja keras				
12	Menurut saya kekalahan bersifat sementara, yang penting terus semangat berlatih				
13	Kekalahan dalam sebuah pertandingan membuat saya malas berlatih				
14	Saya kurang semangat jika berlatih fisik				
15	Saya selalu semangat berlatih dengan materi yang diberikan				
	<i>Pervasiveness</i>				
16	Saya percaya setiap pemain berjuang sekuat tenaga agar mendapatkan kemenangan di pertandingan bola voli				
17	Menurut saya kemenangan yang diraih tim tidak dapat dipertahankan dengan berlatih bola voli				
18	Saya merasa bahwa setiap tim tidak memiliki peluang kemenangan di setiap pertandingan bola voli				
19	Kerjasama yang kurang baik akan membuat tim kalah				
20	Saya tidak mau bertanding jika tidak memakai sepatu yang mahal				

21	Setiap tim memiliki peluang kemenangan di setiap pertandingan asalkan mau memperbaiki kesalahan				
23	Saya percaya usaha dengan berlatih keras dapat menghasilkan kemenangan di pertandingan bola voli				
24	Saya berdoa agar tim mendapatkan kemenangan di setiap pertandingan bola voli				
25	Menurut saya setiap pemain tidak dapat merubah kekalahan menjadi kemenangan di pertandingan bola voli				
26	Saya tidak mau berusaha lebih keras meskipun lawan semakin tangguh				
27	Usaha akan terlihat sia-sia jika tidak saling mempercayai antar pemain				
28	Saya yakin dengan kemampuan dimiliki dapat bermain bagus di setiap pertandingan				
29	Saya percaya dengan keterbatasan fasilitas yang dimiliki, saya tetap akan bermain sebaik mungkin				
	Personalization				
30	Menurut saya setiap pemain tidak dapat merubah kekalahan menjadi kemenangan di pertandingan bola voli				
31	Saya yakin dapat bermain maksimal dengan tim di setiap pertandingan bola voli				
32	Saya merasa usaha tidak dapat merubah keadaan tim menjadi lebih baik di pertandingan bola voli				
33	Kekalahan yang dialami karena banyaknya sorakan penonton				
34	Saya tidak merasa cemas meskipun pemain lawan lebih terkenal dari tim saya				
35	Tim saya mendapatkan kemenangan karena pemain mempunyai kepercayaan diri yang tinggi				
36	Saya bermain kurang baik karena ditonton oleh keluarga atau teman				
37	Menurut saya instruksi pelatih berpengaruh pada tim untuk meraih kemenangan di pertandingan bola voli				
38	Saya merasa wasit yang tidak adil membuat pemain tidak bermain bola voli dengan maksimal				
39	Saya merasa keamanan tidak penting dalam pertandingan bola voli karena tidak dapat mempengaruhi penampilan pemain				
40	Saya tidak dapat bermain bagus dalam pertandingan meskipun teman yang lain sudah mendukung				
41	Kekalahan yang dialami tim saya karena pemain lain mempunyai teknik yang kurang baik				
42	Saya semangat untuk menambah waktu latihan bola voli karena saya ingin menjadi pemain yang bagus				

Lampiran 8. Data Optimisme Atlet di Klub Mutiara

DATA OPTIMISME ATLET DI KLUB MUTIARA

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	Σ	
1	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	1	4	4	101		
2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107	
3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	107	
4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	100	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	3	79		
6	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	100	
7	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	105	
8	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119
9	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	95	
10	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	80		
11	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	123	
12	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	84	
13	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	124
14	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	84	
15	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	84	
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	124
17	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	91
18	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	78
19	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	99	
20	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	108	
21	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	110	
22	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	82	
23	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	119
24	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100

N o	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	Σ		
25	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	107			
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	107		
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	119	
28	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	105		
29	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	107	
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	4	80		
31	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	119
32	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	110	
33	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	105		
34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	120	
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4	4	87
36	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120
37	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	83	
38	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	119	
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	127
40	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	126	
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123
42	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118

Lampiran 9. Data Optimisme Atlet di Klub Pervas

DATA OPTIMISME ATLET DI KLUB PERVAS

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	Σ		
1	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	113	
2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113	
3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	2	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	2	3	126	
4	4	3	4	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	3	4	2	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	124	
5	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	140	
6	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	123	
7	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	128	
8	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	2	2	1	2	2	1	4	4	4	4	4	3	4	4	122	
9	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	3	136	
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	134
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	124	
12	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	2	3	4	2	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	1	1	122	
13	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	111
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	116
15	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	124	
16	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	129
17	3	4	4	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	2	4	4	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	115	
18	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	126	
19	3	3	4	4	2	4	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	2	4	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	112	
20	2	2	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	2	2	3	2	3	2	124
21	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	124
22	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	127	
23	4	4	2	3	4	3	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	3	2	3	1	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	129	
24	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	132	

