

**ENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP  
KINERJA ATLET BOLA VOLI REMAJA MELALUI MOTIVASI  
BERPRESTASI DI DIY**

**TESIS**



Disusun Oleh:

**ROSA SRIDANA  
NIM. 22632251025**

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

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2025**



**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP  
KINERJA ATLET BOLA VOLI REMAJA MELALUI MOTIVASI  
BERPRESTASI DI DIY**

**TESIS**



Disusun Oleh:

**ROSA SRIDANA  
NIM. 22632251025**

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

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2025**

## ABSTRAK

**Rosa Sridana:** Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecemasan Terhadap Kinerja Atlet Bola Voli Remaja Melalui Motivasi Berprestasi di DIY. **Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.**

Dalam aktivitas olahraga, peran psikologi olahraga menjadi faktor penting dalam menjaga kualitas kinerja dan pencapaian prestasi atlet. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kinerja bola voli secara langsung dan tidak secara langsung melalui motivasi berprestasi.

Jenis penelitian ini adalah *ex-post facto* dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah 106 atlet bola voli remaja yang terdiri dari 54 laki-laki dan 52 perempuan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengujian validitas menggunakan validitas isi dan konstruk, sedangkan uji reliabilitas berdasarkan nilai *composite reliability* yang memenuhi kriteria. Teknik analisis data menggunakan teknik pengujian SEM (*Structural Equation Model*) dengan bantuan *software smartPLS 3.2*.

Berdasarkan hasil analisis SEM-PLS ditemukan hasil penelitian antara lain: 1) kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *p values* 0,000. 2) kecemasan berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *p values* 0,000. 3) kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja bola voli pada atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *p values* 0,362. 4) kecemasan diri berpengaruh signifikan terhadap kinerja bola voli pada atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *p values* 0,017. 5) kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja bola voli melalui motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *p values* 0,181. 6) kecemasan tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja bola voli melalui motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *p values* 0,154. Dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi tidak memiliki pengaruh yang kuat untuk memediasi hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kinerja bola voli.

**Kata kunci:** kepercayaan diri, kecemasan, motivasi berprestasi, kinerja bola voli.



## ABSTRACT

**Rosa Sridana:** *Effect of Self-Confidence and Anxiety towards the Performance of Adolescent Volleyball Athletes through Achievement Motivation in the Special Region of Yogyakarta.* Thesis. Yogyakarta: Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.

*In sports activities, the role of sports psychology is an important factor in maintaining the quality of performance and achievement of athletes. The objective of this research is to investigate the effect of self-confidence and anxiety towards the volleyball performance directly and indirectly through achievement motivation.*

*The type of this research was ex-post facto with a quantitative approach. The data collection techniques used questionnaires and tests. The research subjects were 106 adolescent volleyball athletes consisted of 54 males and 52 female athletes using purposive sampling techniques. The validity testing used content and construct validity, while reliability testing was based on composite reliability values that met the criteria. The data analysis technique used the SEM (Structural Equation Model) testing technique with the help of smartPLS 3.2 software.*

*Based on the results of the SEM-PLS analysis, the following research results are found: 1) self-confidence has a significant effect on achievement motivation of adolescent volleyball athletes in Special Region of Yogyakarta with a p value of 0.000. 2) Anxiety has a significant effect on achievement motivation of adolescent volleyball athletes in Special Region of Yogyakarta with a p value of 0.000. 3) Self-confidence does not have a significant effect on volleyball performance of adolescent volleyball athletes in Special Region of Yogyakarta with a p value of 0.362. 4) Self-anxiety has a significant effect on volleyball performance of adolescent volleyball athletes in Special Region of Yogyakarta with a p value of 0.017. 5) Self-confidence does not have a significant effect on volleyball performance through achievement motivation of adolescent volleyball athletes in Special Region of Yogyakarta with a p value of 0.181. 6) Anxiety does not have a significant effect on volleyball performance through achievement motivation of adolescent volleyball athletes in Special Region of Yogyakarta with a p value of 0.154. From the results of the study obtained, it can be concluded that achievement motivation does not have a strong effect to mediate the correlation between self-confidence and anxiety on volleyball performance.*

**Keywords:** self-confidence, anxiety, achievement motivation, volleyball performance.

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

### PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Rosa Sridana

Nomor Mahasiswa : 22632251025

Program Studi : Magister Pendidikan Keperawatan Olahraga

Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat orang lain serta belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi lain. Sejauh pengetahuan penulis dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari karya saya terbukti plagiat, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku.

Sleman, 5 Desember 2024

Yang Menyatakan,



Rosa Sridana

NIM. 22632251025

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP  
KINERJA ATLET BOLA VOLI REMAJA MELALUI MOTIVASI  
BERPRESTASI DI DIY

TESIS

ROSA SRIDANA  
22632251025

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 27 Desember 2024



Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 196004071986012001

Prof. Dr. Tomoliyus, M.S.  
NIP. 195706181982031004

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP  
KINERJA ATLET BOLA VOLI REMAJA MELALUI MOTIVASI  
BERPRESTASI DI DIY

### TESIS

ROSA SRIDANA  
NIM 22632251025

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 27 Desember 2024

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. (Penguji I)		13/1/2025
Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. (Penguji II)		13/1/2025
Dr. Danang Wicaksono, M.Or. (Ketua/ Penguji)		14/1/2025
Dr. Ratna Budiarti, M. Or. (Sekretaris/Penguji)		13/1/2025

Yogyakarta, 17 Januari 2025  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M. Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

## **KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang dengan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Tesis yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecemasan Terhadap Kinerja Atlet Bola Voli Remaja Melalui Motivasi Berprestasi di Kabupaten Sleman”. Shalawat serta salam juga semoga selalu tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW, sang manajer sejati Islam yang selalu bercahaya dalam sejarah hingga saat ini.

Dalam pembuatan tesis ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M. Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY.
3. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Kepala Prodi Program Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIKK UNY.
4. Bapak Prof. Dr. Tomoliyus, M.S., selaku Dosen Pembimbing dan Dosen Pengampu mata kuliah di program magister PKO UNY yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Bapak Ngadiyana dan Ibu Soipah Handayani selaku kedua orangtua dari penulis yang selalu mencurahkan kasih sayang, senantiasa mendoakan, menyemangati, serta mendukung cita-cita dan karir anaknya di masa depan

dalam kondisi apapun. Sehingga penulis dapat menjadi pribadi yang lebih dewasa dalam bersikap dan mampu merealisasikan beberapa mimpinya selama 4 semester menjalankan studi magister di Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Diri sendiri yang telah bersedia belajar banyak hal baru dan berusaha menjadi pribadi yang lebih dewasa dalam bersikap.
7. Rekan-rekan dari kelas PKO S2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga UNY *intake* genap tahun 2022 yang telah menjadi teman diskusi untuk bertukar pikiran selama menempuh pendidikan magister.
8. Beasiswa Pendidikan Indonesia (BPI) dan Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) yang telah memberikan dukungan finansial sehingga penulis dapat menyelesaikan studi tepat waktu dan berkesempatan untuk menggali potensi diri serta menunjukkan kompetensi melalui penelitian.
9. Teman-teman awardee dari beasiswa BPI dan LPDP yang telah memberikan saran dan masukan pada karya ilmiah yang dibuat oleh penulis sehingga penulis berhasil melakukan publikasi artikel di jurnal internasional terindeks scopus dan berpartisipasi dalam konferensi internasional IAFOR sebagai presenter di Paris, Perancis tahun 2024 untuk pertama kalinya.

Tentunya dalam tesis ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, penulis senantiasa mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga adanya tesis ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amiin Yaa Robbal Aalamiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Sleman, 4 Desember 2024

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teori.....	10
1. Kepercayaan Diri .....	10
2. Kecemasan.....	17
3. Motivasi Berprestasi .....	27
4. Kinerja Bola Voli.....	35
5. Konsep Atlet Bola Voli Remaja .....	49
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	55
C. Kerangka Pikir.....	61
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>65</b>
A. Jenis Penelitian .....	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	65
1. Tempat Penelitian .....	65
2. Waktu Penelitian.....	66
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	66
1. Populasi .....	66
2. Sampel .....	66
D. Variabel Penelitian .....	67
1. Jenis Variabel.....	67
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	68
1. Angket.....	68
2. Tes.....	71
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	72
1. Validitas .....	72
2. Reliabilitas .....	73

G. Teknik Analisis Data .....	74
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>75</b>
A. Hasil Penelitian.....	75
1. Karakteristik Responden.....	75
2. Uji Model Pengukuran ( <i>Outer Model</i> ) .....	77
3. Uji Model Struktural ( <i>Inner Model</i> ) .....	88
4. Pengujian Hipotesis .....	91
B. Pembahasan .....	96
C. Keterbatasan Penelitian .....	102
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>104</b>
A. Kesimpulan.....	104
B. Implikasi .....	105
C. Saran....	105
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>106</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>112</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kajian Penelitian Relevan .....	56
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri .....	69
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan .....	69
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi .....	70
Tabel 5. Skala Likert .....	71
Tabel 6. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	75
Tabel 7. Responden Berdasarkan Kelompok Usia .....	75
Tabel 8. Olah Data Statistik .....	76
Tabel 9. Nilai <i>Average Variance Extracted (AVE)</i> .....	85
Tabel 10. Nilai <i>Fornell-Larcker Criterion</i> .....	85
Tabel 11. Nilai <i>Cross Loading</i> .....	86
Tabel 12. Nilai <i>Composite Reliability</i> .....	87
Tabel 13. Nilai <i>R Square First Order</i> .....	88
Tabel 14. Nilai <i>R Square Second Order</i> .....	89
Tabel 15. Nilai <i>Q Square (Q2)</i> .....	90
Tabel 16. <i>Goodness of Fit (GoF)</i> .....	91
Tabel 17. Hasil Pengaruh Langsung ( <i>Direct Effect</i> ) .....	92
Tabel 18. Hasil Pengaruh Tidak Langsung ( <i>Indirect Effects</i> ) .....	94

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahapan Melakukan Servis Bawah .....	37
Gambar 2. Tahapan Melakukan Servis Atas .....	38
Gambar 3. Tahapan Melakukan Servis Menyamping .....	39
Gambar 4. Posisi Jari-jari Tangan Passing Bawah .....	43
Gambar 5. Tahapan Melakukan Passing Bawah .....	43
Gambar 6. Sikap Jari-jari Tangan Passing Atas .....	44
Gambar 7. Tahapan Melakukan Passing Atas .....	44
Gambar 8. Tahapan Melakukan <i>Open Spike</i> .....	46
Gambar 9. Tahapan Melakukan <i>Quick Spike</i> .....	47
Gambar 10. Tahapan Melakukan <i>Semi Spike</i> .....	48
Gambar 11. Tahapan Melakukan <i>Blocking</i> .....	49
Gambar 12. Kerangka Pikir .....	63
Gambar 13. Rumus validitas Aiken V .....	72
Gambar 14. Model Jalur Tahap 1 .....	77
Gambar 15. Model Jalur Tahap II .....	80
Gambar 16. Model Jalur Variabel Eksogen (X1) .....	81
Gambar 17. Model Jalur Variabel Eksogen (X2) .....	82
Gambar 18. Model Jalur Variabel Mediator/ Intervening (M) .....	83
Gambar 19. Model Jalur Variabel Endogen (Y) .....	84
Gambar 20. Model Struktural .....	92

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Validasi Instrumen .....	113
Lampiran 2. Data Uji Validitas Instrumen .....	148
Lampiran 3. Hasil Validitas Aiken Instrumen Kepercayaan Diri .....	151
Lampiran 4. Hasil Validitas Aiken Instrumen Kecemasan .....	151
Lampiran 5. Hasil Validitas Aiken Instrumen Motivasi Berprestasi .....	152
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian .....	153
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan .....	158

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga bola voli telah menjadi salah satu olahraga paling populer di masyarakat Indonesia. Bahkan saat ini berbagai kompetisi pertandingan bola voli sering diselenggarakan di berbagai kelompok dan tingkatan mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten/kota, provinsi, nasional, bahkan internasional. Seiring dengan pencapaian Tim Nasional bola voli Putra Indonesia di Asia Tenggara yang telah menyumbangkan 12 medali emas sejak penyelenggaraan Sea Games tahun 1981 hingga yang terbaru di Kamboja 2022. Saat ini telah banyak bermunculan klub bola voli baru di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun tujuan utama terbentuknya klub olahraga atau sekolah bola voli ini adalah untuk melakukan pembinaan pemain secara berkelanjutan.

Secara khusus di Kabupaten Sleman sendiri, telah terdaftar 12 klub bola voli di bawah pembinaan PBVSI. Pembinaan atlet bola voli usia dini masih terus dikembangkan untuk memaksimal potensi atlet daerah supaya di kemudian hari mampu berprestasi di level tertinggi. Pencapaian prestasi bola voli tentunya tidak akan lepas dari program pembinaan atlet yang terstruktur dan sistematis. Menurut Balendr (2019), pembinaan bola voli dalam mempersiapkan tim untuk berkompetisi di tingkat yang lebih tinggi perlu menerapkan tiga konsep dasar yaitu: teori, metodologi, dan praktek.

Pada umumnya tujuan latihan dan pembinaan olahraga itu sendiri adalah untuk meningkat kinerja atlet. Adapun indikator dalam mengukur kinerja bola voli menurut para ahli antara lain: kemahiran dalam penguasaan teknik (*passing, servis, smash, dan block*) (Hiskya, 2019), kemampuan fisik (Gulati *et al.*, 2021), taktik (Lin, 2014), dan mental sebagai komponen penting untuk memenangkan pertandingan (Singh & Singh, 2014). Dalam segi teknik, secara berurutan keterampilan *spike*, servis, dan *blocking* merupakan teknik yang paling berkontribusi dalam menghasilkan poin di pertandingan bola voli (Palao *et al.*, 2007; Oliveira *et al.*, 2005; Marcelino *et al.*, 2008). *Spike* menjadi senjata utama untuk memperoleh poin yang dilakukan dengan lompatan dan pukulan keras ke dalam area lapangan lawan. Servis tidak hanya digunakan sebagai teknik untuk mengawali pertandingan, tetapi juga dijadikan sebagai serangan pertama yang dapat menguntungkan bagi tim khususnya dalam sistem penilaian yang menggunakan *rally point*. Sedangkan *blocking* merupakan salah satu strategi pertahanan yang digunakan untuk membendung serangan lawan di atas net menggunakan kedua telapak tangan. Oleh sebab itu, pengukuran atau penilaian pada keterampilan servis dan *spike* perlu dilakukan untuk melihat kecakapan pemain dalam menyelesaikan tugasnya utamanya dalam membangun strategi penyerangan.

Di sisi lain, kemahiran pemain dalam melakukan teknik servis dan *spike* sebagai strategi penyerangan masih dianggap tidak cukup untuk memenangkan pertandingan. Dalam situasi pertandingan, intensitas tekanan psikologis akan sangat besar dialami oleh pemain, sehingga mempengaruhi kualitas mental

pemain. Mental yang dibangun di antara para pemain akan berfokus pada pemahaman bagaimana mereka berpikir dan apa yang dirasakan ketika mereka bermain pada situasi tertentu. Pemain bola voli harus memiliki motivasi berprestasi yang lebih besar, kepercayaan diri yang tinggi, dan kecemasan yang rendah agar dapat bersaing di tingkat yang lebih tinggi (Gabrys & Wontorczyk, 2023; Mohammadzadeh & Sami, 2014; Taştan, 2021).

Namun kenyataannya, posisi tim bola voli putra Yuso Yogyakarta yang berhasil menjadi Juara 1 Kejurnas Antar Klub U-17 tahun 2022 dan sekaligus sebagai perwakilan dari Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mulai tergeser peringkatnya oleh tim bola voli dari daerah lainnya hingga saat ini. Di tingkat nasional, tercatat bahwa Tim Nasional bola voli putra dan putri Indonesia masih didominasi oleh pemain yang berasal dari Jawa Barat, Jawa Timur, dan DKI Jakarta. Hal ini menjadi bukti bahwa tim bola voli DIY masih sulit menunjukkan eksistensinya berkarir secara nasional di kelompok usia remaja dan senior seperti di Livoli dan Proliga.

Pembinaan olahraga yang dilakukan pada atlet muda pasti memiliki tantangan yang berbeda dibandingkan pembinaan pada atlet senior atau elit atlet. Sebagai atlet remaja, mereka akan mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Atlet sering memasuki masa remaja antara usia 13 dan 19 tahun. Pada tahap ini mereka akan mulai mengalami pubertas yang menyebabkan perubahan secara biologis, psikologis, dan psiksosial pada diri mereka. Selain itu, atlet remaja masih sering dianggap amatir karena kurangnya kompetensi dan kurangnya pengalaman dalam bertanding.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih dari klub bola voli Spirit dan Yuso Sleman, dapat dikatakan bahwa kemampuan teknik dan fisik atlet bola voli remaja dari DIY tidak terlalu jauh dari pemain yang berasal dari daerah lainnya. Adapun permasalahan di lapangan yang dianggap menghambat prestasi atlet remaja di DIY antara lain: 1) pelatih cenderung hanya berfokus pada latihan untuk meningkatkan fisik dan teknik saja tanpa diimbangi dengan latihan mental yang terprogram selama proses latihan, 2) kurangnya kompetensi dan terbatasnya kemampuan pelatih secara praktik dalam penerapan Latihan Keterampilan Psikologi (LKM) pada atlet usia muda atau remaja, 3) jumlah konsultan psikologi olahraga di DIY masih terbatas sehingga belum dapat memberikan layanan yang komprehensif khususnya atlet remaja, dan 4) kurangnya dukungan orangtua ataupun karakteristik dari atlet itu sendiri. Jika masalah ini tidak ditangani dengan tepat, hal itu akan berdampak buruk pada kesehatan mental atlet dan memengaruhi hasil kinerja mereka di masa mendatang, terlepas dari kemampuan fisik dan teknik mereka.

Peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecemasan terhadap Kinerja Atlet Bola Voli Melalui Motivasi Berprestasi di DIY." Penelitian terbaru ini memiliki kesamaan dengan penelitian Diyanto dkk. (2018) yang berjudul "Korelasi Kecemasan, Kepercayaan Diri, dan Motivasi terhadap Kinerja Atlet Klub Bola Voli Pekalongan." Ada dua perbedaan penting antara kedua penelitian ini. Dalam penelitian terbaru, motivasi berprestasi berfungsi sebagai variabel mediasi antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam kaitannya dengan kinerja atletik.

Variabel mediator digunakan untuk memastikan apakah ada pengaruh tidak langsung antara variabel independen dan variabel dependen. Kedua, penelitian sebelumnya menggunakan analisis rute, tetapi penelitian terbaru menggunakan analisis SEM-PLS.

Melalui penelitian ini, hasil yang didapatkan menentukan berbagai metode yang tepat dengan teknik khusus berdasarkan masalah, sumber, dan preferensi dari atlet. Selain itu, penelitian dapat digunakan sebagai sumber acuan bagi pelatih yang ingin membentuk klub olahraga baru dengan pertimbangan aspek psikologi yang disertai dengan penyusunan program latihan mental bagi atlet bola voli remaja khususnya yang ada di DIY.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka ditemukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kinerja atlet bola voli kelompok usia remaja/ junior yang cenderung menurun ketika memasuki usia senior.
2. Pelatih cenderung hanya berfokus pada latihan untuk meningkatkan fisik dan teknik saja tanpa diimbang dengan latihan mental yang terprogram selama proses latihan.
3. Kurangnya kompetensi dan terbatasnya kemampuan pelatih secara praktik dalam Latihan Keterampilan Psikologi (LKM) pada atlet usia remaja.
4. Jumlah konsultan psikologi olahraga di DIY masih terbatas, sehingga belum dapat memberikan layanan yang komprehensif.
5. Kurangnya dukungan orangtua ataupun karakteristik dari atlet itu sendiri.



6. Tidak ada penelitian yang meneliti dampak kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kinerja atlet bola voli di DIY melalui sudut pandang motivasi berprestasi.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan dan mengingat keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga peneliti, maka pembatasan masalah dibutuhkan agar ruang lingkup penelitian lebih jelas dan tidak meluas. Adapun objek kajian dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri, kecemasan, motivasi berprestasi, dan kinerja atlet bola voli. Subjek yang digunakan adalah atlet bola voli remaja usia 13-17 tahun di wilayah Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan penulis di atas, maka ditentukan beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY?
2. Apakah ada pengaruh kecemasan terhadap motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY?
3. Apakah ada kepercayaan diri terhadap kinerja bola voli pada atlet bola voli remaja di DIY?
4. Apakah ada pengaruh kecemasan terhadap kinerja bola voli pada atlet bola voli remaja di DIY?

5. Apakah ada pengaruh kepercayaan diri terhadap kinerja bola voli melalui motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY?
6. Apakah ada pengaruh kecemasan terhadap kinerja bola voli melalui motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Seiring dengan rumusan masalah dalam penelitian ini, beberapa tujuan yang telah ditetapkan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY.
2. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY.
3. Untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap kinerja bola voli pada atlet bola voli remaja di DIY.
4. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap kinerja bola voli pada atlet bola voli remaja di DIY.
5. Untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap kinerja bola voli melalui motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY.
6. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap kinerja bola voli secara melalui motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat teoritis**

#### **a. Bagi pelatih bola voli**

Hasil penelitian akan menjadi referensi untuk mengidentifikasi strategi pelatihan keterampilan psikologis yang tepat berdasarkan tingkat kemampuan atlet.

#### **b. Bagi atlet bola voli**

Kesimpulan penelitian akan menjadi dasar bagi atlet untuk merefleksikan kemampuan mental mereka dengan meningkatkan pemahaman dan perspektif mereka.

#### **c. Bagi masyarakat**

Temuan penelitian ini menjadi referensi atau pedoman bagi praktisi olahraga mengenai pentingnya pendekatan psikologi olahraga, khususnya dalam bola voli.

### **2. Manfaat praktisi**

#### **a. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta**

Hasil penelitian dapat berkontribusi pada literatur sebagai referensi untuk menyusun penelitian korelasi deskriptif yang bertujuan untuk meningkatkan inovasi pembelajaran.

b. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini pelatih dapat melakukan konseling dan pendampingan dari pakar psikologi olahraga untuk mendapatkan saran bagaimana melatih keterampilan psikologi secara individu dan tim melalui pendekatan *behavioral* dan *kognitif* yang lebih mudah.

c. Bagi atlet

Dari hasil penelitian ini, atlet dapat bersikap lebih terbuka kepada pelatih terkait permasalahan psikologi yang dialami selama latihan agar dapat diberikan program pelatihan keterampilan psikologi yang tepat dan teratur untuk memaksimalkan kinerja atlet.

d. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi berharga bagi masyarakat untuk merenungkan faktor-faktor psikologis dalam latihan bola voli.

e. Bagi peneliti

Memberikan kesempatan kepada akademisi untuk mengimplementasikan ide-ide yang diperoleh dari psikologi olahraga melalui penelitian deskriptif korelatif dan untuk berbagi wawasan mereka dalam publikasi ilmiah.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

*Grand theory* merupakan teori-teori dasar pada suatu kerangka kerja konseptual yang menjelaskan fenomena sosial yang terjadi di masyarakat secara keseluruhan. *Grand theory* berada pada level makro serta dijadikan sebagai dasar dari hipotesis yang digunakan. *Grand theory* dalam penelitian ini adalah psikologi.

*Middle theory* merupakan teori-teori yang menghubungkan antara grand theory dengan hipotesis-hipotesis dari studi empiris. Teori ini berada pada level menengah atau mezo dimana akan menghasilkan sebuah model penelitian. *Middle theory* dalam penelitian ini adalah psikologi olahraga.

*Applied Theory* merupakan sebuah teori yang diaplikasikan dalam konseptualisasi. *Applied theory* dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri, kecemasan, motivasi berprestasi, dan kinerja bola voli.

#### **1. Kepercayaan Diri**

##### **a. Definisi Kepercayaan Diri**

Leith (2008) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai "keyakinan pada kemampuan diri sendiri," yang sinonim dengan kesombongan yang baik. Komarudin (2017) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan pada kapasitas diri untuk mencapai prestasi dan akuntabilitas atas tujuan pribadi melalui tindakan dan perilaku. Menurut Gufron dan Risnamita (2012, pp. 37), empat elemen menentukan tingkat kepercayaan

diri individu: konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan. Konsep diri dibentuk oleh persepsi diri individu, yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. William mengartikulasikan perspektifnya (dalam Husdarta, 2014) tentang konsep diri sebagai "Persepsi fisik, sosial, dan psikologis tentang diri kita sendiri yang kita peroleh dari pengalaman dan interaksi dengan orang lain." Konsep diri berkaitan dengan persepsi psikologis, sosial, dan fisik yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri. Individu dengan harga diri menetapkan harapan yang tinggi untuk diri mereka sendiri, yang secara inheren berasal dari konsep diri mereka. Pendidikan memengaruhi kebiasaan kognitif dan kapasitas individu untuk membuat keputusan secara mandiri dalam berbagai situasi. Pemain bola voli dengan bakat teknik yang unggul umumnya menunjukkan rasa percaya diri yang lebih besar dalam lingkungan sosial dibandingkan dengan mereka yang memiliki keterampilan teknik yang kurang baik. Pengalaman akan meningkatkan kepribadian dan kemampuan individu jika emosi dan sikap ini ditanggapi dengan respons yang konstruktif. Peristiwa ini akan mendorong individu untuk merenungkan kinerja mereka sebelumnya dan berusaha untuk mendapatkan hasil yang lebih baik di masa mendatang, disertai dengan rasa percaya diri yang lebih tinggi.

Di sisi lain, kepercayaan diri selalu dikaitkan dengan karakteristik optimisme dan *self-efficacy*. Menurut Leith (2008) kepercayaan diri, optimisme, dan *self-efficacy* memiliki pengertian yang berbeda meskipun

ketiganya memiliki berpengaruh positif terhadap pencapaian performa atlet. Optimisme dapat diartikan sebagai bentuk pemahaman tentang kecenderungan untuk berekspektasi pada kemungkinan mendapatkan peluang besar atau hasil terbaik di setiap situasi. Sedangkan *self-efficacy* dapat didefinisikan sebagai bentuk kepercayaan diri yang lebih spesifik. Atlet memiliki kepercayaan pada kemampuan yang mereka miliki dengan mengeksekusi teknik tertentu hanya pada saat dibutuhkan dan telah menjadi kelebihan dari atlet tersebut.

Dalam konteks psikologi olahraga, kepercayaan diri menjadi pengaruh penting dalam kesuksesan penampilan atlet di pertandingan. Peningkatan kinerja atlet akan selalu diikuti dengan peningkatan percaya diri individu hingga mencapai titik optimal. Kepercayaan diri optimal dapat dideskripsikan sebagai bentuk keyakinan. Rasa percaya diri yang optimal adalah keyakinan bahwa individu dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya melalui upaya yang tekun (Weinberg & Gould, 2014). Tangkudung dan Mylsidayu (2017) menegaskan bahwa rasa percaya diri individu tercermin dalam tindakan dan perilaku yang ditandai dengan ketenangan, ketegasan, dan ketahanan terhadap pengaruh situasional, yang berfungsi sebagai manifestasi dari keyakinan diri dalam mengejar tujuan yang ditetapkan. Keyakinan yang dipertimbangkan mencakup keyakinan dalam menjalankan keterampilan fisik, keyakinan dalam menggunakan keterampilan psikologis, keyakinan dalam keterampilan membuat keputusan, dan keterampilan yang diperlukan

untuk peningkatan keterampilan. Keyakinan diri yang kuat terhadap kemampuan diri sendiri akan memudahkan mengatasi kegagalan atau kesalahan, mencegah terulangnya kegagalan atau kesalahan melalui penekanan berkelanjutan untuk mencapai prestasi.

Berdasarkan sudut pandang yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dalam olahraga merupakan keyakinan terhadap bakat seseorang, yang berasal dari pikiran, perhatian, dan cara reaksi yang ditunjukkan selama melakukan aktivitas tertentu. Atlet yang memiliki kemampuan kuat untuk berprestasi akan menunjukkan karakter kepercayaan diri yang tinggi. Tingkat kepercayaan diri atlet dapat digunakan sebagai prediktor kesuksesan dalam setiap kompetisi.

#### **b. Jenis-jenis Kepercayaan Diri**

Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017) jenis-jenis kepercayaan diri terbagi menjadi tiga yaitu:

##### **1) Tidak percaya diri (*lack confidence*)**

Banyak individu memiliki kualitas yang terpuji, meskipun kurang seimbang. Keyakinan diri yang memadai. Atlet dengan kepercayaan diri yang kurang biasanya menetapkan tujuan yang kurang ambisius. Kepercayaan diri yang kurang pada atlet menyebabkan hasil yang kurang optimal. Ketidakpastian akan menghambat kinerja pribadi, yang terwujud sebagai rasa takut gagal, takut melakukan kesalahan, dan tantangan dalam konsentrasi.



Akibatnya, peluang untuk menang semakin berkurang sehingga menimbulkan rasa putus asa dan frustrasi jika dituntun untuk berkarir di level yang lebih tinggi. Enung Fatimah (dalam Tangkudung, J. dan Mylsidayu, A., 2017, pp. 125) menyebutkan karakteristik individu yang kurang percaya diri yaitu:

- (1) Bertanding hanya untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari orang lain.
  - (2) Sulit mengontrol diri seperti takut kegagalan, menyimpan kekhawatiran yang berlebihan, dan sering bergantung pada orang lain.
  - (3) Memandang rendah kemampuan yang dimiliki.
  - (4) Memandang segala sesuatu dari perspektif negatif
  - (5) Terlalu percaya diri (*over confidence*)
- 2) Percaya diri proporsional (*proporsional confidence*)

Atlet yang memiliki kemampuan keterampilan yang baik dan dapat menyelesaikan tugasnya sebagai atlet sekaligus akan terbangun kepercayaan diri seiring dengan banyaknya kesuksesan yang diraih. Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka akan selalu menunjukkan transformasi positif. Enung Fatimah (dalam Tangkudung, J. dan Mylsidayu, A. (2017: 123) menjabarkan ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri yang proporsional atau optimal, yaitu:

- (1) Memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

- (2) Memiliki kesiapan untuk menerima penolakan/ kegagalan, menjadi diri sendiri.
  - (3) Menganggap kegagalan sebagai dorongan untuk memperbaiki diri.
  - (4) Memiliki disiplin diri yang kuat dan bersikap bijaksana dalam mengambil keputusan.
  - (5) Memiliki pandangan optimis terhadap diri sendiri, orang lain, dan keadaan di luar pengaruh.
  - (6) Menetapkan target sesuai dengan kemampuan/ realistik
- 3) Kepercayaan diri berlebihan (*overconfidence*)

Orang yang memiliki rasa percaya diri yang kuat dapat secara tidak sengaja menyakiti diri sendiri karena persepsi bahwa dirinya tidak terkalahkan atau superior, bahkan ketika berhadapan dengan lawan yang memiliki keterampilan dan pengalaman yang lebih unggul. Kekecewaan muncul ketika hasil yang dicapai tidak sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Kemungkinan untuk menerima kritikan dan ejekan dari lingkungan sekitar akan meningkat, karena sikap dan perilaku yang ditunjukkan tidak sesuai dengan bakat yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai performa yang optimal dalam suatu pertandingan, seseorang harus menerapkan rasa percaya diri secara proporsional, yang dapat diartikan sebagai sikap optimis atau keyakinan terhadap kemampuan

dirinya untuk menyelesaikan tugas, menjaga pikiran positif, berkonsentrasi secara efektif, dan beradaptasi dengan mudah dalam berbagai situasi.

### **c. Strategi Meningkatkan Kepercayaan Diri**

Komarudin (2017) mengidentifikasi berbagai teknik yang dapat dijadikan sebagai strategi untuk meningkatkan rasa percaya diri, antara lain: a) penyelesaian performa; b) proyeksi rasa percaya diri; c) berpikir percaya diri; d) visualisasi; e) latihan fisik; f) persiapan; g) peningkatan disiplin diri; dan h) penilaian performa yang optimal. Tangkudung, J. dan Mylsidayu, A. (2017, pp. 130) mengidentifikasi berbagai metode untuk meningkatkan rasa percaya diri pada atlet yang mengalami penurunan performa saat bertanding, yaitu:

- 1) Membangkitkan kembali memori keberhasilan yang pernah diraih sebelumnya.
- 2) Meningkatkan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki.
- 3) Percaya diri terhadap kemampuan dan harga diri.
- 4) Tidak menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kegagalan.
- 5) Menerapkan sikap olahraga yang baik.
- 6) Jangan terlalu takut untuk membuat kesalahan saat bertanding.
- 7) Membangkitkan kembali memori keberhasilan yang pernah diraih sebelumnya.
- 8) Meningkatkan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki.

Sedangkan strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri menurut Leith (2008) dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Menanamkan kejujuran atas kesadaran diri.
- 2) Memahami apa yang dipikirkan akan mempengaruhi performa atlet.
- 3) Menerapkan sikap olahraga yang baik.
- 4) Membangun kepercayaan diri atlet dengan pendekatan performa sebelumnya.

Dari berbagai cara atau strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan apabila seseorang dapat mengolah pikiran dan tingkah laku, dan tindakan secara positif baik sebelum bertanding, saat bertanding, maupun setelah bertanding sebagai sebuah dorongan untuk memotivasi diri agar dapat menampilkan kinerja yang lebih baik.

## **2. Kecemasan**

### **a. Definisi Kecemasan**

*Anxiety* atau kecemasan sangat umum dialami oleh manusia saat mereka mulai terancam. Kecemasan menjadi kajian yang sangat menarik bagi olahragawan karena memiliki pengaruh yang cukup penting bagi keberhasilan kinerja mereka di pertandingan. Hal ini terjadi karena tekanan yang terkait dengan mentalitas kompetitif yang melekat pada individu yang terlibat, baik dari permainan atau perubahan situasi di lapangan.

Smith & Kays (2010) mengemukakan bahwa kecemasan muncul akibat dari tekanan (*pressure*) yang dihadapi seseorang ketika berada di situasi dan stimulus tertentu. O'Roark (2015) telah mendeskripsikan kecemasan sebagai sebagai sebuah reaksi emosional dari seseorang yang terdiri dari tiga kombinasi yakni: 1) perasaan tegang, ketakutan, dan kegugupan, 2) pemikiran-pemikiran negatif seperti khawatir, dan 3) perubahan-perubahan fisiologis yang mempengaruhi kinerja tubuh. Sedangkan menurut Hawari (2001, pp. 18) kecemasan muncul karena gangguan alam yang menyebabkan perubahan perasaan yang ditandai dengan munculnya rasa ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan sehingga perilaku dapat terganggu namun tetap berada pada batas normal. Weinberg & Gould (dalam Kurniawan, 2021) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi negatif yang muncul pada diri seseorang ditandai dengan rasa khawatir, takut, gugup yang dikaitkan dengan aktivitas tubuh. Kecemasan terutama ditandai dengan tekanan yang berasal dari rasa takut dan khawatir. Kecemasan terkadang dapat muncul bersamaan dengan masalah fisik, seperti kekakuan tubuh. Respon tubuh dalam mengelola emosi negatif dapat berbeda-beda tergantung dari kepekaan, pengalaman, dan cara mereka dalam merespon situasi tertentu yang mengancam.

Dalam bidang olahraga, kecemasan selama kompetisi merupakan respons emosional yang umum di kalangan atlet, karena mereka merasa terdorong untuk tampil maksimal demi mempertahankan harga diri

mereka. Kecemasan dapat dipicu oleh banyak hal yang berasal dari pikiran atau perasaan yang berlebihan terhadap sesuatu hal bahkan sebelum itu terjadi. Atlet biasanya akan merasa cemas ketika dihadapkan dengan lawan yang superior, takut akan kekalahan yang menyebabkan dirinya akan mendapatkan kritikan dan cemoohan dari orang sekitar, dan secara terus menerus akan membentuk kecemasan yang berantai. Ketakutan akan kegagalan dalam olahraga merupakan bentuk respon dari kecemasan kognitif dan somatik yang menggambarkan kepercayaan diri atlet (Gómez-López *et al.*, 2020).

Martens *et al.* (1990) mengkategorikan kecemasan kompetitif dalam olahraga menjadi dua jenis: kecemasan kognitif dan kecemasan fisik. Kecemasan kognitif diwujudkan dengan rasa khawatir akibat dari pemikiran-pemikiran atas harga diri dan ekspektasi negatif terhadap hasil kompetisi olahraga. Kecemasan somatik terjadi ketika atlet mengalami perubahan fisiologis selama kompetisi olahraga berlangsung. Pendapat lain oleh Robinson & Freeston (2015) menyatakan bahwa kecemasan dapat ditinjau dari tiga perspektif yang berbeda yaitu secara somatik, kognitif, dan tingkah laku. Kecemasan somatik akan mempengaruhi perubahan komponen fisik pada seseorang seperti jantung berdebar, telapak tangan berkeringat, gangguan pernapasan, dan kekakuan otot (Bukhari *et al.*, 2021). Kecemasan kognitif dapat dipengaruhi oleh komponen mental yang mempengaruhi ekspektasi dan evaluasi diri secara negatif (penilaian buruk pada diri sendiri). Sedangkan kecemasan

pada tingkah laku dapat dilihat dari kebiasaan menggigit jari kuku dan banyak bergerak yang menunjukkan tanda kegelisahan.

Situasi pertandingan yang tidak dapat diprediksi seringkali memberikan pengaruh tertentu yang membuat atlet merasa tertekan. Reaksi yang ditunjukkan oleh setiap atlet akan berbeda-beda tergantung bagaimana cara mereka mengontrol diri dan mewujudkan reaksi tersebut ke arah yang positif. Dalam olahraga yang membutuhkan durasi yang panjang, seperti bola voli, perubahan kecemasan biasanya meningkat saat dihadapkan dengan berbagai kondisi. Fluktuasi kecemasan dalam olahraga dapat muncul sebelum, selama, atau setelah kompetisi. Endler (dalam Cox, 2012) mengidentifikasi lima elemen yang berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan sebelum kompetisi: takut akan kinerja yang tidak memadai, takut akan evaluasi sosial, takut akan agresi fisik, keadaan yang tidak pasti, dan gangguan selama persiapan pertandingan. Selama pertandingan, tingkat kecemasan cenderung akan menurun seiring dengan kemampuan atlet untuk beradaptasi pada situasi pertandingan. Menjelang akhir pertandingan, kecemasan akan muncul kembali terutama saat skor yang diperoleh hanya terpaut sedikit saja.

Sroufe *et al* (1996) menyebutkan bahwa risiko kecemasan sangat mungkin dialami oleh atlet remaja karena pada usia tersebut sedang dihadapkan dengan berbagai pilihan untuk menemukan identitas diri mereka. Mereka sering kali merasa bingung dan melampiaskannya dengan berbagai emosi yang sangat labil. Cratty (1973) juga menekankan

bahwa fluktuasi kecemasan akan dialami pada usia-usia tertentu. Kecemasan akan pertama kali memuncak saat seseorang memasuki usia dua puluh tahun (remaja akhir). Selanjutnya saat berusia tiga puluh tahun, kecemasan cenderung akan menurun. Pada saat yang sama, setelah mencapai usia enam puluh, kekhawatiran biasanya muncul kembali. Studi lain mengungkapkan bahwa atlet wanita lebih sering merasakan kecemasan daripada rekan pria mereka, yang berdampak signifikan pada penurunan performa (Correia & Rosado, 2019).

Menurut definisi kecemasan yang disebutkan di atas, kecemasan kompetisi olahraga adalah respons terhadap emosi buruk atlet saat merasakan ancaman, yang ditandai dengan perubahan psikologis, fisiologis, dan perilaku yang tiba-tiba yang terjadi sebelum, selama, atau setelah kompetisi.

#### **b. Jenis-jenis Kecemasan**

Cox (2012) mengkarakterisasi kecemasan sebagai konstruksi multifaset, yang dikategorikan menjadi dua jenis: kecemasan keadaan dan kecemasan sifat. Kecemasan keadaan adalah respons emosional yang muncul secara tiba-tiba, berkaitan dengan sentimen individu dalam berbagai situasi. *State anxiety* dapat dikategorikan sebagai sebuah kekhawatiran yang muncul dari diri seseorang berupa ketakutan, ketegangan, dan peningkatan gangguan fisiologi. *Trait anxiety* merupakan rasa kecemasan pada situasi dan kondisi tertentu yang dianggap mengancam. *Trait anxiety* menggambarkan karakteristik



individu ketika merasa terancam. *State anxiety* dan *trait anxiety* dipercaya memiliki komponen kognitif dan komponen somatik.

Disisi lain Tangkudung & Mylsidayu (2017) menjelaskan lebih rinci perbedaan dari *state anxiety* dan *trait anxiety* sebagai berikut:

- 1) *State anxiety* adalah kondisi dimana seseorang mengalami kecemasan secara tiba-tiba yang biasanya terjadi menjelang pertandingan. Kecemasan muncul akibat rasa ketakutan akan kegagalan, takut cedera, atau hal-hal negatif lainnya yang sebetulnya belum benar-benar terjadi. Membiarkan pemikiran ini berlanjut akan menyebabkan penurunan kepercayaan diri dan fokus di antara atlet.
- 2) *Trait anxiety* adalah perasaan yang bersifat pribadi atau bawaan. Menurut Gunarsa (2008), kecemasan sifat adalah kecenderungan untuk melihat keadaan lingkungan sebagai ancaman bagi diri sendiri. Seorang atlet secara alami memiliki sifat cemas, yang mengakibatkan kekhawatiran yang sangat besar yang mendominasi dimensi psikologis. Hal ini merupakan hambatan yang signifikan bagi para atlet tersebut untuk tampil optimal.

### **c. Gejala Kecemasan**

Adapun gejala-gejala yang dialami individu ketika mengalami kecemasan menurut Smith & Kays (2010) dapat ditinjau dari perubahan fisik, mental, emosional, dan tingkah laku antara lain:

- 1) Secara fisik (bagaimana tubuh merasakan): nafas pendek, detak jantung meningkat, berkeringat, gelisah, mual, otot tegang dan kaku.

- 2) Secara mental (apa yang dipikirkan): kesulitan untuk fokus, pikiran negatif seperti khawatir, gagal, takut, khawatir terhadap kritikan orang lain, cenderung memfokuskan diri untuk tampil sempurna, khawatir akan menampilkan performa buruk seperti sebelumnya.
- 3) Emosional (apa yang dirasakan): kecemasan, ketakutan, kegugupan, panik, stress.
- 4) Tingkah laku (mempengaruhi tindakan): menunjukkan sikap yang tidak seperti biasanya, lapar, gelisah, tantrum, mudah tersinggung, tidak banyak bicara.

Sedangkan menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017) gejala-gejala kecemasan dapat dibedakan menjadi 2 yaitu:

- 1) Gejala kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) merupakan gejala kecemasan yang muncul akibat rasa kekhawatiran yang berlebihan pada diri seseorang. Rasa khawatir ini biasanya akan menunjukkan ciri-ciri perubahan sikap seseorang seperti; sulit tidur, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah menangis, mengeluh, dan mudah kehilangan konsentrasi.
- 2) Gejala kecemasan somatik (*somatic anxiety*) merupakan gejala kecemasan yang muncul dari dalam tubuh seseorang. Adapun tanda-tanda perubahan tubuh yang dapat dilihat dan dirasakan antara lain; jantung berdebar, mulut dan tenggorokan kering, sulit bernafas, nyeri sendi, nyeri otot, diare, mual, pusing, dan terkadang menunjukkan

menunjukkan gerakan misalnya menggoyangkan kaki saat duduk dan menggerbangkan anggota tubuh lain secara intens.

Uraian di atas menunjukkan bahwa gejala kecemasan pada individu dalam keadaan tertentu akan menyebabkan perubahan fisik, mental, dan perilaku yang tiba-tiba. Sehingga pelatih diharapkan mampu menyadari tanda-tanda atau gejala-gejala yang dialami atlet sebelum pertandingan agar dapat tampil lebih rileks.