N o	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	Σ		
25	4	4	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	126	
26	4	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	136
27	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	2	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	3	3	3	3	4	2	4	133	
28	4	3	4	4	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	2	2	2	3	2	132		
29	4	3	4	3	2	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	121		
30	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3	133	
31	4	3	2	3	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	120
32	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	125
33	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	120	
34	4	3	4	4	2	3	3	2	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	127	
35	4	4	2	4	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	116	
36	4	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	112	
37	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	121	
38	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	103		
39	4	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	87	
40	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	92

Lampiran 10. Deskriptif Statistik Optimisme Atlet di Klub Mutiara

DESKRIPTIF STATISTIK OPTIMISME ATLET DI KLUB MUTIARA

Statistics		
Optimisme Atlet Klub Mutiara		
N	Valid	42
	Missing	0
Mean		104,40
Median		107,00
Mode		107,00 ^a
Std. Deviation		15,38
Minimum		78,00
Maximum		127,00
Sum		4385,00

Optimisme Atlet Klub Mutiara					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	78	1	2,4	2,4	2,4
	79	1	2,4	2,4	4,8
	80	2	4,8	4,8	9,5
	82	1	2,4	2,4	11,9
	83	1	2,4	2,4	14,3
	84	3	7,1	7,1	21,4
	87	1	2,4	2,4	23,8
	91	1	2,4	2,4	26,2
	95	1	2,4	2,4	28,6
	99	1	2,4	2,4	31,0
	100	3	7,1	7,1	38,1
	101	1	2,4	2,4	40,5
	105	3	7,1	7,1	47,6
	107	5	11,9	11,9	59,5
	108	1	2,4	2,4	61,9
	110	2	4,8	4,8	66,7
	118	1	2,4	2,4	69,0
	119	5	11,9	11,9	81,0
	120	2	4,8	4,8	85,7
	123	2	4,8	4,8	90,5
124	2	4,8	4,8	95,2	
126	1	2,4	2,4	97,6	
127	1	2,4	2,4	100,0	
Tota l		42	100,0	100,0	

Lampiran 11. Deskriptif Statistik Optimisme Atlet di Klub Pervas

DESKRIPTIF STATISTIK OPTIMISME ATLET DI KLUB PERVAS

Statistics		
Optimisme Atlet Klub Pervas		
N	Valid	40
	Missing	2
Mean		121,95
Median		124,00
Mode		124,00
Std. Deviation		10,94
Minimum		87,00
Maximum		140,00
Sum		4878,00

Optimisme Atlet Klub Pervas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	87	1	2,4	2,5	2,5
	92	1	2,4	2,5	5,0
	103	1	2,4	2,5	7,5
	111	1	2,4	2,5	10,0
	112	2	4,8	5,0	15,0
	113	2	4,8	5,0	20,0
	115	1	2,4	2,5	22,5
	116	2	4,8	5,0	27,5
	120	2	4,8	5,0	32,5
	121	2	4,8	5,0	37,5
	122	2	4,8	5,0	42,5
	123	1	2,4	2,5	45,0
	124	5	11,9	12,5	57,5
	125	1	2,4	2,5	60,0
	126	3	7,1	7,5	67,5
	127	2	4,8	5,0	72,5
	128	1	2,4	2,5	75,0
	129	2	4,8	5,0	80,0
	132	2	4,8	5,0	85,0
	133	2	4,8	5,0	90,0
134	1	2,4	2,5	92,5	
136	2	4,8	5,0	97,5	
140	1	2,4	2,5	100,0	
Total		40	100,0		