#### **d. Sumber Kecemasan**

Tangkudung, & Mylsidayu (2017) mengungkapkan sumber-sumber kecemasan yang dialami olahragawan adalah:

##### **1) Sumber dari dalam**

- a) Atlet yang lebih mengutamakan kemampuan teknisnya, sehingga akan memunculkan pemikiran-pemikiran yang berlebihan. Misalnya komitmen untuk menang dibandingkan meningkatkan keterampilan atau waktu terbaik mereka.
- b) Munculnya rasa ketakutan akan kritikan dan hinaan dari penonton karena tidak mampu menampilkan performa terbaik.
- c) Munculnya perasaan khawatir yang berlebihan secara subjektif disebabkan oleh alam pikiran bawah sadar yang menimbulkan ketegangan.

## 2) Sumber dari luar

- a) Tuntutan dan tekanan dari pelatih, orangtua, dan anggota tim terkadang menimbulkan keraguan bagi atlet dalam mengambil keputusan karena kebingungan.
- b) Semakin banyak massa atau penonton di sekitar area pertandingan, sorakan mereka akan membuat suasana menjadi lebih menegangkan dan meningkatkan kecemasan atlet.
- c) Ketika atlet dihadapkan dengan lawan main yang memiliki catatan prestasi yang lebih baik dari dirinya, seringkali akan mengalami kesulitan untuk bermain karena meningkatnya ketegangan di lapangan.
- d) Sikap pelatih yang menganggap atlet tidak maksimal dalam bertanding dan sering menyalahkan atlet dengan mencemooh dapat mengganggu kepribadian atlet tersebut.

Sedangkan menurut Candra & Prasetyo (2022), mengungkapkan bahwa sebenarnya ada beberapa faktor penyebab atau pemicu gangguan kecemasan antara lain:

### 1) Trauma

Seseorang yang pernah mengalami *bullying*, kekerasan verbal atau nonverbal dari orang lain akan dengan mudah mengalami *anxiety disorder* pada kondisi yang membuat ia merasa terancam dan tidak aman.

## 2) Riwayat genetik

Gangguan kecemasan mungkin bersifat turun-temurun, terutama dari orang tua dan saudara kandung, sehingga meningkatkan kemungkinan terkena penyakit tersebut.

## 3) Kepribadian tertentu

Individu dengan tipe kepribadian tertentu menunjukkan perilaku yang bervariasi saat dihadapkan dengan ancaman yang dirasakan. Kematangan psikologi sangat mempengaruhi seseorang dalam manajemen kecemasan dan mengontrol mood agar dapat dikondisikan dengan lebih baik.

## 4) Gangguan mental

Individu dengan masalah mental, termasuk kesedihan dan stres, lebih rentan terhadap gangguan kecemasan. Kondisi mental atau penyakit tertentu akan memicu perasaan takut dan kecemasan yang berlebihan saat menghadapi masa depan.

## 5) Penggunaan obat-obatan atau alkohol

Penyalahgunaan obat-obatan, alkohol, dan opioid tanpa izin dokter akan memperburuk kondisi mereka yang menderita gangguan kecemasan.

Perspektif yang disebutkan di atas adalah bahwa asal mula kecemasan atlet berasal dari pikiran dan emosi negatif yang berlebihan, kesehatan mental yang terganggu, keadaan bermain, gaya kepemimpinan pelatih, serta tekanan dan lingkungan eksternal.

### **3. Motivasi Berprestasi**

#### **a. Definisi Motivasi Berprestasi**

Menurut Husdarta (2018, pp. 33), motivasi sebagai proses psikologis adalah dorongan dan keinginan untuk memenuhi atau memuaskan kebutuhan yang berasal dari diri sendiri atau faktor luar guna mencapai suatu tujuan. Menurut Kurniawan (2021, pp. 130), motivasi adalah dorongan yang memaksa seseorang untuk merespons atau menahan diri untuk tidak merespons, sehingga memengaruhi lintasan tindakan yang ditujukan untuk pencapaian tujuan.

Dalam olahraga, motivasi yang dibutuhkan oleh atlet adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi memiliki peran penting dalam olahraga kompetisi (Knoblochova *et al.*, 2021). Motivasi berprestasi berperan penting dalam meningkatkan kualitas kinerja guna mencapai suatu nilai tertentu berdasarkan kriteria dan standar tertinggi (Husdarta, 2018, pp. 37). Menurut Komarudin (2017, pp. 25), motivasi berprestasi adalah kekuatan pendorong untuk mencapai keunggulan, baik itu keunggulan diri sendiri, keunggulan orang lain, maupun keinginan untuk mencapai suatu tugas tertentu dengan sempurna. Motivasi berprestasi berperan penting dalam meningkatkan kualitas kinerja guna mencapai suatu nilai tertentu berdasarkan kriteria dan standar tertinggi (Husdarta, 2018, pp. 37). Pendapat lain oleh Kunvarsing (2020) motivasi berprestasi dalam olahraga mengacu pada keinginan untuk mencapai prestasi tertinggi sesuai standar yang ditetapkan oleh diri sendiri, selalu ingin

lebih unggul dari yang lain, dan mencoba menghindari kegagalan. Motivasi berprestasi menjadi faktor utama dalam menstimulasi tingkah laku seseorang dan mengontrol tindakan mereka agar tercapai tujuan yang mereka inginkan (Moradi *et al.*, 2020). Sebagian besar motivasi berprestasi dipengaruhi oleh interaksi antara atlet dan pelatih selama menjalankan proses pelatihan dan juga keterlibatan keduanya di dalam pertandingan. Seseorang yang memiliki hasrat yang besar untuk berkompetisi agar menjadi lebih unggul dari individu lainnya yang dianggap sebagai kompetitor. Dapat dikatakan bahwa kinerja seseorang dipengaruhi oleh keberadaan kompetitor. Sedangkan Schmidt-Atzert (2011) berpendapat bahwa penilaian objektif dari motivasi berprestasi berasal dari empat konstruk yang berbeda yakni: motivasi yang mengacu pada tugas, motivasi melalui tujuan personal, tingkat aspirasi, dan motivasi melalui kompetisi.

Perspektif yang disebutkan di atas adalah bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya dengan berhasil menavigasi berbagai kegiatan yang menantang untuk meningkatkan kinerja. Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan secara optimal menunjukkan minat dan keterampilan mereka dengan memprioritaskan kesejahteraan fisik dan mental mereka, mempertahankan keterlibatan, dan menunjukkan ketahanan dalam menghadapi kekalahan.

## **b. Teori Motivasi Berprestasi**

Dari berbagai kata kunci yang ditemukan dalam mendeskripsikan teori tentang motivasi berprestasi, telah ditemukan lima teori yang mengacu pada motivasi berprestasi menurut para ahli yakni:

1) Teori Kebutuhan Motivasi (*Need Achievement Theory*)

Teori kebutuhan motivasi pertama kali dikembangkan oleh McClelland (1987). Pada teori ini menjelaskan bahwa seorang individu memiliki hasrat untuk menampilkan kinerja yang lebih baik dari orang lain. Ada dua kebutuhan motivasi yang disebutkan dalam teori ini berdasarkan prinsip psikologi. Pertama, motivasi dari individu untuk mencapai kesuksesan yang ditandai dengan beberapa karakteristik tertentu seperti: menyukai tantangan, tidak takut gagal, optimis, berani mengambil resiko, dan mempunyai kegigihan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Kedua, motivasi dari individu untuk menghindari suatu kegagalan. Karakteristik individu yang dapat dilihat seperti: menghindari tantangan, mudah menyerah, menghindari situasi yang memiliki kesempatan kemenangan 50%, tidak mau mengambil resiko, dan memilih tugas yang dianggap mudah.

2) Teori Atribusi (*Attribution Theory*)

Teori atribusi dipopulerkan oleh Weiner (1985) yang menjelaskan bagaimana orang-orang mendeskripsikan kinerja mereka berdasarkan kemenangan dan kekalahan dalam sebuah kompetisi. Sebagai contoh, atlet bola voli akan merasa lebih bangga pada dirinya



sendiri ketika tim mereka menang, sebaliknya mereka akan merasa malu ketika ia dan timnya mengalami kekalahan.

### 3) Teori Motivasi Kompetensi (*Competence Motivation Theory*)

Teori motivasi kompetensi dikembangkan oleh Horn (2014) yang menjelaskan bahwa perasaan individu tentang kemampuan yang dimiliki dan apakah ia layak untuk memenangkan suatu kompetisi. Perasaan ini dapat ditinjau dari beberapa hal seperti kecemasan, kesenangan, rasa malu yang dirasakan, dan harga diri yang ditanamkan dalam diri atlet. Perasaan tersebut berasal dari persepsi mereka sebagai kontrol diri yang dapat mempengaruhi motivasi personal.

### 4) Teori Pencapaian Sasaran/Tujuan (*Achievement Goal Theory*)

Dalam teori ini terdapat dua target orientasi pada individu yaitu orientasi pada tugas dan orientasi pada hasil yang dikembangkan oleh Đurović *et al.* (2020). Individu yang mengutamakan orientasi pada tugas cenderung berfokus pada proses daripada hasil yang diterima di akhir dengan cara membangun *teamwork*, perilaku adaptif, dan memberikan energi positif bagi anggota tim lainnya. Dalam hal ini kekalahan akan dianggap sebagai sebuah proses belajar untuk meningkatkan kualitas diri. Individu yang berorientasi pada tugas akan memiliki pengalaman yang lebih baik dalam mengontrol situasi untuk mencegah kecemasan dan stress akibat tuntutan keberhasilan

atau kemenangan dibandingkan memberikan apresiasi atas usaha yang ia berikan untuk tampil dalam kompetisi.

#### 5) Teori Penentuan Diri (*Self-Determination Theory*)

*Self-determination theory* (SDT) dapat didefinisikan sebagai pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, dan bagaimana motivasi mempengaruhi perubahan sosial, kognitif, dan personalitas atlet (Ligault, 2017). Motivasi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor intrinsik seperti kepuasan dan pencapaian kompetensi serta faktor ekstrinsik seperti gaya instruksi pelatih dan *reward* (Hagger *et al.* 2003).

Berdasarkan penjelasan teori-teori motivasi berprestasi dari para ahli, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki motivasi berprestasi dalam olahraga memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a) Ada hasrat untuk tampil lebih unggul dari orang lain
- b) Berorientasi pada tugas dan hasil
- c) Memiliki perasaan layak untuk menang
- d) Adaptasi diri
- e) Menetapkan nilai atau standar untuk dicapai
- f) Internalisasikan motivasi instruksi

### **c. Jenis Motivasi dalam Olahraga**

#### **1) Motivasi Intrinsik**

Motivasi intrinsik bersumber dari diri sendiri. Motivasi intrinsik akan memfokuskan diri untuk meningkatkan kompetensi pada bidang yang ingin dikuasai. Beberapa ahli juga ada memiliki sebutan lain yaitu motivasi primer dan motivasi sekunder ataupun motivasi biologis dan motivasi sosial. Motivasi intrinsik sering dikaitkan dengan usaha seseorang untuk terlibat dalam aktivitas tertentu dalam hal ini adalah olahraga untuk mendapatkan kesenangan dan kepuasan diri. Mereka yang memiliki motivasi intrinsik yang besar akan menentukan tujuan mereka sejak awal terlibat dalam aktivitas olahraga dengan nyaman dan perasaan yang bahagia. menyebutkan motivasi olahraga.

Dalam olahraga, seseorang yang memiliki motivasi intrinsik yang besar memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Menganggap kompetisi hal yang menyenangkan secara sosial.
- b) Senang melakukan aktivitas fisik untuk kepuasan diri.
- c) Fokus untuk meningkatkan keterampilan hingga mahir.
- d) Menetapkan tujuan atau goal dalam olahraga.

#### **2) Motivasi Ekstrinsik**

Motivasi ekstrinsik adalah kecenderungan untuk terlibat dalam suatu kegiatan karena pengaruh eksternal. Komarudin (2017, pp. 27) menggolongkan motivasi ekstrinsik sebagai "motivasi kompetisi,"

karena aspirasi untuk menang dalam pertandingan secara signifikan melampaui pengejaran kepuasan. Di sisi lain motivasi intrinsik disebut “*competence motivation*” karena atlet memiliki keinginan yang lebih besar untuk meningkatkan kemampuan diri. Ciri-ciri atlet dengan motivasi ekstrinsik meliputi: fokus pada hadiah dan insentif, kecenderungan untuk taktik yang tidak jujur untuk mencapai kemenangan, perilaku tidak sportif, dan mengabaikan peraturan.

Atlet yang cenderung menunjukkan motivasi ekstrinsik yang lebih besar akan lebih mudah kehilangan gairah untuk berkompetisi. Besarnya motivasi mereka sangat tergantung dari faktor luar yang akan mempengaruhi bagaimana mereka bersikap, bertindak, dan berinteraksi selama berlatih dan bertanding. Apabila sumber motivasi tersebut hilang, maka akan ada kemungkinan performa yang ditampilkan juga akan menurun.

Dalam sebuah hasil studi terdahulu ditemukan bahwa terdapat perbedaan motivasi antara atlet pria dan wanita. Motivasi pada atlet pria didominasi oleh dorongan untuk berkompetisi, perasaan tertantang dan kesenangan dalam bermain, sedangkan atlet wanita cenderung dominan dalam manajemen stress, mengontrol berat badan, menjaga penampilan, dan menghindari suatu penyakit (Sindik *et al.*, 2017).

#### **d. Pendekatan Motivasi**

Motivasi seseorang untuk berpartisipasi dalam olahraga sebagian besar dilatarbelakangi oleh keinginan untuk meningkatkan kebugaran fisik, peningkatan keterampilan, kesenangan, dan relasi pertemanan. Akibatnya, setiap individu memiliki metode yang unik untuk mempertahankan motivasi dalam olahraga yang mereka pilih. Teknik memotivasi biasanya digunakan oleh pelatih terhadap atlet dan oleh orang tua terhadap anak-anaknya (atlet) melalui pemberian pujian dan hadiah, atau melalui hukuman dan ancaman. Setiap individu memiliki karakter yang berbeda dalam menanggapi jenis insentif yang diberikan. Strategi psikologis yang tepat akan memengaruhi perilaku pemain di masa mendatang. Dengan mempelajari apa yang membuat orang termotivasi dan bagaimana cara orang lain termotivasi dapat digunakan sebagai pandangan personal untuk meningkatkan kinerja berprestasi.

Menurut Weinberg & Daniel (2017) terdapat tiga pendekatan motivasi yang dapat digunakan dalam olahraga, yakni:

##### *1) Trait-Centered View*

Pendekatan tingkah laku ini yang menjelaskan bahwa motivasi yang dibangun secara personal berasal dari karakteristik individu. Dapat diartikan personalitas, faktor kebutuhan, ketertarikan, dan tujuan dari diri individu akan mempengaruhi tingkah laku mereka

## *2) Situations-Centered View*

Banyak orang setuju jika situasi yang terjadi di lapangan akan mempengaruhi tingkat motivasi. Motivasi ini dapat dipengaruhi oleh tingkah laku dan tindakan orang lain seperti gaya pelatih, sorakan penonton, personalitas anggota tim, ataupun catatan kemenangan atau kekalahan dari tim lawan.

## *3) Interactional View*

Pandangan yang lebih luas tentang motivasi dapat ditinjau dari sudut pandang interaksi. Interaksi yang dimaksud adalah mempertimbangkan personalitas individu dan situasi secara bersamaan untuk mencapai performa terbaik. Sederhananya, ketika individu hanya mengandalkan salah satu cara personal atau situasi saja, maka sumber motivasi yang dibangun tidak cukup kuat untuk dapat diaplikasikan.

# **4. Kinerja Bola Voli**

## **a. Hakikat Kinerja Bola Voli**

Kinerja adalah keluaran atau hasil dari sebuah proses (Nurlaila (2020, pp. 71). Dalam olahraga, kinerja seseorang khususnya bagi seorang atlet dapat dideskripsikan sebagai hasil dari aksi untuk menampilkan kemampuan fisik dan mental. Pada permainan bola voli sendiri, kinerja pemain secara umum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu teknik, fisik, taktik, dan mental (Mulyadi & Pratiwi, 2020)

Teknik adalah kemampuan dasar yang digunakan atlet sebagai alat untuk mengeksekusi kebutuhan fisik pada permainan (Reynaud, 2011). Teknik merupakan suatu bentuk gerakan yang ditampilkan dalam olahraga secara efektif agar tujuan yang diinginkan tercapai sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan. Fraser (1998) mengungkapkan bahwa penilaian kinerja atlet bola voli dapat diukur dari kemampuan pemain saat melakukan teknik servis, penerimaan servis, mengumpan, serangan, *block*, dan penerimaan serangan. Pemain membutuhkan waktu yang cukup lama untuk dapat mengembangkan keterampilan teknik bola voli hingga menjadi mahir seiring dengan bertambahnya pengetahuan dan pengalaman. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kinerja bola voli adalah hasil dari latihan keterampilan teknik bola voli dalam jangka waktu tertentu hingga menjadi mahir atau terampil.

## **b. Teknik Dasar Bola Voli**

### **1) Teknik Dasar Servis**

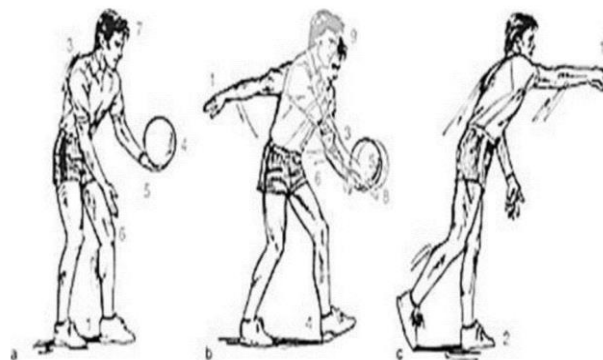
Servis adalah bola yang dipukul di awal permainan dari garis belakang kanan lapangan, yang mengharuskannya melintasi net ke wilayah lawan. Servis terkadang disebut sebagai serangan awal untuk mengumpulkan poin. Sebagai usaha untuk memaksimalkan kinerja servis agar menghasilkan poin langsung, seorang pemain harus mampu mengarahkan bola agar jatuh pada area yang kosong di lapangan lawan dengan kecepatan yang tinggi. Upaya ini dapat

ditingkatkan dengan memodifikasi rotasi dan lintasan bola selama servis, sehingga mempersulit penerimaan oleh pihak lawan. Mulyadi & Pratiwi (2020) mengkategorikan teknik servis dasar menjadi tiga jenis: servis bawah, servis atas, dan servis samping.

a) Servis Bawah

Tata cara melakukan servis bawah adalah sebagai berikut:

- Posisikan diri dengan satu tangan memegang bola di depan badan, sementara jari-jari tangan yang berlawanan tetap terentang.
- Posisikan satu kaki di depan tangan yang berlawanan.
- Bola didorong ke atas, diikuti dengan ayunan tangan yang berlawanan ke depan hingga mengenai bola.
- Selanjutnya, majukan kaki sambil meluruskan lengan ke depan saat memukul, sejajar dengan lintasan bola.



Gambar 1. Tahapan Melakukan Servis Bawah  
(Sumber: Mulyadi & Pratiwi, 2020, pp. 10)

b) Servis Atas

Tata cara melakukan servis atas adalah sebagai berikut:



- Berdiri dengan satu tangan memegang bola.
- Posisikan satu kaki di depan badan, berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul bola.
- Dorong bola ke atas di atas kepala, lalu segera pukul dengan mengayunkan tangan ke atas dari belakang ke arah bola.
- Selanjutnya, majukan kaki bersamaan dengan tangan yang terentang saat memukul bola.



Gambar 2. Tahapan Melakukan Servis Atas  
(Sumber: Mulyadi & Pratiwi, 2020, pp. 12)

#### c) Servis Menyamping

Tata cara melakukan servis samping adalah sebagai berikut:

- Posisikan tubuh menyamping sambil memegang bola dengan satu tangan.
- Posisikan satu kaki berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
- Dorong bola ke atas hingga melewati kepala, lalu ayunkan tangan secara horizontal ke arah bola.
- Selanjutnya, majukan kaki bersamaan dengan tangan yang terentang saat memukul bola.



Gambar 3. Tahapan Melakukan Servis Menyamping  
(Sumber: Mulyadi & Pratiwi, 2020: pp. 13)

Sesuai dengan perkembangan permainan bola voli. Metode servis berfungsi tidak hanya sebagai tanda untuk memulai permainan tetapi juga sebagai manuver ofensif awal bagi tim yang melakukan servis. Serangan tersebut harus melumpuhkan strategi lawan atau menghalangi kemampuan mereka untuk melancarkan serangan berikutnya. Ciuffarella dkk. (2013) mengidentifikasi tiga gaya servis yang lazim digunakan dalam bola voli kontemporer: servis top spin, servis mengambang, dan servis lompat.

a) Servis atas atau *top-spin*

Menurut Irwanto (2021) cara melakukan servis atas sebagai berikut:

(1) Sikap permulaan

Sama seperti teknik atas pada umumnya, satu tangan memegang bola sedangkan tangan lainnya berada di samping badan. Satu kaki diposisikan di depan tangan yang memegang bola.

## (2) Sikap Perkenaan

Bola dilempar ke atas depan agar menghasilkan gerakan bola yang berputar. Kemudian tangan lainnya memukul bola bagian atas saat bola melambung agar menghasilkan pukulan servis yang memiliki lintasan dari atas menuju bawah dengan cepat dan menukik tajam.

## (3) Sikap Akhir

Telapak tangan diarahkan ke atas, diikuti dengan gerakan maju untuk mendorong bola, disertai dengan gerakan melangkah untuk menjaga keseimbangan.

### b) Servis Mengapung (*Float Serve*)

Putro & Ismono (2017) menguraikan prosedur untuk melakukan servis atas mengambang sebagai berikut:

#### (1) Sikap permulaan

Sikap awal permainan menyerupai sikap persiapan untuk servis tenis. Satu tangan memegang bola sementara tangan lainnya bertumpu di sisi di atas pelipis. Satu kaki diposisikan di depan tangan yang memegang bola..

#### (2) Sikap Perkenaan

Bola dilempar ke depan dan agak ke samping, tetapi tidak terlalu tinggi. Ketika bola naik setinggi kepala, tangan yang berlawanan segera memukul bagian tengah bola. Untuk memastikan bola yang dipukul menghasilkan lintasan yang melayang, bola tidak boleh bergerak maju setelah menyentuh pergelangan tangan.

### (3) Sikap Akhir

Setelah tangan memukul bola, tindakan selanjutnya adalah melangkah maju dan mengambil posisi siap standar.

#### c) Servis Melompat (*Jump Service*)

Pada umumnya pelaksanaan servis atas sama seperti gerakan service lainnya, yang membedakan adalah gerakan saat sebelum memukul bola. Dapat diartikan bahwa ada gerakan awalan untuk melakukan lompatan sekitar 3-5 langkah di belakang garis sebelum melakukan pukulan. Menurut Yunus (1992) *jump service* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

##### (1) Sikap Persiapan

Pemain memposisikan dirinya di belakang garis servis, sekitar 3-5 meter dari net, sambil memegang bola. Bola dilempar ke atas hingga ketinggian 3 meter di depan badan.

##### (2) Sikap perkenaan

Badan pemain kemudian merendah untuk mengambil awalan lompatan dengan menekuk lutut agar menghasilkan lompatan setinggi mungkin. Pastikan saat melakukan tolakan untuk melakukan lompatan kaki pemain tidak menginjak garis lapangan. Pemain segera melakukan pukulan dengan pukulan *top spin* menggunakan pergelangan tangan saat melayang di udara agar bola dapat segera turun secepat mungkin ke area lapangan lawan.

### (3) Sikap akhir

Setelah memukul bola, pemain segera jatuh dengan kedua kaki untuk menjaga keseimbangan di lapangan dan mengambil posisi siap standar.

## 2) Teknik Dasar *Passing*

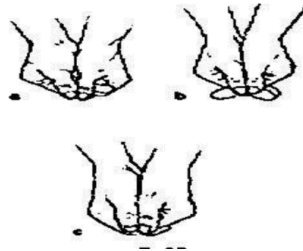
*Passing* merupakan teknik yang sangat penting dikuasai oleh para pemain. Teknik ini digunakan untuk menerima servis dan serangan dari lawan dengan memantulkan bola agar melambung ke udara menggunakan tangan. Bola yang dapat diterima dengan akurat dan terampil di lapangan sendiri dapat dimainkan di lapangan sendiri dapat membangun serangan balik kepada tim lawan sebagai strategi untuk mendapatkan poin. Mulyadi & Pratiwi (2020) mengidentifikasi dua jenis operan dalam bola voli: operan bawah tangan dan operan atas tangan.

### a) *Passing Bawah*

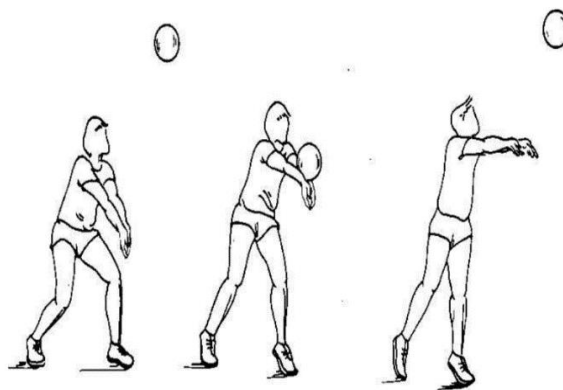
Prosedur untuk melakukan operan bawah tangan adalah sebagai berikut:

- Posisikan diri dengan kaki selebar bahu, lutut agak ditekuk, dan badan sedikit condong ke depan.
- Kedua tangan saling bertautan dan diposisikan tepat di depan badan.
- Luruskan kedua lengan ke depan dan ke atas secara bersamaan dengan sedikit dorongan sambil meluruskan kedua lutut.

- Pukul bola pada lengan bawah.
- Gerak lengan yang terus-menerus diikuti oleh segmen tubuh lainnya.



Gambar 4. Posisi Jari-jari Tangan Passing Bawah  
(Sumber: Mulyadi, Dwi.Y. N & Endang Pratiwi, 2020:15)



Gambar 5. Tahapan Melakukan Passing Bawah  
(Sumber: Mulyadi & Pratiwi, 2020, pp. 15)

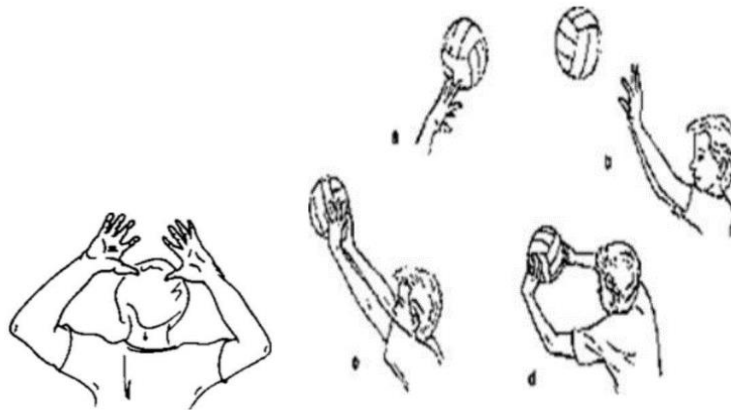
#### b) Passing Atas

Tata cara melakukan operan bawah tangan adalah sebagai berikut:

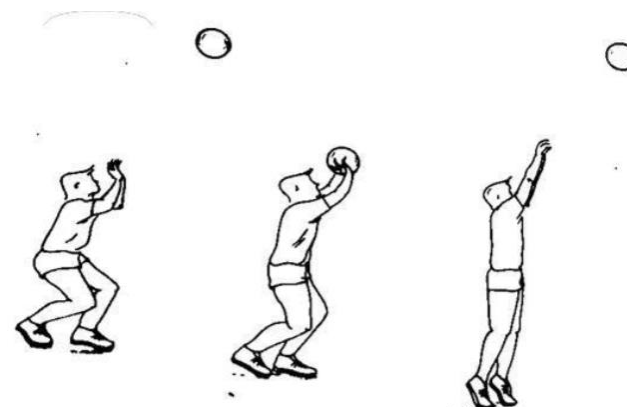
- Posisikan diri dengan kedua kaki sebagai tumpuan, letakkan satu kaki sedikit di depan badan.
- Arahkan pandangan ke arah bola dan condongkan badan sedikit ke depan.
- Kedua tangan diposisikan terbuka dan menghadap ke atas,

seolah bersiap menangkap bola, dengan lutut sedikit ditekuk ke samping dan badan agak tertekan.

- Dorong bola ke atas menggunakan kekuatan jari-jari Anda, meniru pantulan, hingga kedua lengan dan kaki terentang penuh, sejajarkan tubuh Anda dalam posisi lurus.
- Postur akhir melibatkan gerakan kedua lengan yang berkelanjutan, diikuti oleh komponen tubuh lainnya.



Gambar 6. Sikap Jari-jari Tangan Passing Atas  
(Sumber: Mulyadi & Pratiwi, 2020, pp. 16)



Gambar 7. Tahapan Melakukan Passing Atas  
(Sumber: Mulyadi & Pratiwi, 2020, pp. 17)

### 3) Teknik Dasar *Smash*

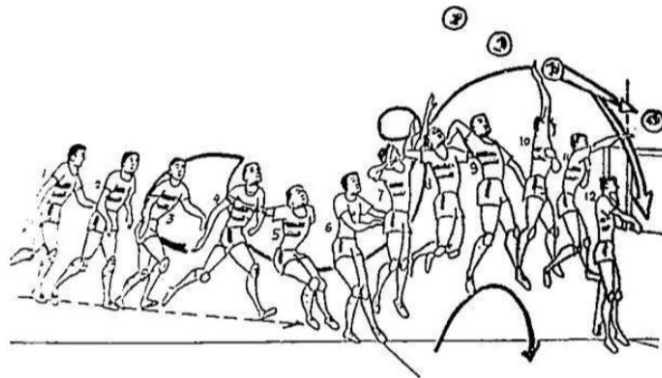
*Smash* merupakan teknik bola voli yang memiliki peranan penting untuk membentuk serangan. Teknik *smash* juga dikenal dengan istilah *spike*. Dibutuhkan kemampuan untuk meraih bola dengan lompatan yang tinggi serta power otot tungkai kaki. Terdapat 2 teknik *spike* yang digunakan menurut Mulyadi & Pratiwi (2020) yaitu *open spike*, *quick spike*, dan *semi spike*.

#### a) *Open Spike*

*Open spike* biasanya dilakukan pada posisi nomor 3 dan 4 yaitu sebelah kanan dan sebelah toser. Bola akan dilambungkan tinggi ke arah *spiker* ke arah luar lapangan. Tahapan gerakan keseluruhan untuk melakukan *open spike* diuraikan sebagai berikut:

- Peserta memposisikan diri 3-4 meter dari net untuk melakukan langkah dan lompatan.
- Kaki kiri maju dengan langkah standar, diikuti dengan langkah panjang dengan kaki kanan.
- Kaki kiri segera maju, diikuti dengan lompatan ke atas dengan lengan berpindah dari posterior ke anterior.
- Satu tangan diarahkan ke bola yang memantul dan dipukul dengan kekuatan maksimum tepat di atas net.
- Jaga keseimbangan tubuh dengan menghindari kontak dengan net dan mendarat dengan kedua kaki sebagai tumpuan.





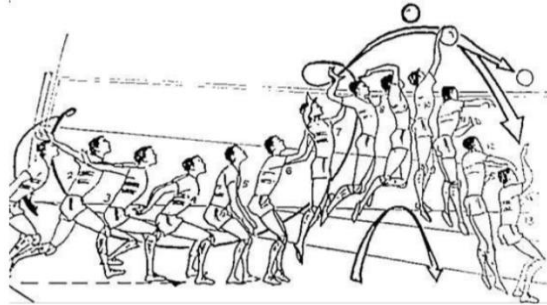
Gambar 8. Tahapan Melakukan *Open Spike*  
(Sumber: Mulyadi & Pratiwi, 2020, pp. 19)

b) *Quick Spike*

*Quick spike* merupakan salah satu pukulan bola yang dilakukan dengan sangat cepat mendekati net, dengan jarak hanya 20-30 cm di atas net. Posisis pemain harus selalu siap di garis serang dengan langkah pendek dan timing yang tepat akan membentuk serangan yang sulit diterima oleh tim lawan. Tahapan gerakan keseluruhan untuk melakukan *quick spike* diuraikan sebagai berikut:

- Pemain berdiri 1–2-meter dari net pada posisi garis serang.
- Salah satu kaki berada di depan badan, ketika toser mengumpan bola ke pemain mendekati net segera lakukan tolakan yang dengan kaki yang lain diikuti dengan pukulan yang cepat dan timing up yang cepat.
- Memukul bola dengan tepat akan menghasilkan pukulan keras dan menukik ke dalam garis serang lawan.

- Mendarat dengan tumpuan kaki dan menjaga keseimbangan agar anggota tubuh tidak menyentuh net.

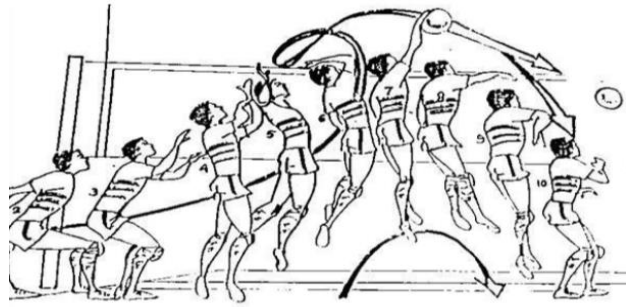


Gambar 9. Tahapan Melakukan Quick Spike  
(Sumber: Mulyadi & Pratiwi, 2020, pp. 20)

c) *Semi Spike*

Pada gerakan *semi spike* memiliki tahapan yang sama dengan open spike hanya saja yang membedakan adalah ketinggian bola yang diumpan tosser dan timing memukul bola. Spiker segera melompat dan memukul bola ketika berada di bawah 1 meter di atas net. Fase-fase komprehensif untuk melakukan semi spike digambarkan sebagai berikut:

- Pemain memulai gerakan dari lapangan, berorientasi ke arah setter.
- Spiker segera mendekati bola setelah menerimanya dan melompat sejajar dengan net. Ketika bola diposisikan di dekat tepi net, bola segera dipukul pada ketinggian operan 30-40 cm di atas net.
- Setelah memukul, segera turun dengan kedua kaki sambil menjaga keseimbangan.



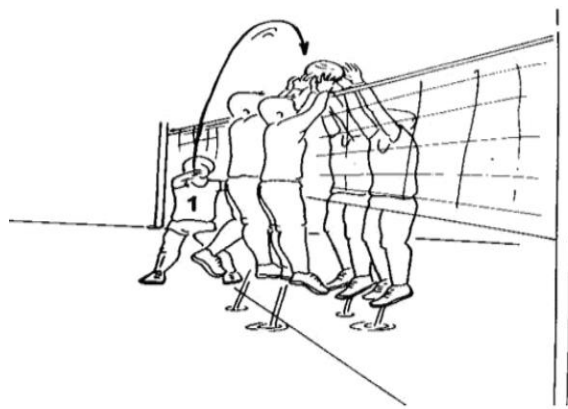
Gambar 10. Tahapan Melakukan *Semi Spike*  
(Sumber: Mulyadi & Pratiwi, 2020, pp. 21)

#### 4) *Blocking/ Membendung*

Teknik *blocking* digunakan sebagai strategi pertahanan agar bola yang dipukul pada saat melakukan smash tidak memasuki lawan. Blocking dilakukan dengan cara melakukan lompatan setinggi-tingginya di dekat net dengan kedua tangan menghadang bola. Dalam bola voli, pemblokiran dapat dilakukan dalam dua bentuk: pemblokiran tunggal dan pemblokiran ganda (Mulyadi & Pratiwi, 2020). Pemblokiran tunggal dilakukan oleh satu pemain depan, sedangkan pemblokiran ganda melibatkan dua pemain atau lebih. Tahapan komprehensif pelaksanaan pemblokiran tunggal digambarkan sebagai berikut:

- Pemain memposisikan diri pada garis serang, sejajar dan dekat dengan net.
- Kedua tangan diposisikan untuk memblokir di depan dada dengan jari-jari terentang.

- Pemain melacak lintasan bola yang memantul saat dilempar oleh setter lawan di dekat net. Saat bola mendekat, pemain melompat maksimal, merentangkan kedua lengan secara vertikal untuk menghalangi jalur bola dan mencegahnya memasuki zona pertahanan.
- Setelah melakukan blok atau dam, pemain harus segera mendarat dengan kedua kaki dan memastikan tidak ada bagian tubuh yang menyentuh net. Jika bola memantul



Gambar 11. Tahapan Melakukan Blocking  
(Sumber: Mulyadi & Pratiwi, 2020, pp. 23)

## 5. Konsep Atlet Bola Voli Remaja

### a. Konsep Remaja

Fase remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia 10 hingga 19 tahun. Beberapa ahli menyebutkan bahwa remaja merupakan sebuah tahapan atau periode tertentu yang dialami individu, namun pendapat lain menyebutkan bahwa

remaja dianggap sebagai sebuah proses perkembangan menjadi manusia. Menkiti (2019, pp.10-11) menyebutkan bahwa fase remaja terjadi melalui tiga tahapan yaitu pra-remaja, pertengahan remaja, dan remaja akhir.

Pra-remaja merupakan tahap awal seseorang memasuki transisi dari anak-anak ke remaja awal. Pada tahap ini biasanya terjadi sekitar 2 tahun sebelum individu mengalami pubertas atau biasanya terjadi ketika memasuki usia 10-12 tahun. Pada tahap ini wanita akan mulai mengalami pertumbuhan dengan pesat, diikuti dengan munculnya payudara, dan berkembangnya rambut pada kemaluan. Sedangkan pada pria akan mengalami pertumbuhan secara genital. Secara psikologis, keduanya akan mulai merasakan orientasi seksual atau menyukai lawan jenis dan penilaian terhadap bentuk tubuh (Christie & Vinner, 2005).

Ketika memasuki pertengahan remaja, mereka akan mengalami masa pubertas. Dalam bahasa latin, *puberty* dikenal dengan istilah “*age of manhood*” atau usia dewasa. Pubertas terjadi ketika terjadi proses neuroendokrin pada otak, konsentrasi hormon, perubahan karakteristik morfologi secara fisik, dan kematangan reproduksi (Lerner & Steinbeirg, 2009). Sebagian besar individu biasanya akan mengalami masa pubertas di usia 13-16 tahun. Secara biologis, wanita akan mengalami menstruasi, tubuh akan mulai terbentuk dengan lemak, dan pertumbuhan mulai berhenti secara perlahan. Sedangkan pada pria mereka akan mengalami *nocturnal emissions* atau lebih dikenal dengan istilah “mimpi basah”,

suara pecah, dan proses pertumbuhan secara pesat mulai terjadi. Secara psikologis, mereka akan mulai berpikir secara abstrak, kemampuan secara verbal akan berkembang, dan mulai memahami hukum dan moral (Christie & Vinner, 2005).

Selanjutnya, pada fase remaja akhir merupakan tahapan dimana seorang remaja akan mencapai perubahan fisik secara maksimal dan mengalami kematangan hormonal secara menyeluruh. Tahapan ini mulai terjadi di usia 17-19 tahun dan berakhir di usia rata-rata yaitu 19-20 tahun. Secara biologis, pria akan memasuki masa akhir pubertas, otot tubuh mulai terbentuk, dan rambut di badan akan tumbuh (Christie & Vinner, 2005).

#### **b. Perkembangan Mental Atlet Remaja**

Tahapan remaja merupakan proses yang sangat penting karena tidak hanya mempengaruhi perubahan manusia secara biologis saja, tetapi juga berdampak pada kemampuan psikologis yang ditandai dengan perubahan tingkat kognitif dan personalitas individu. Dampak psikologis ini terjadi selama proses belajar dan interaksi yang dibangun antar organisme dengan berbagai karakteristik yang berbeda sehingga mampu mengubah pandangan seseorang. Ketika individu memasuki fase remaja, istilah “mencari jati diri” akan sering melekat pada diri mereka. Istilah mencari jati diri dapat dimaknai sebagai proses untuk memaknai kehidupan untuk dapat dipahami, menghargai, mencintai proses, dan juga

belajar untuk menjadi lebih sabar untuk menjadi dewasa. Remaja yang sedang mencari jati diri akan menunjukkan ciri-ciri seperti mudah mengkhayal, merasa gelisah, bertentangan, sering melakukan aktivitas secara kelompok, dan memiliki hasrat yang besar untuk mencoba hal yang baru (Ali & Asrori, 2015).

Selama proses pencarian dari diri ini, remaja sangat rentan mengalami gangguan psikologis. Adapun gangguan psikologis yang sering dialami para remaja antara lain: stress, emosional, gangguan makan, mudah tersinggung, dan mudah merasa cemas. Hal ini dapat terjadi karena proses kematangan hormon yang belum sempurna. Sehingga pendampingan oleh orang dewasa dibutuhkan untuk membantu mereka belajar membangun karakteristik melalui masalah yang dihadapi, mempertahankan kesehatan mental, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan membantu menemukan rasa penasaran mereka dengan cara yang tepat.

Pada bidang olahraga, remaja seringkali menjadi subjek penelitian yang menarik untuk diteliti. Telah banyak bukti yang menunjukkan bahwa atlet usia anak-anak, remaja, dan dewasa masing-masing memiliki perbedaan secara dari segi kematangan mental dan pengalaman selama mereka berpartisipasi dalam olahraga. Secara khusus, kemampuan kognitif yang dimiliki oleh atlet remaja dapat menggambarkan tingkat kematangan mental yang dimilikinya. Ketika atlet mampu menggunakan kemampuan kognitifnya dengan baik, mereka akan lebih mudah untuk

memahami program latihan yang diberikan pelatih dan mengoptimalkan strategi yang diterapkan dalam pertandingan sesuai dengan kapasitasnya sebagai atlet dan kelompok usianya. Kemampuan kognitif ini berfokus pada proses berpikir, memori, motivasi, dan persepsi diri (Brewer, 2009, pp. 99-102).

Pada anak-anak, pelatih akan lebih sering mendemonstrasikan gerakan secara berulang-ulang agar mereka lebih mudah menangkap informasi yang disampaikan melalui audio dan visual. Namun seiring dengan bertambahnya usia, pelatih akan mulai mengurangi kapasitasnya sebagai demonstrator dan menggantinya dengan instruksi sederhana untuk mengembangkan kemampuan atlet remaja dalam memahami konsep secara abstrak serta mengimajinasikannya sesuai dengan cara mereka berpikir. Pemberian informasi yang terlalu banyak misalnya saat menyusun taktik serangan yang sangat kompleks dalam permainan bola voli juga tidak disarankan untuk atlet remaja dimana hal ini hanya akan menyebabkan kebingungan dalam pengambilan keputusan.

Kemampuan sensori dan memori kerja di antara remaja dan dewasa memiliki kapasitas yang berbeda. Meskipun masing-masing memiliki kapasitas memori jangka panjang yang tidak terbatas. Para atlet biasanya akan menggunakan kapasitas memori ini untuk menyimpan informasi dari pengalaman yang dialaminya secara spesifik, sebagai contohnya saat mereka memperoleh medali saat kecil dan mengingat peraturan dalam pertandingan bola voli.