Lampiran 12. Biodata Atlet Klub Mutiara

Biodata Atlet di Klub Mutiara

No	Nama	L/P	Usia	Lama Latihan	Skor	Kategori
1	Satria Abiyansyah	L	16	2 Tahun	101	Cukup
2	Rakha iqan Arjuna Annafi	L	16	1 Tahun	107	Cukup
3	Muhammad Delan Eka Putra	L	16	2 Tahun	107	Cukup
4	Muhammad Dido Shafa Araf	L	15	3 Tahun	100	Cukup
5	Aqila Nadzar M	L	16	3 Tahun	79	Rendah
6	Jevo Bagus Livio	L	14	3 Tahun	100	Cukup
7	Muhammad Zakky M	L	14	5 Tahun	105	Cukup
8	Muhammad Afif Kurniawan	L	18	3 Tahun	119	Tinggi
9	Raden Dewangga	L	16	7 Tahun	95	Cukup
10	Dwiky Ristiyanto	L	17	7 Tahun	80	Rendah
11	Yannuar Fadil Irsyani	L	15	5 Tahun	123	Tinggi
12	Yorel Ilyasa Zaki Saputra	L	14	3 Tahun	84	Rendah
13	Alif Kurniawan	L	15	2 Tahun	124	Tinggi
14	Arga Aji p	L	14	1 Tahun	84	Rendah
15	Dimas Andra Putra Pamugkas	L	14	3 Tahun	84	Rendah
16	Aldi Putra Raykhan	L	16	7 Tahun	124	Tinggi
17	Abelta Alisio Riffelino	L	15	1 Tahun	91	Rendah
18	M Iqbal Haryo	L	16	4 Tahun	78	Rendah
19	Fiantoni	L	17	5 Tahun	99	Cukup
20	Ahmad Nabhan	L	16	3 Tahun	108	Cukup
21	Anggun Fajarwati	P	14	3 Tahun	110	Cukup
22	Anisa Nurul Hidayah	P	16	5 Tahun	82	Rendah
23	Firza Fadia Isad	P	15	5 Tahun	119	Tinggi
24	Irene Dewi Kurnia Jati	P	14	5 Tahun	100	Cukup
25	Linda Nurcahyani	P	14	3 Tahun	107	Cukup
26	Diah Ayuningtyas	P	14	3 Tahun	107	Cukup
27	Ayunda Cantika Agustine	P	15	1 Tahun	119	Tinggi
28	Nayrinda Laksana Putri	P	15	3 Tahun	105	Cukup
29	Anggun Febriyanti	P	14	2 Tahun	107	Cukup
30	Syafira Adelia	P	15	3	80	Rendah

No	Nama	L/P	Usia	Lama Latihan	Skor	Kategori
31	Chesya Nur Farrelia Calista	P	15	3 Tahun	119	Tinggi
32	Herdiana	P	16	5 Tahun	110	Cukup
33	Nadya Permata	P	15	4 Tahun	105	Cukup
34	Atika Ayu Refani	P	15	3 Tahun	120	Tinggi
35	Linda Ayu Ananda	P	16	4 Tahun	87	Rendah
36	Fira Yosina Adi	P	16	4 Tahun	120	Tinggi
37	Khumaira Nashifa	P	15	5 Tahun	83	Rendah
38	Melani Aulia Rahma	P	15	1 Tahun	119	Tinggi
39	Putri Desiana Wardani	P	14	2 Tahun	127	Tinggi
40	Yumanda setyaningrum	P	15	3 Tahun	126	Tinggi
41	Annisa Aulia Rahmwati	P	16	4 Tahun	123	Tinggi
42	Chelo Mita Larasati	P	14	2 Tahun	118	Tinggi

Lampiran 13. Biodata Atlet Klub Pervas

Biodata Atlet di Klub Pervas

No	Nama	L/P	Usia	Lama Latihan	Skor	Kategori
1	Zulfan Fahmi	L	17	2 Tahun	113	Tinggi
2	Bima Arya	L	17	1 Tahun	113	Tinggi
3	Enrico Fauzan	L	17	1 Tahun	126	Tinggi
4	Dimas Nur Hidayat	L	16	4 Tahun	124	Tinggi
5	Gholib Luaan A.P	L	15	3 Tahun	140	Tinggi
6	Bagus Praditya	L	16	4 Tahun	123	Tinggi
7	Aditya Zara A	L	16	3 Tahun	128	Tinggi
8	Alif Alifudin	L	16	4 Tahun	122	Tinggi
9	Reyhan Putra P	L	18	6 Tahun	136	Tinggi
10	Wikan Danu Mahendrasiwi	L	16	3 Tahun	134	Tinggi
11	Gema	L	19	3 Tahun	124	Tinggi
12	Tri Hanafi Tino Putra	L	14	3 Tahun	122	Tinggi
13	Abed Negro	L	17	4 Tahun	111	Cukup
14	Vito Handika Putra Pratama	L	15	2 Tahun	116	Cukup
15	Angga Windri Saputra	L	16	5 Tahun	124	Tinggi
16	Muhammdad Revan Pratama	L	16	3 Tahun	129	Tinggi
17	Bagus Dwi Nugroho	L	16	2 Tahun	115	Cukup
18	Rangga Dwiyantoro Aditama	L	15	1 Tahun	126	Tinggi
19	Angga Putra Pratama	L	14	1 Tahun	112	Cukup
20	Febian Caesar Nugroho	L	16	5 Tahun	124	Tinggi
21	Ufairah Faiha Naura	P	15	3 Tahun	124	Tinggi
22	Khoiruisa	P	15	1 Tahun	127	Tinggi
23	Rascika Niluh Fitriasaki	P	15	2 Tahun	129	Tinggi
24	Alena Lutfiana	P	14	2 Tahun	132	Tinggi
25	Deswita Putri Heirisya	P	15	3 Tahun	126	Tinggi
26	Anastasya Febriana Putri	P	14	2 Tahun	136	Tinggi
27	Cheryi Nadhif Zulfa	P	15	1 Tahun	133	Tinggi
28	Arinta Ramadhani	P	15	3 Tahun	132	Tinggi
29	Lenanda Martha Sesha	P	16	3 Tahun	121	Tinggi
30	Shela Risya Azzahra	P	19	5 Tahun	133	Tinggi
31	Happy Alma Widya	P	18	5 Tahun	120	Tinggi
32	Khodifa Izzatun Nafs	P	20	5 Tahun	125	Tinggi