Motivasi menjadi faktor penting dalam menentukan prestasi olahraga. Motivasi yang dimiliki oleh anak-anak dan remaja awal ketika terlibat dalam olahraga biasanya bersumber dari rasa ego yang tinggi, berfokus pada pencapaian, dan sering menghindari tantangan karena takut dianggap tidak kompeten dan hanya merasa percaya diri ketika merasa superior. Mereka hanya berkonsentrasi pada peningkatan keterampilan dan menunjukkan kinerja yang lebih unggul dibandingkan dengan upaya sebelumnya. Partisipasi mereka dalam olahraga berasal dari dorongan untuk memperoleh kesenangan, mendapatkan teman baru, mengembangkan keterampilan, dan merasakan pengalaman baru. Ketika memasuki usia remaja, pelatih akan mulai memberikan program latihan yang lebih berat sesuai kebutuhan pertandingan. Sehingga tidak jarang banyak dari mereka yang memutuskan untuk berhenti menjadi atlet karena merasa tidak mendapatkan kesenangan dan tidak tertarik lagi pada olahraga yang digeluti karena kurangnya waktu bermain, merasa bosan, kelelahan, dan sering dihadapkan dengan situasi yang menyebabkan stress. Hal ini terjadi karena kurangnya kemampuan persepsi diri, persepsi terhadap tujuan, pengaruh sosial, tingkah laku orang tua, pelatih, dan rekan satu tim. Sehingga perlu diberikan pemahaman tentang komitmen jangka panjang untuk berpartisipasi dalam olahraga. Sehingga motivasi internal yang lebih dominan sangat dibutuhkan dapat memaksimalkan pengalaman positif dibandingkan pengalaman negatif.

Persepsi diri pada atlet remaja sebagian besar ditentukan oleh informasi yang dia dapatkan sendiri tentang kompetensi fisik ataupun pengalaman yang diperoleh sebelumnya. Mereka akan mulai memahami bahwa untuk mencapai prestasi yang diinginkan mereka perlu mengusahakannya dengan kompetensi diri serta tidak mudah terpengaruh oleh faktor lain. Persepsi mereka terhadap kompetensi yang dimiliki akan mempengaruhi rasa kepercayaan diri ataupun kecemasan yang dialami sehingga berpotensi pada kesuksesan di masa depan.

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan mental pada atlet remaja dapat ditinjau dari kemampuan kognitif yang dimilikinya. Pemahaman tentang cara mereka berpikir, memori, motivasi, dan persepsi diri akan mempengaruhi partisipasi mereka dalam olahraga dan meningkatkan peluangnya untuk berprestasi di kelompok usia remaja.

## **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Kajian penelitian relevan digunakan sebagai acuan dan perbandingan antara penelitian terdahulu dan penelitian baru yang akan dilakukan. Hal ini menunjukkan kreativitas dan kebaruan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya tentang masalah yang sama. Studi yang relevan untuk penelitian ini ditampilkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Kajian Penelitian Relevan

No	Judul	Nama peneliti dan tahun publish	Tujuan	Metode, subjek, instrumen, dan analisis penelitian	Hasil Penelitian
1.	<i>Correlation Anxiety, Self confidence and Motivation Toward Athlete's Performances of Tunas Volleyball Club Pekalongan</i>	Diyanto <i>et al.</i> (2018)	Untuk menganalisis kontribusi kecemasan, kepercayaan diri, dan motivasi pada performa atlet	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode korelasi. Subjek berjumlah 30 atlet laki-laki. Instrumen menggunakan kuesioner dan rubrik performa. Analisis data menggunakan <i>path analysis</i> .	Performa atlet secara signifikan menerima kontribusi dari kecemasan 45.02%, kepercayaan diri 32.15%, motivasi 57.61% Sedangkan secara gabungan sebesar 65.50% pada performa atlet.
2.	Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan dengan <i>Peak Performance</i> , Atlet Bulutangkis Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta	Muthiarani (2020)	Untuk mengetahui hubungan antara: (1) kepercayaan diri dengan <i>peak performance</i> , (2) motivasi dengan <i>peak performance</i> , dan kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan dengan <i>peak performance</i>	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>ex-post facto</i> . Subjek berjumlah 102 atlet remaja. Instrumen menggunakan kuesioner dengan skala kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, dan <i>peak performance</i> . Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi berganda.	1) Ada hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan <i>peak performance</i> 2) Ada hubungan positif yang signifikan antara motivasi dan <i>peak performance</i> 3) Ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan <i>peak performance</i> Ada hubungan antara kepercayaan diri, motivasi, dan kecemasan

					terhadap <i>peak performance</i> atlet bulu tangkis remaja sebesar 57%
3.	<i>Psychological Skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players</i>	Mohammad zadeh & Sami (2014)	Untuk membandingkan tingkat keterampilan psikologi pemain bola voli elit dan non elit di kota Urmia	Penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel 60 atlet laki-laki (rata-rata usia 24 tahun). Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner keterampilan psikologi dari South Australia Sport Institute (SASI) termasuk konsentrasi, motivasi, kepercayaan diri, imagery, mental, dan penetapan tujuan. Analisis statistika dengan t-test dengan SPSS	Atlet elit memiliki tingkat konsentrasi lebih baik, kepercayaan diri lebih tinggi, mental yang lebih kuat, serta dapat mengontrol emosi saat bertanding dibandingkan atlet non elit.
4.	<i>The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players reviewed based on gender and position</i>	Pulungan & Dimyati (2019)	Untuk mengetahui karakteristik keterampilan psikologis pemain bola voli Indonesia ditinjau berdasarkan gender dan posisi pemain.	Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei <i>retrospective causal comparative</i> . Jumlah sampel yaitu 28 pemain terdiri dari 14 atlet putra dan 14 atlet putri. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang diadopsi dari “The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS)” mencakup aspek motivasi, kepercayaan diri, kontrol	Pada atlet perempuan menunjukkan tingkat keterampilan psikologi yang lebih rendah utamanya dalam mengatasi tekanan, kecemasan, motivasi, dan persiapan mental dibandingkan atlet laki-laki. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan ditinjau dari posisi pemain pada atlet bola voli Indonesia.

				kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim, dan konsentrasi. Analisis statistika yang digunakan adalah <i>t-test</i> untuk menguji perbedaan gender, dan <i>One Way Anova</i> untuk menguji perbedaan posisi.	
5.	<i>Assessing and Comparing Mental Skills of Men Players' Positions in Volleyball Premier League Team of Iran</i>	Chavoshin <i>et al.</i> (2019)	Untuk menilai dan membandingkan keterampilan mental ditinjau dari posisi pemain laki-laki tim Iran di Premier League tahun 2015.	Sampel berjumlah 69 atlet dari posisi yang berbeda. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan OMSAT-3 meliputi <i>goal setting</i> , kepercayaan diri, komitmen, reaksi stress, kontrol ketakutan, aktivasi, relaksasi, imagery, praktek mental, konsentrasi, dekonsentrasi, dan persiapan kompetisi. Analisis data menggunakan One-way ANOVA.	Studi menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara komponen keterampilan mental yaitu fundamental, psikomotor, dan kognitif pada posisi pemain bola voli. Dari posisi pemain, <i>outside hitter</i> dan <i>opposite hitter</i> secara signifikan menunjukkan reaksi terhadap stress dan kontrol ketakutan yang lebih rendah dibandingkan <i>setter</i> , <i>libero</i> , dan <i>middle blocker</i> .
6.	<i>Mental Toughness and Motivational Climate of Volleyball Players</i>	Tastan (2021)	Untuk menentukan hubungan diantara <i>mental toughness</i> dan motivasi pada pemain bola voli di Departemen	Metode penelitian adalah model relasi <i>screening</i> . Sampel penelitian berjumlah 208 partisipan (109 laki-laki dan 99 perempuan). Instrumen penelitian menggunakan	Variabel kepercayaan diri, ketetapan, dan control memiliki peran yang penting dalam memprediksi kinerja atlet bola voli profesional.

			Kepelatihan Olahraga	kuesioner diadaptasi dari <i>Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ</i> dan <i>Perceived Motivational Climate Questionnaire (PMCSQ)</i> . Analisis data dengan analisis regresi SPSS 25.0	
7.	<i>Comparison of Mental Skills of Elite and Non-Elite Athletes</i>	Erciş (2018)	Untuk membandingkan keterampilan mental dari tim elit dan non elit pada atlet laki-laki	Metode penelitian yaitu deskriptif. Sampel berjumlah 40 atlet elit dan 40 atlet non elit dari cabang olahraga bola basket, bola voli, handball dan futsal. Instrumen yang digunakan kuesioner Ottawa meliputi: <i>goal-setting</i> , kepercayaan diri, komitmen, reaksi stress, relaksasi, kontrol ketakutan, aktivasi, fokus, imagery, persiapan pertandingan, dan praktek mental. Analisis data menggunakan software SPSS 21.	Atlet elit menunjukkan tingkat keterampilan yang lebih tinggi dibandingkan non elit.
8.	<i>Discriminating Mental Skills among Adolescent Elite and Competitive Soccer and</i>	Fathirezaie <i>et al.</i> (2018)	Untuk membandingkan keterampilan mental dari atlet elit remaja dan atlet kompetitif pada	Sampel berjumlah 100 pemain (54 elit sepak bola, 13 elit bola voli, 18 kompetitif sepak bola, dan 15 kompetitif bola voli). Instrumen menggunakan kuesioner dengan penilaian	Pemain bola voli remaja membutuhkan lebih banyak strategi pembelajaran untuk mengatasi stress, ketakutan, dan kepercayaan diri dibandingkan pemain sepak

	<i>Volleyball Players</i>		cabang olahraga bola voli dan sepak bola	Ottawa Mental Skills Assessment Tool 2 (OMSAT-2). Statistika data dengan uji Shapiro-Wilk's dan dianalisis menggunakan uji MANOVA dan Kruskal-Wallis.	bola.
9.	<i>Psychological characteristics of athletes in regional training center</i>	Prasetyo <i>et al.</i> (2022)	Untuk menguji karakteristik psikologi yang menjadi faktor utama yang mempengaruhi performa atlet.	Penelitian menggunakan metode <i>ex-post facto</i> survey dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah 198 atlet jawa timur yang berpartisipasi di pusat pelatihan daerah dari 21 cabang olahraga. Kuesioner yang diadaptasi dari Scale of Psychological Characteristics for Athletes (SKPA). Analisis data menggunakan uji ANOVA.	Karakteristik psikologi yang dimiliki atlet jawa timur di pusat pelatihan daerah dikategorikan "baik". Penilaian ini ditinjau dari pencapaian motivasi, ketangguhan, kerja keras, kepercayaan diri, kontrol emosi, konsentrasi, kegigihan, dan keterbukaan
10.	<i>Mental Skills between High and Low Performing Volleyball Players: An Analysis</i>	Singh & Singh (2014)	Untuk menganalisis tingkat keterampilan mental diantara kategori pemain bola voli tingkat tinggi dan rendah	Jumlah sampel yaitu 240 pemain. Instrumen menggunakan <i>Mental skills question</i> dari Hardy dan Nelson. Statistika data dengan <i>t-test</i> dan dianalisis menggunakan uji ANOVA	Pemain bola voli yang menunjukkan kinerja tinggi di lapangan secara signifikan memiliki keterampilan mental yang lebih baik.

Berdasarkan kajian pustaka di atas, membuktikan bahwa penelitian terbaru yang berjudul “Pengaruh Kepercayaan Diri dan kecemasan Terhadap Kinerja Atlet Bola Voli Melalui Motivasi Berprestasi di DIY” belum pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Meskipun ditemukan sedikit kemiripan dalam hal pemilihan variabel yang diujikan, namun penelitian terbaru ini memiliki pembaruan dan inovasi dari penemuan penelitian sebelumnya. Adapun perbedaan dari penelitian penelitian sebelumnya yaitu: (1) motivasi berprestasi sebagai variabel mediator yang menghubungkan pengaruh tidak langsung di antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan kinerja atlet bola voli, (2) Pada penelitian-penelitian sebelumnya analisis data menggunakan software SPSS dengan teknik analisis antara lain: regresi berganda, path analysis, One Way ANOVA, dan MANOVA, sedangkan penelitian terbaru analisis data yang digunakan adalah SEM (*Structural Equation Modelling*) dengan SmartPLS (*Partial Least Square*).

### **C. Kerangka Pikir**

Kesuksesan atlet dalam olahraga ditentukan oleh kinerja yang mereka tampilkan saat bertanding. Prestasi dalam olahraga tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik dan teknik saja, melainkan juga keterampilan psikologi. Kinerja psikologi atlet dapat ditingkatkan melalui persiapan mental yang matang. Kinerja psikologi yang optimal dari seorang atlet dapat dinilai dari kemampuan kognitif, emosional, dan tingkah laku atlet dalam pertandingan yang ditunjukkan dengan beberapa karakteristik tertentu.



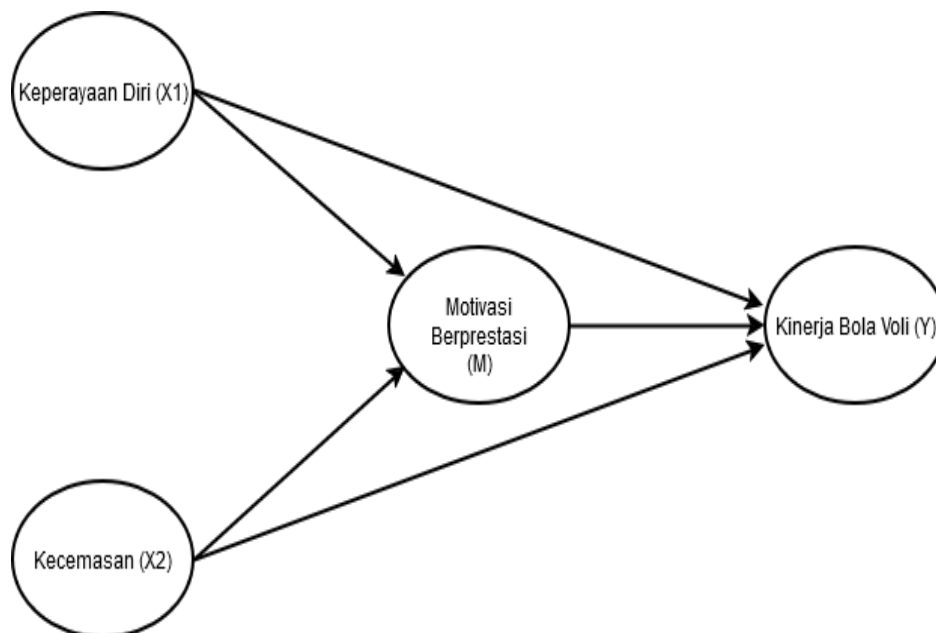
Pada olahraga bola voli, aspek psikologis yang perlu ditekankan untuk mencapai kondisi kinerja yang optimal antara lain: kepercayaan diri, kecemasan, dan motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan aspek psikologi yang sangat penting dimiliki oleh seorang atlet agar senantiasa terdorong untuk memberikan usaha maksimal termasuk saat dihadapkan pada situasi buruk. Oleh karena itu, perlu untuk mengidentifikasi kebutuhan motivasi atlet ditinjau dari sumber motivasi. Tingkat motivasi yang tinggi seringkali menggambarkan kepercayaan diri yang tinggi dan tingkat kecemasan yang rendah dari seorang atlet.

Kepercayaan diri merupakan keterampilan psikologi yang paling banyak disebutkan dari berbagai penelitian mengenai psikologi olahraga. Kemampuan untuk mempercayai kemahiran diri yang dimiliki pada bidang olahraga tertentu akan membawa atlet pada pemikiran, perasaan, dan tingkah laku positif. Kondisi ini akan mempermudah atlet untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dengan mengeksekusinya secara tepat. Atlet yang memiliki kepercayaan diri proporsional akan memberikan pengaruh positif pada kinerja olahraga dibandingkan mereka yang memiliki kepercayaan diri secara berlebihan ataupun kekurangan.

Kecemasan biasanya akan meningkat ketika atlet akan bertanding dan menurun saat pertandingan selesai. Kecemasan dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perubahan respon tubuh saat berada pada situasi yang dianggap mengancam dan menimbulkan ketidaknyamanan. Gejala kecemasan yang dialami setiap orang berbeda-beda. Pada umumnya gejala kecemasan yang dialami

individu akan mempengaruhi perubahan secara fisiologis, psikologis, dan tingkah laku seseorang di saat mereka terancam pada situasi tertentu.

Berdasarkan dari teori-teori yang telah dijelaskan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan psikologi memiliki peran yang sama seperti halnya kemampuan fisik dan teknik dalam olahraga. Agar kinerja atlet bola voli dapat tercapai dengan optimal, perlu ditingkatkan aspek psikologi yaitu kepercayaan diri, kecemasan, dan motivasi berprestasi. Dari berbagai permasalahan yang ada, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh dari hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap kinerja atlet bola voli melalui motivasi berprestasi sebagai mediator pada atlet bola voli di DIY. Adapun kerangka pikir dalam penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Kerangka Pikir

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori, studi literatur, dan kerangka konseptual, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. H1: Kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap Motivasi Berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY.
2. H2: Kecemasan berpengaruh signifikan terhadap Motivasi Berprestasi pada atlet bola voli remaja di pada atlet bola voli remaja di DIY.
3. H3: Kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Bola Voli pada atlet bola voli remaja di DIY.
4. H4: Kecemasan berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Bola Voli pada atlet bola voli remaja di DIY.
5. H5: Kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Bola Voli melalui Motivasi Berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY.
6. H6: Kecemasan berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Bola Voli melalui Motivasi Berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian yang dilakukan bersifat *ex-post facto* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian *ex-post facto* merupakan investigasi yang mengungkap situasi tertentu tanpa perlakuan istimewa terhadap variabel yang digunakan. Tujuan penelitian *ex-post facto* adalah untuk menguji hubungan atau dampak antara faktor-faktor tanpa memanipulasi variabel yang diteliti (Permadi et al., 2020). Sedangkan penelitian kuantitatif menurut Hardani *et al.* (2020) adalah suatu pendekatan penelitian yang menggunakan angka, dimulai saat proses pengambilan data, interpretasi terhadap data, serta penyajian data. Dengan strategi yang diterapkan ini akan membantu peneliti mengidentifikasi seberapa besar pengaruh atau dampak integrasi yang ditemukan pada variabel Kepercayaan Diri (X1), Kecemasan (X2), Motivasi Berprestasi (M), dan Kinerja Bola Voli (Y).

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan di 5 klub bola voli yang berada di wilayah Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dan telah terdaftar pada PBVSI Kabupaten Sleman antara lain: Mutiara, Pervas, Yuso Sleman, Sleman United, dan Spirit.

## **2. Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan sejak tanggal 1 September 2024 sampai 24 September 2024. Peneliti menyerahkan surat izin dari universitas kepada pihak manajemen klub saat melakukan observasi. Selanjutnya peneliti membagikan angket penelitian ke masing-masing klub bola voli dan menentukan waktu pelaksanaan tes keterampilan bola voli untuk mengukur kinerja atlet. Proses pengambilan data penelitian dilakukan sesuai dengan prosedur dalam etika penelitian.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi mengacu pada jumlah total item yang diperiksa untuk memastikan fitur atau kualitasnya (Rinaldi & Mujianto, 2017). Subjek penelitian ini adalah atlet bola voli yang berlatih di klub olahraga di Kabupaten Sleman, DIY.

### **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mencakup semua ciri populasi tersebut (Rinaldi & Mujianto, 2017). Penelitian ini menggunakan strategi *purposive sampling* dengan mempertimbangkan beberapa kriteria sampel (Sugiyono, 2013, pp. 85). Persyaratan sampel penelitian meliputi: (1) atlet remaja berusia 13-18 tahun, (2) pemain yang menguasai taktik dasar bola voli (servis dan spike), dan (3) atlet yang aktif mengikuti

pertandingan minimal tingkat kabupaten atau kota. Sampel penelitian terdiri dari 106 orang, terdiri dari 54 atlet putra dan 52 atlet putri.

#### **D. Variabel Penelitian**

##### **1. Jenis Variabel**

Yuliyanti (2023) menyatakan bahwa penggunaan tiga variabel dalam penelitian lebih disarankan agar terjadi hubungan yang lebih kompleks. Pada penelitian ini terdapat 3 jenis variabel yang digunakan, yaitu:

###### **a. Variabel eksogen**

Variabel eksogen merupakan variabel yang memiliki pengaruh terhadap variabel terikat dan dapat dimanipulasi, diubah ataupun diganti (Payadnya & Jayantika, 2018). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel eksogen yang digunakan yaitu: kepercayaan diri ( $X_1$ ), dan kecemasan ( $X_2$ ).

###### **b. Variabel mediator (*intervening*)**

Variabel mediator merupakan variabel yang mempengaruhi hubungan antara variabel eksogen dan variabel endogen yang bersifat positif atau negatif bergantung pada variabel *mediator* (Payadnya & Jayantika, 2018). Dalam penelitian ini variabel mediator yang digunakan adalah motivasi berprestasi (M).

###### **c. Variabel endogen**

Variabel endogen merupakan variabel yang dihasilkan dari pengaruh variabel bebas sebagai karakteristik yang diukur (Payadnya &

Jayantika, 2018). Dalam penelitian ini variabel endogen diukur adalah kinerja atlet bola voli (Y).

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Sugiyono (2015, pp. 223) menyatakan bahwa kualitas data yang digunakan dalam penelitian bergantung pada dua faktor: kualitas instrumen dan kualitas prosedur pengumpulan data. Instrumen merupakan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yang relevan dan sesuai dengan tujuan atau penekanan penelitian (Retnawati, 2016). Penelitian ini menggunakan kuesioner dan tes sebagai alat bantu.

### **1. Angket**

Angket digunakan untuk memperoleh data untuk variabel kepercayaan diri, kecemasan, dan motivasi berprestasi. Teknik delphi digunakan untuk mengukur validitas isi pada instrumen angket dengan melibatkan *expert judgment* untuk menilai aspek materi berdasarkan materi, konstruk, dan penggunaan bahasa yang tepat.

Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen ini adalah:

- 1) Menentukan tujuan penyusunan instrumen
- 2) Mengumpulkan kajian teori yang relevan
- 3) Menyusun indikator dan subindikator instrumen
- 4) Menyusun butir instrumen dari indikator
- 5) Validasi instrumen oleh *expert judgment*
- 6) Melakukan uji instrumen pada sampel kecil
- 7) Revisi instrumen

- 8) Menyusun instrumen kembali
- 9) Menyebarkan angket pada sampel
- 10) Melakukan analisis
- 11) Membuat kesimpulan

Adapun kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian, sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	Jumlah item
Optimis	Percaya dengan kemampuan diri	4
	Berekspektasi pada hal-hal yang baik	3
	Berorientasi pada masa depan	2
	Menunjukkan sportivitas yang tinggi	4
Berpikir positif	Menganggap kegagalan sebagai suatu hal untuk dipelajari	2
	Mengapresiasi hal hal baik di sekitarnya	3
	Memiliki empati yang tinggi	2
Mudah berkonsentrasi	Berfokus pada tugas dan tujuan	3
	Berfokus pada pemecahan masalah	2
	Menghindari konflik	2
Adaptasi diri	Dapat menyesuaikan pemikiran, tingkah laku, dan merespon perubahan	2
	Berpikiran terbuka terhadap perbedaan pendapat	2
Total item		31

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Aspek	Indikator	Jumlah item
Gangguan fisiologis	Jantung berdebar	2
	Mudah berkeringat	2



	Mengalami gangguan pencernaan	3
	Merasa pusing	2
	Mengalami gangguan pernapasan	2
	Perubahan suhu tubuh	2
	Otot tegang	3
Gangguan psikologis	Sulit berkonsentrasi	4
	Perasaan takut yang berlebihan	4
	Mengalami kesulitan tidur	2
	Gugup	2
Perubahan tingkah laku	Perilaku terguncang	7
	Perilaku menghindar	4
Total item		31

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Berprestasi

Indikator	Sub Indikator	Jumlah item
Ada hasrat untuk tampil lebih unggul	Berani mengambil risiko	4
	Memiliki jiwa kompetisi	4
Berorientasi pada tugas dan hasil	Ada usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit	4
	Menyukai tantangan	2
	Menyukai pujian/hadiah	4
Perasaan layak untuk menang	Mampu berpikir secara sadar dan realistis	4
Mudah beradaptasi	Menunjukkan sikap sportif	4
	Kontrol diri	2
Memiliki standar untuk dicapai	Menetapkan target pribadi	3
	Menerapkan program terstruktur dan terencana	2
Internalisasi motivasi instruksi	Memiliki keinginan untuk mencapai kepuasan diri	4
	Menunjukkan karakter positif seperti tekun, jujur, disiplin, gigih, pantang menyerah	5
	Tidak bergantung pada orang lain	2
Total item		44

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai metode pengumpulan data. Respons dari peserta kuesioner akan menjadi data penelitian yang memberikan informasi penting yang relevan dengan pertanyaan peneliti. Untuk mendapatkan data ini, responden diminta untuk mengevaluasi sikap, pandangan, dan persepsi mereka secara numerik, menggunakan skala Likert dalam penelitian ini. Setiap respons memiliki bobot nilai yang berbeda seperti yang diuraikan di bawah ini:

Tabel 5. Skala Likert

No	Pernyataan	Kode	Nilai
1	Sangat Tidak Setuju	STS	1
2	Tidak Setuju	TS	2
3	Ragu-Ragu	R	3
4	Setuju	S	4
5	Sangat Setuju	SS	5

## 2. Tes

Tes digunakan untuk memperoleh data kinerja atlet bola voli berupa penilaian keterampilan *servis* dan *spike*. Pada instrumen tes, perangkat yang digunakan adalah *battery test* bola voli oleh Fauzi (2011) dengan nilai validitas dan reliabilitas pada servis masing-masing adalah 0.625 dan 0.768, serta nilai validitas dan reliabilitas pada *spike* masing-masing adalah 0.635 dan 0.75. Setiap atlet akan melakukan tes *servis* dan *spike* masing-masing 10 kali melewati net. Data hasil tes kemudian diolah dalam bentuk angka. Teknik pengambilan data dilakukan saat proses kegiatan pelatihan di masing-masing klub bola voli.

Kegiatan proses pengambilan data dimulai dengan kegiatan pemanasan. Peneliti kemudian akan memberikan arahan dan penjelasan

kepada atlet tentang tujuan penelitian. Setiap atlet diberikan satu kesempatan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan secara akurat mencerminkan kemampuan mereka yang sebenarnya.

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Validitas

Penelitian ini menilai validitas instrumen melalui validitas konten dan validitas konstruk. Validitas konten menilai sejauh mana item instrumen secara akurat mengukur aspek kepercayaan diri, kecemasan, dan motivasi berprestasi. Validasi isi melibatkan para ahli di bidang olahraga bola voli yaitu 1 dosen dan 2 pelatih bola voli. Para ahli memberikan nilai dari setiap butir instrumen untuk mengukur tingkat kevalidan dengan rentang skor 1-4. Dari hasil penilaian tersebut, data dianalisis menggunakan validitas Aiken (dalam Azwar (2012) dengan rumus formula Aiken's V sebagai berikut:

$$\text{Rumus } V = \frac{\sum s}{(n(C-1))} \quad s = r - Lo$$

Gambar 13. Rumus validitas Aiken V

Keterangan:

- V = indeks Aiken
- S = skor skor yang diberikan oleh penilai dikurangi skor terendah dalam kategori
- R = skor yang diberikan oleh penilai
- Lo = skor penilaian terendah (1)
- C = skor penilaian tertinggi (4)
- n = jumlah validator (penilai)

Menurut perhitungan dengan menggunakan rumus Aiken V, item dengan nilai berkisar antara 0,666 hingga 1,000 dianggap dapat diterima.

Item yang tervalidasi dapat berfungsi sebagai instrumen penelitian untuk menilai variabel yang dimaksud (Sugiyono: 2017).

Selanjutnya, uji validitas konstruk dapat dilakukan melalui 2 tahapan, yaitu:

a) Validitas Konvergen

Langkah ini akan menilai dua kriteria nilai: *loading factor* dan faktor inflasi varians (AVE). *Loading factor* harus melebihi 0,07 untuk penelitian konfirmasi, sedangkan untuk penelitian eksploratori, harus berkisar antara 0,60 dan 0,70. Nilai AVE harus melebihi 0,5 (Ghozali & Latan, 2015, pp. 74).

b) Validitas Diskriminan

Pada titik ini, dua kriteria evaluatif akan dinilai: nilai pemuatan silang dan nilai korelasi di antara konstruk laten. Jika semua indikator untuk semua variabel menunjukkan nilai pemuatan silang lebih dari 0,70, maka indikator tersebut dianggap sah. Meskipun demikian, jika suatu variabel memiliki nilai kurang dari 0,70, penilaian validitas diskriminatif harus dilakukan dengan membandingkan akar kuadrat AVE dengan korelasi di antara konstruk laten.

## 2. Reliabilitas

Uji keandalan digunakan untuk menunjukkan keakuratan, konsistensi, dan presisi instrumen dalam mengukur konstruk (Ghozali & Latan, 2015, pp. 75). Keandalan suatu konstruk dapat dinilai menggunakan nilai

reliabilitas komposit yang melebihi 0,70, yang menunjukkan reliabilitas yang sangat baik atau kategorisasi sebagai reliabel.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dalam penelitian ini harus dianalisis untuk memenuhi tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan perangkat lunak PLS-SEM untuk analisis data guna memastikan hubungan antara variabel laten independen dan dependen (Patih & Halistin, 2020). *Partial Least Squares* (PLS) merupakan metodologi penelitian serbaguna yang dapat diterapkan pada banyak skala pengukuran data, termasuk nominal, ordinal, interval, dan rasio (Patih & Halistin, 2020, pp. 2). PLS-SEM melibatkan dua langkah dalam penilaian model pengukuran: model pengukuran (model luar) dan model struktural (model dalam) (Hamid & Anwar, 2019). Hasilnya akan menjelaskan respons terhadap hubungan yang diusulkan. Model struktural ini menggunakan Variabel Intervening (Mediator) dan perangkat lunak SmartPLS 3.2.8.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Karakteristik Responden**

Setelah instrumen dinyatakan layak, peneliti meminta izin dan bantuan pelatih dari 5 klub bola voli di Kabupaten Sleman untuk menghimbau atlet mereka berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner dan melakukan tes keterampilan bola voli. Tabel di bawah ini menampilkan jumlah responden yang dikategorikan berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 6. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	54	50,9%
Perempuan	52	49,1%

Data di atas menunjukkan bahwa populasi laki-laki terdiri dari 54 orang (50,9%), di atas populasi perempuan yang terdiri dari 52 orang (49,1%). Tabel di bawah ini menggambarkan karakteristik responden yang dikategorikan berdasarkan usia.

Tabel 7. Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
13	7	6,6%
14	26	24,5%
15	30	28,3%
16	27	25,5%
17	11	10,4%
18	5	4,7%
Total	106	100%

Data menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah atlet bola voli berusia 15 tahun, dengan 30 orang (28,3%). Kelompok terbesar kedua terdiri dari 27 orang berusia 16 tahun, yang mencakup 25,5%. Responden berusia 14 tahun merupakan kelompok terbesar ketiga, dengan total 26 orang (24,5%). Peringkat keempat terdiri dari responden berusia 17 tahun, dengan 11 orang (10,4%). Peringkat kelima terdiri dari responden berusia 13 tahun, dengan 7 orang (6,6%). Terakhir, tanggapan dengan jumlah terendah adalah berusia 18 tahun, dengan total 5 orang (4,7%). Data menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah atlet bola voli remaja berusia 14 hingga 16 tahun. Pada usia ini, beberapa olahragawan terlibat dalam pelatihan bola voli di klub olahraga untuk meningkatkan prestasi mereka.

Berdasarkan hasil tes keterampilan servis dan *spike* dari atlet bola voli remaja di Kabupaten Sleman diperoleh data statistik sebagai berikut:

Tabel 8. Olah Data Statistik

	Servis	Spike
N	106	106
Mean	19.80	17.71
Std. Deviation	6.797	5.926
Minimum	7	2
Maximum	35	32

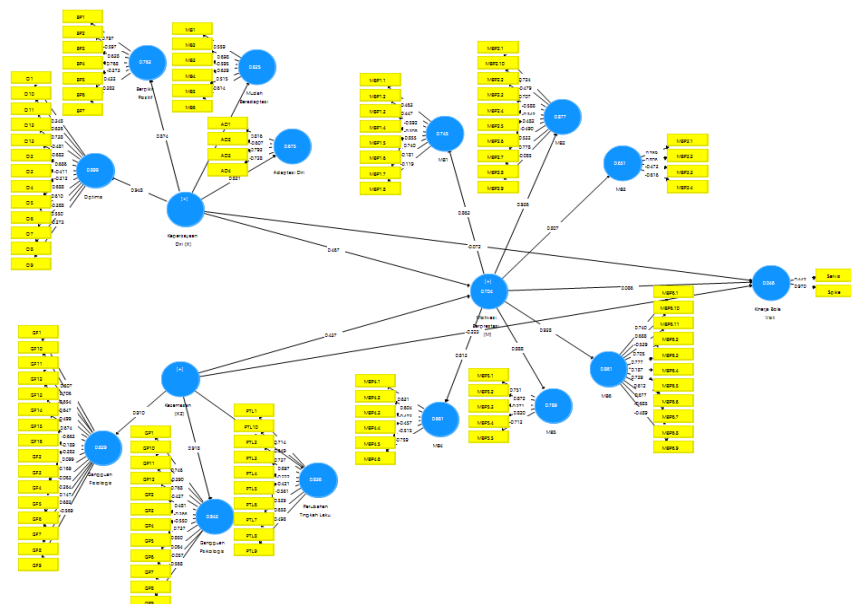
Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai *mean* yang diperoleh untuk keterampilan servis dan *spike* masing-masing adalah 19,80 dan 17,71. Sedangkan untuk nilai standar deviasi untuk keterampilan servis dan spike masing-masing adalah 6,797 dan 5,926.

## 2. Uji Model Pengukuran (*Outer Model*)

### a. Uji Validitas Konstruk

#### 1) Validitas Konvergen

Validitas konvergen menilai validitas hubungan antara setiap indikator dan konsep atau variabel laten. Pengujian validitas konvergen dapat dinilai dengan dua metode: nilai *loading factor*/pemuatan eksternal dan nilai *Average Variance Extracted* (AVE). *Loading factor* harus melebihi 0,07 untuk penelitian konfirmatori; meskipun demikian, Ghozali (2006) menyatakan bahwa nilai korelasi antara 0,50 dan 0,60 tetap dapat diterima. Secara bersamaan, nilai *Average Variance Extracted* (AVE) harus melebihi 0,50 (Ghozali & Latan: 2015, pp. 74). Temuan selanjutnya berkaitan dengan model SEM PLS Tahap I, disertai dengan tabel nilai *loading factor* untuk setiap variabel.



Gambar 14. Model Jalur Tahap 1



**Sumber: Hasil olah data Smartpls 3**

Adapun nilai *loading factor* tahap 1 pada gambar model pengukuran di atas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

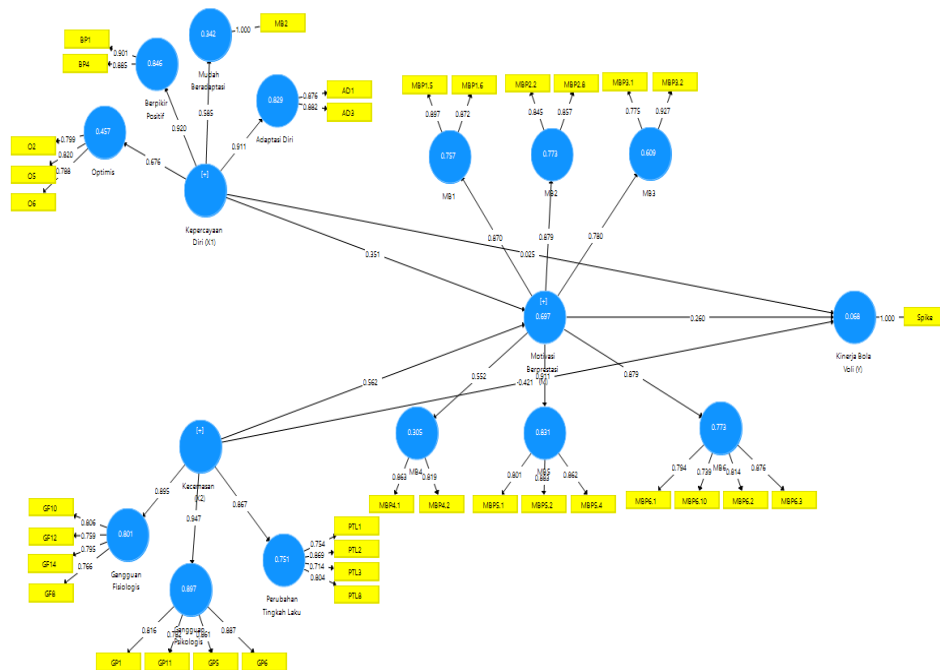
Tabel 11. Nilai *Loading factor* Tahap 1

Variabel	Indikator	<i>Outer Loading</i>
Kepercayaan Diri	O2 <- Optimis	0,686
	O5 <- Optimis	0,688
	O6 <- Optimis	0,610
	O8 <- Optimis	0,550
	O10 <- Optimis	0,626
	O11 <- Optimis	0,738
	BP1 <- Berpikir Positif	0,797
	BP3 <- Berpikir Positif	0,628
	BP4 <- Berpikir Positif	0,768
	MB1 <- Mudah Berkonsentrasi	0,559
	MB2 <- Mudah Berkonsentrasi	0,698
	MB4 <- Mudah Berkonsentrasi	0,639
	MB5 <- Mudah Berkonsentrasi	0,515
	AD1 <- Adaptasi Diri	0,816
	AD3 <- Adaptasi Diri	0,793
Kecemasan	GF1 <- Gangguan Fisiologis	0,507
	GF8 <- Gangguan Fisiologis	0,682
	GF10 <- Gangguan Fisiologis	0,706
	GF11 <- Gangguan Fisiologis	0,654
	GF12 <- Gangguan Fisiologis	0,647
	GF14 <- Gangguan Fisiologis	0,674
	GP1 <- Gangguan Psikologis	0,746
	GP5 <- Gangguan Psikologis	0,738
	GP6 <- Gangguan Psikologis	0,850
	GP9 <- Gangguan Psikologis	0,568
	GP11 <- Gangguan Psikologis	0,768
	PTL1 <- Perubahan Tingkah Laku	0,714
	PTL2 <- Perubahan Tingkah Laku	0,737
	PTL3 <- Perubahan Tingkah Laku	0,697
	PTL8 <- Perubahan Tingkah Laku	0,658
Motivasi Berprestasi	MBP1.5 <- MBP1	0,857
	MBP1.6 <- MBP1	0,743
	MBP2.1 <- MBP2	0,725
	MBP2.2 <- MBP2	0,707
	MBP2.7 <- MBP2	0,533

	MBP2.8 <- MBP2	0,778
	MBP3.1 <- MBP3	0,769
	MBP3.2 <- MBP3	0,806
	MBP4.1 <- MBP4	0,631
	MBP4.2 <- MBP4	0,604
	MBP5.1 <- MBP5	0,752
	MBP5.2 <- MBP5	0,873
	MBP5.4 <- MBP5	0,820
	MBP6.1 <- MBP5	0,740
	MBP6.2 <- MBP6	0,705
	MBP6.3 <- MBP6	0,777
	MBP6.5 <- MBP6	0,739
	MBP6.6 <- MBP6	0,612
	MBP6.7 <- MBP6	0,677
	MBP6.10 <- MBP6	0,688
Kinerja Bola Voli	Spike	0,970

Berdasarkan sajian tabel *loading factor* tahap 1, menunjukkan bahwa sebagian besar item dari setiap variabel memenuhi syarat uji validitas konvergen dengan nilai *loading factor* 0,50 sehingga dapat dinyatakan layak atau valid digunakan dalam penelitian. Seperti yang dikutip oleh Imam Ghozali (2006), bahwa nilai *outer loading* di antara 0,50-0,60 masih dapat dinyatakan cukup untuk memenuhi syarat validitas konvergen. Selanjutnya, indikator yang dinyatakan layak akan dianalisis lebih lanjut. Sedangkan beberapa item yang tidak memenuhi syarat tidak dicantumkan di dalam tabel atau dihapus pada item tersebut agar dapat dilakukan olah data kembali seperti proses awal.

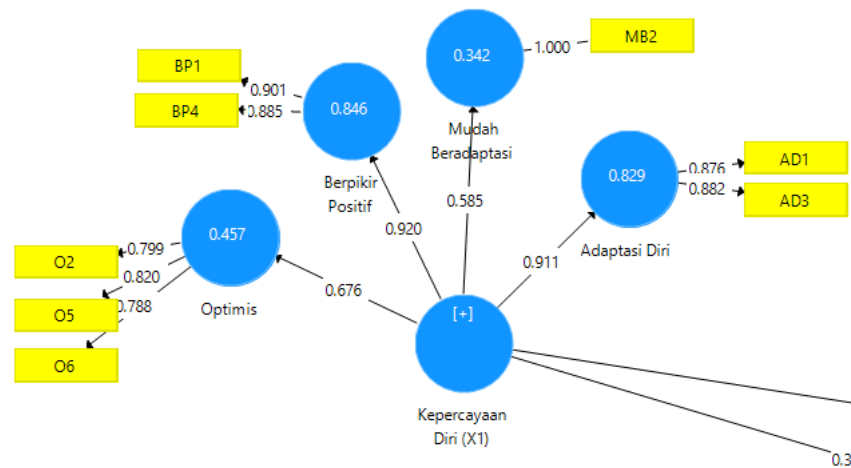
Berikut ini merupakan hasil model SEM PLS tahap II beserta tabel nilai *loading factor* pada setiap variabel setelah dilakukan modifikasi.



Gambar 15. Model Jalur Tahap II  
(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa hasil pengolahan tahap II menunjukkan bahwa jumlah item mengalami pengurangan kembali atau telah dihapus dari variabel kepercayaan, kecemasan, motivasi berprestasi, dan kinerja bola voli karena memiliki nilai *loading factor*  $< 0,70$ . Pada tahap kedua ini, peneliti menggunakan ketentuan skor *rules of thumb outer loading* sebesar 0,70 agar menghasilkan tingkat kevalidan data yang lebih tinggi dari sebelumnya. Secara lebih rinci, berikut ini ada hasil uji *loading factor* pada setiap variabel.

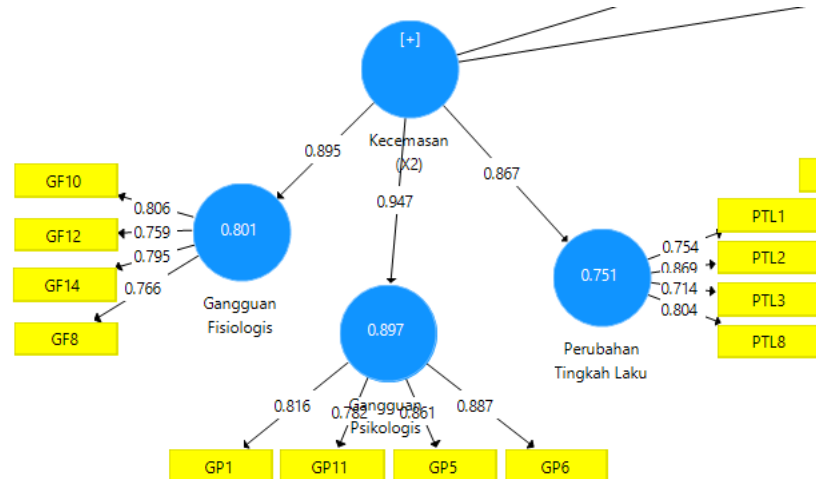
(a) Variabel Kepercayaan Diri



Gambar 16. Model Jalur Variabel Eksogen (X1)  
(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

Temuan pemrosesan data menggunakan SEM PLS menunjukkan, seperti yang terlihat pada grafik di atas, bahwa semua variabel kepercayaan diri di setiap dimensi dalam penelitian ini menunjukkan nilai *loading factor* yang melebihi 0,70 setelah penghapusan item selama pemrosesan data, yang mengakibatkan berkurangnya jumlah item. Maka dapat disimpulkan bahwa 8 dari 30 butir item data variabel kepercayaan diri telah memenuhi syarat validitas konvergen dan memiliki validitas yang lebih tinggi dari sebelumnya.