No	Nama	L/P	Usia	Lama Latihan	Skor	Kategori
33	Salsabila Nuzulul Alwi	P	17	6 Tahun	120	Tinggi
34	Farah Luqyana Putri	P	14	3 Tahun	127	Tinggi
35	Zahratusyva Sisiana Putri	P	14	4 Tahun	116	Cukup
36	Zalfa Choirunnisa Ramadhani	P	14	3 Tahun	112	Cukup
37	Kasih Harum Ristyningsih	P	14	3 Tahun	121	Tinggi
38	FiiA Atha	P	15	3 Tahun	103	Cukup
39	Dissya Messi Helena	P	16	2 Tahun	87	Rendah
40	Nurisa Kumala Prasetya	P	15	1 Tahun	92	Rendah

Lampiran 14. Menghitung Norma

Tabel. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

Skor maks ideal = $42 \times 4 = 168$

Skor min ideal = $42 \times 1 = 42$

$Mi = \frac{1}{2} (168 + 42) = 105$

$Sbi = \frac{1}{6} (168 - 42) = 21$

Sangat Tinggi : $Mi + 1,8 Sbi < X$
 : $105 + (1,8 \times 21) < X$
 : **$143 < X$**

Tinggi : $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$
 : $105 + (0,6 \times 21) < X \leq 105 + (1,8 \times 21)$
 : **$118 < X \leq 143$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$
 : $105 - (0,6 \times 21) < X \leq 105 + (0,6 \times 21)$
 : **$93 < X \leq 118$**

Rendah : $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$
 : $105 - (1,8 \times 21) < X \leq 105 - (0,6 \times 21)$
 : **$68 < X \leq 93$**

Sangat Rendah : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$
 : $X \leq 105 - (1,8 \times 21)$
 : **$X \leq 68$**

Lampiran 15. Hasil Analisis Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Optimisme Atlet Klub Mutiara	Optimisme Atlet Klub Pervas
N		42	40
Normal Parameters ^a	Mean	104.4048	121.9500
	Std. Deviation	15.37825	10.93559
Most Extreme Differences	Absolute	.145	.154
	Positive	.122	.074
	Negative	-.145	-.154
Kolmogorov-Smirnov Z		.940	.975
Asymp. Sig. (2-tailed)		.340	.297
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 16. Hasil Analisis Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Optimisme

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
7.768	1	80	.107

ANOVA

Optimisme					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6306.871	1	6306.871	35.136	.000
Within Groups	14360.019	80	179.500		
Total	20666.890	81			

Lampiran 17. Hasil Analisis *Independent Sample Test*

Group Statistics

Klub	N	Mean	Std, Deviation	Std, Error Mean
Optimisme Mutiara	42	104,40	15,38	2,37
Pervas	40	121,95	10,94	1,73

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Optimisme	7,768	,107	5,928	80	,000	-17,54524	2,95995	23,43573	11,65474
Equal variances assumed									
Equal variances not assumed			5,976	74,128	,000	-17,54524	2,93605	23,39529	11,69519

Lampiran 18. Tabel Validitas Aiken

No. of Items (<i>m</i>) or Raters (<i>n</i>)	Number of Rating Categories (<i>c</i>)											
	2		3		4		5		6		7	
	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p	V	p
2							1.00	.040	1.00	.028	1.00	.020
3							1.00	.008	1.00	.005	1.00	.003
3			1.00	.037	1.00	.016	.92	.032	.87	.046	.89	.029
4					1.00	.004	.94	.008	.95	.004	.92	.006
4			1.00	.012	.92	.020	.88	.024	.85	.027	.83	.029
5			1.00	.004	.93	.006	.90	.007	.88	.007	.87	.007
5	1.00	.031	.90	.025	.87	.021	.80	.040	.80	.032	.77	.047
6			.92	.010	.89	.007	.88	.005	.83	.010	.83	.008
6	1.00	.016	.83	.038	.78	.050	.79	.029	.77	.036	.75	.041
7			.93	.004	.86	.007	.82	.010	.83	.006	.81	.008
7	1.00	.008	.86	.016	.76	.045	.75	.041	.74	.038	.74	.036
8	1.00	.004	.88	.007	.83	.007	.81	.008	.80	.007	.79	.007
8	.88	.035	.81	.024	.75	.040	.75	.030	.72	.039	.71	.047
9	1.00	.002	.89	.003	.81	.007	.81	.006	.78	.009	.78	.007
9	.89	.020	.78	.032	.74	.036	.72	.038	.71	.039	.70	.040
10	1.00	.001	.85	.005	.80	.007	.78	.008	.76	.009	.75	.010
10	.90	.001	.75	.040	.73	.032	.70	.047	.70	.039	.68	.048
11	.91	.006	.82	.007	.79	.007	.77	.006	.75	.010	.74	.009
11	.82	.033	.73	.048	.73	.029	.70	.035	.69	.038	.68	.041
12	.92	.003	.79	.010	.78	.006	.75	.009	.73	.010	.74	.008
12	.83	.019	.75	.025	.69	.046	.69	.041	.68	.038	.67	.049
13	.92	.002	.81	.005	.77	.006	.75	.006	.74	.007	.72	.010
13	.77	.046	.73	.030	.69	.041	.67	.048	.68	.037	.67	.041
14	.86	.006	.79	.006	.76	.005	.73	.008	.73	.007	.71	.009
14	.79	.029	.71	.035	.69	.036	.68	.036	.66	.050	.66	.047
15	.87	.004	.77	.008	.73	.010	.73	.006	.72	.007	.71	.008
15	.80	.018	.70	.040	.69	.032	.67	.041	.65	.048	.66	.041
16	.88	.002	.75	.010	.73	.009	.72	.008	.71	.007	.70	.010
16	.75	.038	.69	.046	.67	.047	.66	.046	.65	.046	.65	.046
17	.82	.006	.76	.005	.73	.008	.71	.010	.71	.007	.70	.009
17	.76	.025	.71	.026	.67	.041	.66	.036	.65	.044	.65	.039
18	.83	.004	.75	.006	.72	.007	.71	.007	.70	.007	.69	.010
18	.72	.048	.69	.030	.67	.036	.65	.040	.64	.042	.64	.044
19	.79	.010	.74	.008	.72	.006	.70	.009	.70	.007	.68	.009
19	.74	.032	.68	.033	.65	.050	.64	.044	.64	.040	.63	.048
20	.80	.006	.72	.009	.70	.010	.69	.010	.68	.010	.68	.008
20	.75	.021	.68	.037	.65	.044	.64	.048	.64	.038	.63	.041
21	.81	.004	.74	.005	.70	.010	.69	.008	.68	.010	.68	.009
21	.71	.039	.67	.041	.65	.039	.64	.038	.63	.048	.63	.045
22	.77	.008	.73	.006	.70	.008	.68	.009	.67	.010	.67	.008
22	.73	.026	.66	.044	.65	.035	.64	.041	.63	.046	.62	.049
23	.78	.005	.72	.007	.70	.007	.68	.007	.67	.010	.67	.009
23	.70	.047	.65	.048	.64	.046	.63	.045	.63	.044	.62	.043
24	.79	.003	.71	.008	.69	.006	.68	.008	.67	.010	.66	.010
24	.71	.032	.67	.030	.64	.041	.64	.035	.62	.041	.62	.046
25	.76	.007	.70	.009	.68	.010	.67	.009	.66	.009	.66	.009
25	.72	.022	.66	.033	.64	.037	.63	.038	.62	.039	.61	.049

Lampiran 19. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 41 – 80)

df \ Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian

Gambar Pengambilan Data di Klub Pervas



Gambar Pengambilan Data di Klub Mutiara