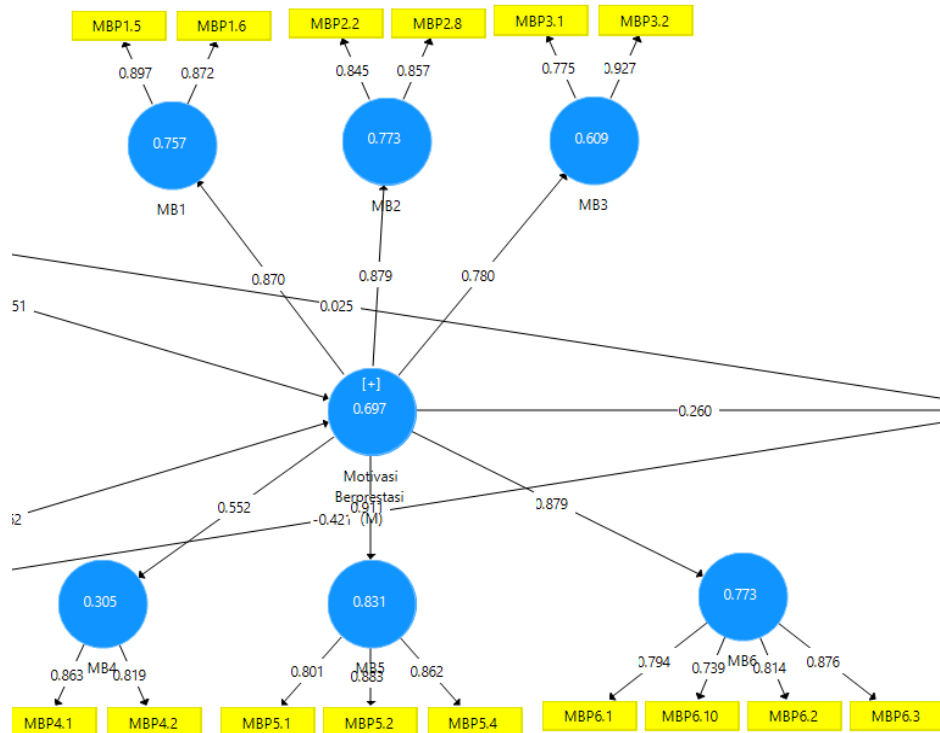
(b) Variabel Kecemasan



Gambar 17. Model Jalur Variabel Eksogen (X2)  
(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

Berdasarkan hasil olah data dengan SEM PLS dapat dilihat pada gambar di atas, bahwa setiap dimensi pada variabel kecemasan memiliki nilai *loading factor*  $> 0,70$  setelah dilakukan penghapusan item saat proses olah data kembali sehingga terjadi pengurangan jumlah item. Maka dapat disimpulkan bahwa 12 dari 38 butir item data variabel kecemasan telah memenuhi syarat validitas konvergen dan memiliki validitas yang lebih tinggi dari sebelumnya.

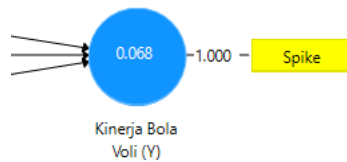
(c) Variabel Motivasi Berprestasi



Gambar 18. Model Jalur Variabel Mediator/ Intervening (M)  
(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

Temuan pemrosesan data menggunakan SEM PLS menunjukkan bahwa semua faktor motivasi berprestasi di setiap dimensi dalam penelitian ini menunjukkan nilai *loading factor* lebih dari 0,70, setelah penghapusan item selama fase pemrosesan data, yang mengakibatkan berkurangnya jumlah item. Maka dapat disimpulkan bahwa 16 dari 44 butir item data variabel motivasi berprestasi telah memenuhi syarat validitas konvergen dan memiliki validitas yang lebih tinggi dari sebelumnya.

(d) Kinerja Bola Voli



Gambar 19. Model Jalur Variabel Endogen (Y)  
(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

Berdasarkan hasil olah data dengan SEM PLS dapat dilihat pada gambar di atas, bahwa hanya ada indikator yang dapat dikatakan valid pada variabel kinerja bola voli yaitu tes keterampilan *spike* dengan nilai *loading factor*  $> 0,70$ . Sedangkan indikator keterampilan *service* sebagai tes pengukuran kinerja bola voli dikatakan tidak valid karena memiliki nilai *loading factor*  $0,44 < 0,70$  pada proses olah data di tahap I sehingga harus dihilangkan atau dihapus. Maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan *spike* memiliki validitas yang tinggi pada variabel kinerja bola voli dan memenuhi syarat validitas konvergen.

2) Validitas Diskriminan

Validitas diskriminan menilai apakah konstruk laten berbeda dari konstruk lainnya. Peringkat validitas diskriminan yang tinggi menunjukkan bahwa suatu konsep berbeda dan dapat menjelaskan fenomena yang sedang dinilai. Suatu konstruk dianggap sah jika nilai akar dari *Average Variance Extracted* (AVE) melebihi korelasi antara variabel. Nilai AVE disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 9. Nilai *Average Variance Extracted (AVE)*

Variabel	AVE	Dimensi	AVE	Keterangan
Kepercayaan Diri	0,657	O	0,644	Valid
		BP	0,797	
		MB	1,000	
		AD	0,772	
Kecemasan	0,589	GF	0,611	Valid
		GP	0,701	
		PTL	0,620	
Motivasi Berprestasi	0,612	MBP1	0,782	Valid
		MBP2	0,658	
		MBP3	0,730	
		MBP4	0,708	
		MBP5	0,721	
		MBP6	0,651	
Kinerja Bola Voli	1,000			Valid

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *Average Variance Extracted (AVE)* untuk variabel kepercayaan diri, kecemasan, motivasi berprestasi, dan kinerja bola voli melebihi 0,50. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa angka ini menunjukkan validitas konvergen yang lengkap, yang menandakan bahwa variabel laten, secara rata-rata, mencakup lebih dari lima puluh persen variasi dalam indikatornya.

Tabel 10. Nilai *Fornell-Larcker Criterion*

	<b>KEC</b>	<b>KPD</b>	<b>KBV</b>	<b>MBP</b>
Kecemasan	0,77			
Kepercayaan Diri	0,66	0,81		
Kinerja Bola Voli	-0,22	-0,06	1,00	
Motivasi Berprestasi	0,79	0,72	-0,06	0,78

(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)



Tabel di atas menunjukkan bahwa akar kuadrat dari *Average Variance Extracted* (AVE) untuk setiap dimensi variabel kepercayaan diri, kecemasan, motivasi, dan kinerja bola voli melebihi korelasi di antara variabel. Dengan demikian, dapat ditentukan bahwa data tersebut layak atau asli.

Selanjutnya validitas juga dapat diperoleh dengan metode lain yaitu dengan melihat nilai *cross loading* pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Nilai *Cross Loading*

	KECEMASAN (X2)	KEPERCAYAAN DIRI (X1)	KINERJA BOLA VOLLI (Y)	MOTIVASI BERPRESTASI (M)
AD1	0,557	0,791	-0,039	0,637
AD3	0,512	0,809	-0,037	0,468
BP1	0,519	0,850	-0,096	0,608
BP4	0,537	0,791	-0,031	0,617
GF10	0,763	0,564	-0,137	0,676
GF12	0,583	0,410	-0,043	0,477
GF14	0,712	0,524	-0,101	0,558
GF8	0,719	0,373	-0,079	0,634
GP1	0,795	0,616	-0,186	0,710
GP5	0,784	0,523	-0,132	0,616
GP6	0,866	0,518	-0,181	0,670
GP11	0,719	0,366	-0,233	0,281
MB2	0,506	0,585	0,086	0,526
MBP1.5	0,637	0,642	-0,053	0,808
MBP1.6	0,625	0,525	-0,154	0,728
MBP2.1	0,559	0,504	-0,136	0,682
MBP2.2	0,551	0,488	-0,044	0,734
MBP2.8	0,639	0,579	-0,012	0,761
MBP3.1	0,427	0,409	-0,001	0,475
MBP3.2	0,693	0,632	-0,090	0,801
MBP4.1	0,446	0,389	-0,014	0,493
MBP4.2	0,464	0,341	-0,193	0,534
MBP5.1	0,511	0,483	-0,026	0,636
MBP5.2	0,561	0,549	-0,017	0,849
MBP5.4	0,598	0,602	0,042	0,813
MBP6.1	0,591	0,464	-0,076	0,753
MBP6.10	0,455	0,423	0,021	0,632
MBP6.2	0,595	0,431	-0,089	0,651
MBP6.3	0,677	0,563	0,005	0,785
O2	0,594	0,614	-0,141	0,471
O5	0,480	0,587	-0,156	0,519
O6	0,465	0,523	-0,181	0,427
PTL1	0,574	0,291	-0,128	0,358
PTL2	0,756	0,510	-0,184	0,579
PTL3	0,575	0,282	-0,270	0,310
PTL8	0,784	0,514	-0,140	0,611
Spike	-0,199	-0,064	1,000	-0,056

(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

Nilai *cross loading* untuk setiap item pengukuran relatif terhadap konstraknya melebihi nilai variabel lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan, atau bahwa korelasi yang diidentifikasi minimal, antara ukuran konstruk yang tidak terkait. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil olah data tersebut memenuhi syarat validitas diskriminan.

#### b. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dapat dilakukan dengan dua metode yaitu: nilai alfa Cronbach dan reliabilitas komposit. Menurut Ghazali & Latan (2015), reliabilitas komposit lebih disukai untuk menilai suatu konstruk karena alfa Cronbach dapat menghasilkan skor yang lebih rendah (tidak penting). Suatu item diklasifikasikan sebagai variabel jika nilai reliabilitas kompositnya melebihi 0,70. Suatu konstruk yang menunjukkan ketergantungan menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan sesuai, tepat, dan konsisten. Hasil penilaian keandalan dalam penelitian ini disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 12. Nilai *Composite Reliability*

	<i>Composite Reliability</i>	Keterangan
<b>Kepercayaan Diri</b>	0,884	Reliabel
<b>Kecemasan</b>	0,928	Reliabel
<b>Motivasi Berprestasi</b>	0.934	Reliabel
<b>Kinerja Bola Voli</b>	1,000	Reliabel

(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

Tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai keandalan gabungan untuk kepercayaan diri, kecemasan, motivasi berprestasi, dan kinerja bola

voli masing-masing melebihi 0,70. Dapat disimpulkan bahwa semua variabel dan dimensinya yang terkait menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi.

### 3. Uji Model Struktural (*Inner Model*)

#### a. Nilai *R Square* ( $R^2$ )

Nilai  $R^2$  mengukur seberapa jauh perubahan atau dampak variabel laten eksogen dan faktor intervening terhadap variabel endogen. Penelitian ini mencakup empat variabel, yaitu kepercayaan diri, kecemasan, motivasi berprestasi, dan kinerja bola voli. Hasil analisis disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 13. Nilai *R Square First Order*

	<i>R Square</i> ( $R^2$ )	<i>R Square</i> <i>Adjusted</i>
Motivasi Berprestasi (M)	0,697	0,692
Kinerja Bola Voli (Y)	0,068	0,040
Kepercayaan Diri (X1)		
Kecemasan (X2)		

(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat skor  $R^2$  pada model penelitian. Chin (1998) bahwa koefisiensi determinan dapat menentukan besaran pengaruh variabel berdasarkan kategori nilai  $R^2$  sebesar 0,67 (kuat), 0,33 (moderat), dan 0,19 (lemah). Pada penelitian ini, diperoleh nilai  $R^2$  pada model jalur 1 = 0,697. Artinya variabel kepercayaan diri (X1) dan kecemasan (X2) menjelaskan Motivasi Berprestasi (M) adalah sebesar 69,7% (kuat), sedangkan sisanya 30,3% dipengaruhi oleh

variabel lain. Pada model jalur II nilai  $R^2 = 0,068$ . Artinya bahwa kemampuan variabel kepercayaan diri (X1) dan kecemasan (X2) melalui motivasi berprestasi (M) dalam menjelaskan kinerja bola voli (Y) yaitu sebesar 6,8% (lemah), sedangkan sisanya 93,2% dipengaruhi variabel lain.

Tabel 14. Nilai *R Square Second Order*

Variabel	Dimensi	<i>R Square</i> ( $R^2$ )	<i>R Square</i> <i>Adjusted</i>
Kepercayaan Diri (X1)	Optimis	0,457	0,452
	Berpikir Positif	0,846	0,844
	Mudah Berkonsentrasi	0,342	0,336
	Adaptasi Diri	0,829	0,828
Kecemasan (X2)	Gangguan Fisiologis	0,801	0,799
	Gangguan Psikologis	0,897	0,896
	Perubahan Tingkah Laku	0,751	0,749
Motivasi Berprestasi (M)	MBP1	0,757	0,755
	MBP2	0,773	0,771
	MBP3	0,609	0,605
	MBP4	0,305	0,298
	MBP5	0,831	0,829
	MBP6	0,773	0,770

**Sumber: Hasil olah data Smartpls 3**

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa hasil olah data untuk *second order* sebagai berikut:

- 1) Pada variabel kepercayaan diri (X1) dimensi berpikir positif memiliki nilai  $R^2$  paling tinggi dibandingkan dimensi lainnya dengan nilai 0,846. Artinya bahwa dimensi berpikir positif memiliki pengaruh paling besar atau dominan sebesar 84,6% terhadap variabel kepercayaan diri.
- 2) Pada variabel kecemasan (X2) dimensi gangguan psikologis memiliki nilai  $R^2$  paling tinggi dibandingkan dimensi lainnya dengan nilai

0,897. Artinya bahwa dimensi gangguan psikologis memiliki pengaruh paling besar atau dominan sebesar 89,7% terhadap variabel kecemasan.

- 3) Pada variabel motivasi berprestasi (M) dimensi MBP5 memiliki nilai  $R^2$  paling tinggi dibandingkan dimensi lainnya dengan nilai 0,831. Artinya bahwa dimensi MBP5 memiliki pengaruh paling besar atau dominan sebesar 83,1% terhadap variabel motivasi berprestasi.

#### b. Nilai *Q-Square*

Tabel 15. Nilai *Q Square* ( $Q^2$ )

	SSO	SSE	$Q^2$ (1-SSO/SSE)
Motivasi Berprestasi	954.000	571.712	0.401
Kinerja Bola Voli	106.000	105.681	0.030
Kepercayaan Diri			
Kecemasan			

(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

Jika nilai  $Q^2$  melebihi 0, model yang digunakan memiliki signifikansi prediktif. Jika  $Q^2 < 0$ , model memiliki relevansi prediktif yang tidak memadai (Yamin & Kurniawan, 2011:22). Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai  $Q^2$  untuk variabel Motivasi Berprestasi dan Kinerja Bola Voli masing-masing adalah 0,401 dan 0,030. Menurut penjelasan Setiawan (2021), skor  $Q^2$  lebih dari 0,02 tergolong kecil, lebih dari 0,15 tergolong sedang, dan lebih dari 0,35 tergolong tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel eksogen yang memprediksi variabel mediator memiliki pengaruh besar ( $0.401 > 0.35$ ) dan variabel mediator memprediksi variabel endogen memiliki pengaruh kecil ( $0.03 > 0.02$ ).

**c. Goodness of Fit (GoF)**

Apabila nilai GoF memiliki nilai rentang 1-0 dengan nilai interpretasi 0.10 (GoF kecil), 0.25 (GoF moderat), dan 0.36 (GoF besar) (Faizah *et al.*, 2021). Berikut rumus untuk menentukan nilai GoF:

$$\text{GoF} = \sqrt{\overline{COM} + R^2}$$

Tabel 16. *Goodness of Fit (GoF)*

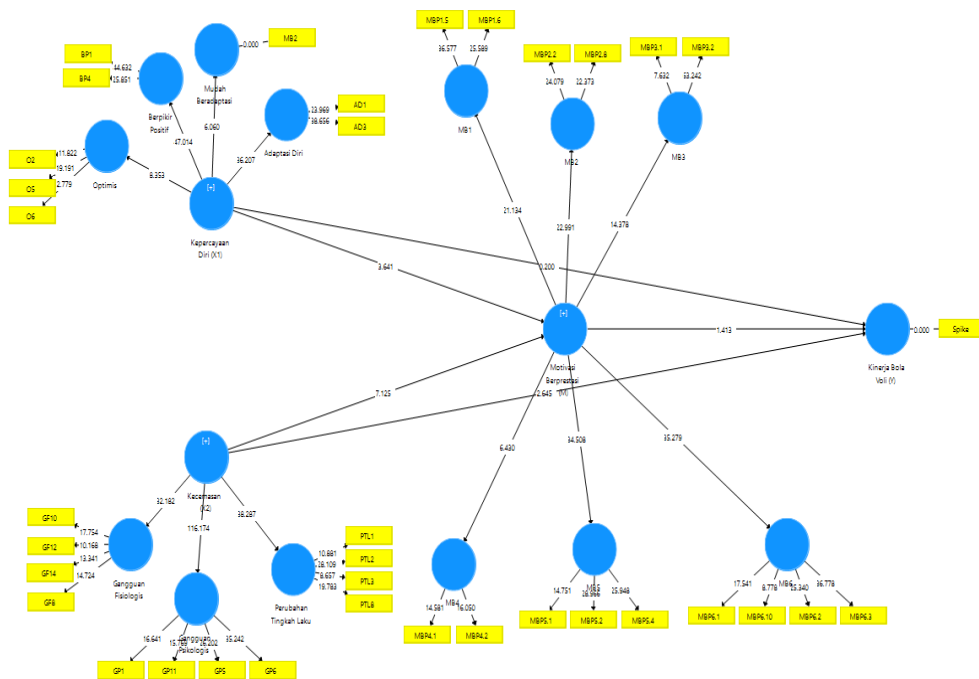
Variabel	Communality/AVE	R <sup>2</sup>
Kinerja Bola Voli (Y)	1,000	0,068
Motivasi Berprestasi (M)	0,697	0,697
Kepercayaan Diri (X1)		
Kecemasan (X2)		
Rata-rata	0,848	0,382

(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

Berdasarkan tabel di atas, data diolah menggunakan rumus GoF dengan hasil yang diperoleh adalah 0,57. Maka demikian, bahwa secara konstruk model pengukuran yang digunakan adalah valid dengan nilai GoF  $0,57 > 0,35$  (GoF besar).

**4. Pengujian Hipotesis**

Hipotesis merupakan suatu pernyataan sementara untuk memprediksi hasil dari suatu permasalahan. Dalam penelitian ini, memuat 6 hipotesis dengan ketentuan bahwa hipotesis akan diterima jika nilai statistics > t tabel atau *P values* < 0,05 (Hair *et. al.*, 2014). Pengujian hipotesis dapat dilihat di antara konstruk ataupun pengaruh yang dihasilkan dari variabel pada path coefficient dengan prosedur *bootstrapping* di bawah ini.



Gambar 20. Model Struktural  
(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

a. Pengaruh Langsung

Analisis pengaruh langsung digunakan untuk menguji dampak langsung faktor eksogen terhadap variabel endogen. Hasil pengolahan data ditampilkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 17. Hasil Pengaruh Langsung (*Direct Effect*)

Hipotesis	Original Sampel (O)	Standard Deviation	T Statistic (O/STDEV)	P values	Ket
H1: X1 -> M	0,351	0,096	3,621	0,000	Diterima
H2: X2 -> M	0,562	0,079	7,155	0,000	Diterima
H3: X1 -> Y	0,116	0,127	0,912	0,362	Ditolak
H4: X2 -> Y	-0,275	0,115	2,390	0,017	Diterima

(Sumber: Hasil olah data Smartpls 3)

Nilai koefisien jalur dalam tabel di atas menunjukkan bahwa pengambilan keputusan berkaitan dengan nilai sampel asli, *nilai-p*, atau

statistik-t. Hipotesis penelitian diterima jika statistik-t melebihi nilai *tabel-t* atau jika *nilai-p* kurang dari 0,05.

#### 1) Uji Hipotesis 1

Tabel menunjukkan bahwa korelasi antara Kepercayaan Diri (X1) dan Motivasi Berprestasi (M) menghasilkan statistik-t sebesar 3,621 dan *nilai-p* sebesar 0,000. Temuan menunjukkan bahwa nilai statistik-t melebihi nilai *tabel-t* ( $3,621 > 1,960$ ) dan *nilai-p* kurang dari 0,05. Hasil sampel awal adalah 0,351, yang menunjukkan korelasi yang menguntungkan antara kepercayaan diri dan dorongan berprestasi. Maka demikian hipotesis **“Kepercayaan Diri berpengaruh signifikan terhadap Motivasi Berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY”** diterima.

#### 2) Uji Hipotesis 2

Tabel tersebut menunjukkan bahwa korelasi antara Kecemasan (X2) dan Motivasi Berprestasi (M) menghasilkan statistik-t sebesar 7,155 dan *nilai-p* sebesar 0,000. Temuan tersebut menunjukkan bahwa statistik-t melebihi ambang batas kritis dalam *tabel-t* ( $7,155 > 1,960$ ) dan *nilai-p* kurang dari 0,05. Hasil sampel awal adalah 0,562, yang menunjukkan korelasi positif antara kecemasan dan motivasi berprestasi. Maka demikian hipotesis **“Kecemasan berpengaruh signifikan terhadap Motivasi Berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY”** diterima.

#### 3) Uji Hipotesis 3

Tabel tersebut menunjukkan bahwa korelasi antara Kepercayaan Diri (X1) dan Performa Bola Voli (Y) menghasilkan statistik-t sebesar 0,912 dan



*nilai-p* sebesar 0,362. Temuan tersebut menunjukkan bahwa nilai statistik-t adalah 0,912, yang kurang dari 1,960, dan *nilai-p* melebihi 0,05. Hasil sampel awal adalah 0,116, yang menunjukkan korelasi yang menguntungkan antara kepercayaan diri dan performa bola voli. Maka demikian hipotesis **“Kepercayaan Diri berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Bola Voli pada atlet bola voli remaja di DIY”** ditolak.

#### 4) Uji Hipotesis 4

Tabel menunjukkan bahwa korelasi antara Kecemasan (X2) dan Performa Bola Voli (Y) menghasilkan statistik-t sebesar 2,390 dan *nilai-p* sebesar 0,017. Nilai statistik-t melebihi nilai *tabel-t* ( $2,390 > 1,960$ ) dan *nilai-p* kurang dari 0,05. Hasil sampel awal adalah -0,275, yang menunjukkan korelasi negatif antara kecemasan dan performa bola voli. Maka demikian hipotesis **“Kecemasan berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Bola Voli pada atlet bola voli remaja di DIY”** diterima.

#### b. Pengaruh Tidak Langsung

Analisis efek tidak langsung menilai pengaruh langsung faktor eksogen pada variabel endogen melalui variabel mediator. Hasil pemrosesan data ditampilkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 18. Hasil Pengaruh Tidak Langsung (*Indirect Effects*)

Hipotesis	Original Sampel (O)	Standard Deviation	T Statistic (O/STDEV)	<i>P values</i>	Ket
H5: X1 -> M -> Y	0,091	0,068	1,340	0,181	Ditolak
H6: X2 -> M -> Y	0,146	0,103	1,427	0,154	Ditolak

#### 5) Uji Hipotesis 5

Tabel menunjukkan bahwa korelasi antara Kepercayaan Diri (X1) dan Performa Bola Voli melalui Motivasi Berprestasi (M) menghasilkan statistik-t sebesar 1,340 dan *nilai-p* sebesar 0,181. Nilai t-statistik lebih kecil dari t-tabel ( $1,340 < 1,960$ ) dan *nilai-p* di atas 0,05. Nilai sampel awal adalah 0,091, yang menunjukkan korelasi positif antara kepercayaan diri dan performa bola voli yang dimediasi oleh motivasi berprestasi. Maka demikian hipotesis **“kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap kinerja bola voli melalui motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY”** ditolak.

6) Uji Hipotesis 6

Tabel menunjukkan bahwa korelasi antara Kecemasan (X2) dan Performa Bola Voli melalui Motivasi Berprestasi (M) menghasilkan t-statistik sebesar 1,427 dan *nilai-p* sebesar 0,154. Temuan menunjukkan bahwa nilai t-statistik lebih kecil dari t-tabel ( $1,427 < 1,960$ ) dan *nilai-p* di atas 0,05. Maka demikian hipotesis **“kecemasan berpengaruh signifikan terhadap kinerja bola voli melalui motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY”** ditolak.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian dan keselarasannya dengan hipotesis, pembahasan yang lebih rinci akan dilakukan sebagai berikut:

### **1. Kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap Motivasi Berprestasi**

Hasil analisis data menunjukkan hubungan yang menguntungkan antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi. Kepercayaan diri atlet berkorelasi positif dengan motivasi sukses. Sebaliknya, berkurangnya kepercayaan diri seorang atlet berkorelasi dengan berkurangnya dorongan untuk meraih keberhasilan.

Pengukuran kepercayaan dalam penelitian ini mencakup empat dimensi yaitu optimis, berpikir positif, mudah berkonsentrasi, dan adaptasi diri. Dari keempat dimensi tersebut, dimensi berpikir positif memiliki pengaruh yang paling dominan terhadap kepercayaan diri antara atlet bola voli remaja di Kabupaten Sleman. Artinya bahwa kepercayaan diri sebagian besar dipengaruhi oleh kemampuan atlet untuk fokus pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran yang dimilikinya. Ketika atlet dapat berpikir positif, mereka akan berupaya untuk menampilkan sesuatu yang terbaik sehingga timbul keyakinan agar penampilannya tetap baik (Fortuna, A.H., Widya Lestari, Rizki Fitlya., 2023). Ketika mampu mempertahankan ekspektasi positif, atlet akan meningkatkan kegigihan dan usaha mereka karena berada dalam kontrol diri yang baik (Brewer, 2009). Hasrat dan kemauan keras untuk mencapai

puncak prestasi akan muncul dan atlet akan berupaya merealisasikannya dengan cara memberikan dedikasi, kerja keras, dan komitmen mereka pada olahraga yang digeluti. Seperti halnya teori yang disebutkan oleh McClelland (1987), motivasi berprestasi merupakan sebuah dorongan untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan dalam sebuah persaingan atau kompetisi dengan ukuran keunggulan (*standard of excellence*).

Di samping itu, kepercayaan diri akan sangat membantu atlet dalam pengambilan keputusan dan kemudahan dalam berkonsentrasi (Brewer, 2009). Penurunan kepercayaan diri pemain bersumber dari stress yang memicu emosi negatif seperti ketakutan, kemarahan, depresi dan frustrasi (Fathirezaie *et al.*, 2018). Sehingga atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan berusaha meminimalkan gangguan yang dapat mengganggu konsentrasi mereka dalam mencapai tujuan tersebut.

## **2. Kecemasan diri berpengaruh signifikan terhadap Motivasi Berprestasi**

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecemasan dan faktor motivasi berprestasi. Atlet yang menunjukkan tingkat kecemasan rendah umumnya memiliki motivasi berprestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusumajati (2011) yang mengidentifikasi adanya hubungan substansial antara kecemasan dalam situasi kompetitif dan motivasi berprestasi.

Pada penelitian ini, pengukuran kecemasan dilakukan dengan mempertimbangkan tiga dimensi yaitu gangguan fisiologis, gangguan

psikologis, dan perubahan tingkah laku. Dari ketiga dimensi tersebut, dimensi gangguan psikologis menjadi gejala kecemasan yang paling banyak dialami oleh atlet bola voli remaja di Kabupaten Sleman. Sesuai dengan pendapat Sue, et al (dalam Trismiyati, 2004) bahwa pemikiran-pemikiran negatif yang muncul sebagai salah satu gejala kecemasan secara psikologis mempengaruhi hasil yang diperoleh di masa depan dan menimbulkan rasa demotivasi atau penurunan tingkat motivasi berprestasi. Mutmainnah (2022) merekomendasikan agar pelatih menerapkan pelatihan penguatan mental bagi atlet, termasuk teknik relaksasi, untuk mengelola ketegangan otot dan psikologis, sehingga dapat mengatur kecemasan dan emosi.

### **3. Kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Bola Voli**

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang menguntungkan antara kepercayaan diri dan performa bola voli. Hal ini menunjukkan bahwa performa atlet akan meningkat sesuai dengan tingkat kepercayaan dirinya. Meskipun demikian, temuan penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak memengaruhi performa bola voli secara signifikan.

Temuan penelitian ini bertentangan dengan temuan Fadillah (2023) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri memengaruhi keterampilan spike terbuka dalam bola voli secara signifikan. Variasi hasil penelitian tersebut berasal dari perbedaan ukuran sampel, instrumentasi, dan metodologi analisis yang digunakan. Lebih jauh, temuan penelitian ini

menunjukkan bahwa spike, sebagai satu-satunya keterampilan yang digunakan untuk menilai performa bola voli, gagal merangkum kemampuan komprehensif pemain bola voli remaja.

Pengukuran keterampilan *spike* hanya menguntungkan bagi pemain yang berposisi sebagai penyerang. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pemain ofensif memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena daya ledak otot dan daya ledak lengan yang lebih unggul, yang meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan lompatan dan pukulan yang lebih unggul (Nur, A, Putra, MA, Sinurat, R., 2023). Sebaliknya, atlet yang berposisi sebagai pemain bertahan (libero atau tosser) tidak mampu memaksimalkan keahlian yang mereka miliki karena perbedaan program latihan yang diberikan pelatih. Sedangkan dalam proses pengumpulan data pengukuran keterampilan psikologi (kepercayaan diri, kecemasan, dan motivasi berprestasi) nilai yang diberikan oleh pemain bersumber dari sikap, sudut pandang dan pengalaman mereka sesuai dengan posisinya masing-masing di dalam permainan bola voli.

#### **4. Kecemasan berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Bola Voli**

Hasil analisis data menunjukkan hubungan negatif antara faktor kecemasan dan performa bola voli. Atlet dengan tingkat kecemasan rendah umumnya memiliki kemampuan bola voli yang lebih unggul, terutama dalam kemampuan melakukan spike. Penelitian ini mengidentifikasi korelasi substansial antara faktor kecemasan dan performa bola voli. Hasil tersebut diperkuat dengan teori yang dijelaskan oleh Thaib (2013) yang

mengungkapkan bahwa kecemasan akan muncul karena tekanan emosi secara berlebihan ketika pemain menghadapi pertandingan ataupun tes sehingga dapat mempengaruhi hasil kinerja individu. Hal ini dapat terjadi salah satunya karena pemain dibebani oleh harapan pelatih agar dapat menunjukkan kinerja terbaik saat pelaksanaan tes.

Dalam proses pengambilan data dengan tes, peneliti menemukan beberapa pemain menunjukkan rasa khawatir yang ditandai dengan melakukan gerakan secara berulang-ulang seperti saat bola telah dilambungkan oleh pemain, mereka tidak segera melakukan lompatan dan terlihat ragu untuk mengeksekusi bola dengan pukulan keras sehingga pemain harus mengulangnya dari awal. Selain itu, pemain juga terlihat mengurangi *power spike* mereka agar bola tidak jatuh di luar lapangan meskipun pemain sebenarnya mereka mampu menghasilkan pukulan yang lebih baik. Pengurangan *power spike* dapat dilihat dari kecepatan saat memukul bola, tinggi lompatan, dan massa tubuh (Hidayatullah A. F. & Agung Wahyudi., 2022). Di sisi lain, pemain dengan kecemasan yang rendah terlihat lebih tenang dan lebih mudah untuk mengolah bola serta mengontrol anggota tubuh mereka agar tidak menyentuh net setelah melakukan lompatan. Menurut Meskipun kecemasan dapat memberikan pengaruh buruk bagi kinerja atlet bola voli, namun dalam kondisi tertentu terkadang kecemasan dapat memotivasi pemain untuk lebih fokus pada kinerja yang ditampilkan (Robinson & Freeston, 2015).

## **5. Kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Bola Voli melalui Motivasi Berprestasi**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, hubungan kepercayaan diri dan kinerja bola voli secara tidak langsung melalui motivasi berprestasi memiliki pengaruh tidak signifikan. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan nilai *R Square First Order* pada uji *inner model* yang didapatkan dalam menentukan besaran pengaruh antar variabel. Motivasi berprestasi dapat dijelaskan oleh kepercayaan diri dengan tingkat hubungan yang kuat yaitu 67,7%. Namun variabel kinerja bola voli khususnya pada keterampilan *spike* hanya mampu dijelaskan oleh variabel motivasi berprestasi sebesar 6,8% atau sangat kecil. Sedangkan 9,32% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, 9,32% faktor lain yang dapat dipertimbangkan adalah kemampuan fisik atlet. Kurangnya kemampuan fisik atlet saat melakukan *spike* dapat dilihat saat ada banyak bola yang menyangkut di net, bola melambung keluar dari garis lapangan, dan anggota tubuh menyentuh net ketika melakukan pendaratan. Hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan *power* tungkai kaki dan tangan. Bagaimanapun, pemberian program latihan untuk penguatan daya tahan otot punggung dan otot perut sangat dibutuhkan atlet bola voli remaja untuk meningkatkan gerakan *spike* dan kekuatan otot kaki dibutuhkan untuk memaksimalkan lompatan *spike* (Nopembri, 2023).



## **6. Kecemasan tidak berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Bola Voli melalui Motivasi Berprestasi**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, hubungan kecemasan terhadap kinerja bola voli secara tidak langsung melalui motivasi berprestasi memiliki pengaruh tidak signifikan. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan nilai *R Square First Order* pada uji *inner model* yang didapatkan dalam menentukan besaran pengaruh antar variabel. Kekuatan hubungan tidak langsung antara faktor eksogen dan endogen melalui variabel intervening dalam penelitian ini minimal. Meskipun motivasi berprestasi dapat dijelaskan oleh kecemasan dengan tingkat hubungan yang kuat yaitu 67,7%, namun kinerja bola voli khususnya pada keterampilan *spike* hanya mampu dijelaskan oleh motivasi berprestasi sebesar 6,8% atau sangat kecil. Sedangkan 9,32% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa performa bola voli dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih signifikan daripada motivasi berprestasi sebagai variabel intervening atau mediasi. Penilaian kemampuan fisik pemain bola voli remaja dapat berfungsi sebagai variabel mediasi yang memengaruhi performa mereka dalam penelitian selanjutnya. Pemberian program latihan fisik seperti latihan *plyometric* dan *squat jump* dengan pembebanan dapat dijadikan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan vertical jump pada atlet bola voli remaja (Rosadi, 2020).

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, telah ditemukan keterbatasan sehingga perlu dilakukan penyempurnaan, antara lain:

1. Penelitian ini dibatasi pada klub bola voli di Kabupaten Sleman karena keterbatasan waktu, dana, dan izin.
2. Jumlah responden yang terbatas berjumlah 106 orang, sehingga hasil yang diperoleh kurang mewakili kondisi sebenarnya secara menyeluruh.
3. Pengumpulan data kinerja bola voli hanya dilakukan untuk dua jenis keterampilan (servis dan *spike*) dan tidak dilakukan saat pertandingan karena keterbatasan dana dan SDM. Sehingga data yang diperoleh kurang mewakili tingkat kemampuan atlet sesungguhnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan penelitian di atas, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *P values* 0,000, maka hipotesis 1 diterima.
2. Kecemasan berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *P values* 0,000, maka hipotesis 2 diterima.
3. Kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja bola voli pada atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *P values* 0,362, maka hipotesis 3 ditolak.
4. Kecemasan berpengaruh signifikan terhadap kinerja bola voli pada atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *P values* 0,017, maka hipotesis 4 diterima.
5. Kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja bola voli melalui motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *P values* 0,181, maka hipotesis 5 ditolak.
6. Kecemasan tidak berpengaruh signifikan terhadap kinerja bola voli melalui motivasi berprestasi pada atlet bola voli remaja di DIY dengan nilai *P values* 0,154, maka hipotesis 6 ditolak.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian ini akan memberikan perspektif kepada atlet remaja dan pelatih bola voli terutama di DIY bahwa kepercayaan diri dan kecemasan berperan penting untuk meningkatkan kinerja atlet khusus dalam meningkatkan keterampilan spike. Perbedaan hasil penelitian dibandingkan dengan penelitian sebelumnya dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang mengangkat topik serupa, asalkan dapat menyempurnakan kerangka teori dengan menggunakan subjek penelitian yang berbeda.

## **C. Saran**

Dari keterbatasan yang ditemukan selama proses penelitian, maka peneliti memberikan rekomendasi atau saran bagi para peneliti lainnya yang memiliki ketertarikan pada bidang keilmuan yang sama, antara lain:

1. Pada penelitian yang akan datang, jenis tes yang digunakan harus dilakukan pada semua jenis tes pengukuran apabila sampel yang digunakan memiliki karakteristik yang sama dalam hal posisi pemain.
2. Instrumen dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya apabila variabel yang digunakan sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. & Asrori, M. (2015). *Adolescent Psychology*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balendr, A. (2019). Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 2322–3537. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>.
- Brewer, B. W. (2009). *Handbook of Sport Medicine and Science: Sport Psychology*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Bukhari, F. K., et al. (2021). Impact of sports anxiety on sports performance of players. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 9(3). <https://doi.org/10.52131/pjhss.2021.0903.0163>
- Candra, O. & Prasetyo, T. (2022). *Psikologi Olahraga*. Purbalingga: CV Eureka Media Aksara.
- Chavoshian, M., Soukhtehzari, S., Angoorani, H., Rezaei, M., & Mansour, S. (2019). Assessing and comparing mental skills of men players' positions in volleyball premier league team of Iran. *Sleep and Hypnosis*, 21(1), 38–43. <https://doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2019.21.0170>.
- Chin, W. W. (1998). The partial least squares approach for structural equation modeling. In G. A. Marcoulides (Ed.), *Modern methods for business research* (pp. 295–336). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ciuffarella, A., Russo, L., & Masedu, F. (2013). Notational Analysis of the Volleyball Serve. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 6(11), 29–35. <https://doi.org/10.2478/tperj-2013-0013>.
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology: concepts and applications*. New York: McGraw-Hill.
- Cratty, B.J. (1973). *Psychology in contemporary, sport*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- De Waelle, S., Warlop, G., Lenoir, M., Bennet, S. J., & Deconinck, F. J.A. (2021). The development of perceptual-cognitive skills in youth volleyball players. *Journal of Sports Sciences*, 39(17), 1911–1925. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1907903>.
- Diyanto, K., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2018). Correlation Anxiety, Self-confidence and Motivation Toward Athlete's Performance of Tunas Volleyball Club Pekalongan. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1).
- Đurović, D., Aleksić Veljković, A., & Petrović, T. (2020). PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MOTIVATION IN SPORT ACHIEVEMENT. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 465. <https://doi.org/10.22190/fupes190515044d>
- Erciş, S. (2018). Comparison of Mental Skills of Elite and Non-Elite Athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4a), 72. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i4a.3425>.

- Fadillah, R. A. N. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, dan Rasa Percaya Diri Terhadap Keterampilan Spike Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 345-351. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i2.96> (Original work published October 2, 2023).
- Faizah, O. A., Suparti, S & Hoyyi, A. (2021). Analisis Technology Acceptance Model Pada Aplikasi Platform Shopee Dengan pendekatan Partial Least Square (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro). *Jurnal Gaussian*, 10 (3), 423-434.
- Fathirezaie, Sani, S. H. Z., Ebrahimi, S., Brand, S., Jahanbakhsh, I., & Nazari, S. Discriminating Mental Skills among Adolescent Elite and Competitive Soccer and Volleyball Players. (2018). In *Annals of Applied Sport Science*, Vol. 6, Issue 3, 23-29. <http://dx.doi.org/10.7352/IJSP.2017.48.280>.
- Fathirezaie, Z., Zamani Sani, S. H., Ebrahimi, S., Brand, S., Jahanbakhsh, I., & Nazari, S. (2018). Discriminating Mental Skills among Adolescent Elite and Competitive Soccer and Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science*, 6(3), 23–29. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.6.3.23>.
- Fauzi. (2011). Penyusunan Battery Test Olahraga Bola Voli. *Penelitian Bidang Keahlian*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Fortuna, A.H., Lestari, W., & Fitlya, R. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat di Kalimantan Barat. *Jurnal Eksistensi*, 5 (1).
- Fraser, S. D. (1988). *Strategies for Competitive Volleyball*. Virginia: Leisure Press.
- Gabrys, K., & Wontorczyk, A. (2023). Sport Anxiety, Fear of Negative Evaluation, Stress and Coping as Predictors of Athlete's Sensitivity to the Behavior of Supporters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6084. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126084>.
- Ghozali, I. & Latan (2015). *Partial least squares konsep, teknik dan aplikasi menggunakan program SmartPLS 3.0 untuk penelitian empiris*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. (Edisi Ke 4). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R.S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Sleman: Ar-Ruzz Media.
- Gómez-López et al. (2020). Effects of motivational climate on fear of failure and anxiety in teen handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 592.
- Gómez-López M, Chicau Borrego C, Marques da Silva C, Granero-Gallegos A, González-Hernández J. (2020). Effects of Motivational Climate on Fear of Failure and Anxiety in Teen Handball Players. *Int J Environ Res Public Health*, 17(2):592. <https://doi: 10.3390/ijerph17020592>.
- Gulati, A., Jain, R., & Lehri, A. (2021). Effect of high and low flexibility on agility, acceleration speed, and vertical jump performance of volleyball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(11). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v6i11.3652>.

- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. L. D., Culverhouse, T., & Biddle, S. J.H. (2003). The Processes by Which Perceived Autonomy Support in Physical Education Promotes Leisure-Time Physical Activity Intentions and Behavior: A Trans-Contextual Model. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 784–795. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.784>.
- Hamid, R. S. & Anwar, S. M. (2019). *Structural Equation Modelling (SEM) Berbasis Varian*. Jakarta Pusat: PT Inkubator Penulis Indonesia.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R.A., Sukmana, D. J., Auliya, N. H. A. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Herlina, H., Burhan, Z., & Ashari, L. H. (2023). TERAPI BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA ATLET BELADIRI KARATE SMA 1 PRAYA TIMUR. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 127–138. <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i2.485>.
- Hidayatullah, A. F. & Wahyudi, A. (2023) Analisis Keterampilan Gerak Spike Pemain Junior di Sekolah Bola Voli PERVOPA Patemon Tahun 2022. *Indonesian Journal of Physical and Sport*, 2(2), 646-652.
- Hiskya, H. J. (2019). Level of Understanding of Education Health and Recreation Students on Basic Techniques and Volleyball Game Regulation. *International Journal of Mechanical Engineering and Technology (IJMET)*, 10(3), 1867-1872.
- Horn, T. (2014). Competence motivation theory. *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 2, pp. 155-158). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483332222>.
- Husdarta H. J. S. (2018). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irwanto, E. (2021). “Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan dan Perwasitan”. Bantul: K-Media.
- Knoblochova, M., Mudrak, J., dan Slepicka, P. (2021). Achievement goal orientations, sport motivation and competitive performance in beach volleyball players. *Acta Gymnica*, 51. <https://doi.org/10.5507/ag.2021.016>.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi Olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Kusumajati, D. A. (2011). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar di DKI Jakarta. *Humaniora*. Vol.2. Nomor 1, 58-65.
- Legault, L. (2017). Self-Determination Theory. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–9). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1162-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1)
- Leith, L. M. (2008). *The Psychology of Achieving Sports Excellent: a self-help guide for all athletes*. Toronto: Sport Books.

- Lerner, R. M. & Steinbeirg, L. (2009). *Handbook of Adolescent Psychology*. New Jersey: Wiley & Sons, Inc.
- Lin, K. (2014). Applying Game Theory to Volleyball Strategy. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 761–774. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868756>
- Marcelino R., Mesquita I., Castro J., Sampaio J. (2008). Sequential analysis in volleyball attack performance: a log-linear analysis. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-84.
- Martens, R., Vealey R.S., dan Burton D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics; Champaign, IL, USA.
- Martens. R. (2012). *Successful Coaching*. Human Kinetic (4th edition). Human Kinetic. Champaign, IL, USA.
- McLelland, D.C. (1987). *Human Motivation*. New York: The Press Syndicate of The University of Cambridge.
- Menkiti, B. U. (2009). *Adolescent Psychology An Overview*. Enugu: Jodek Press.
- Mohammadzadeh, H., & Sami, S. (2014). Psychological Skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players. In *Annals of Applied Sport Science* (Vol. 2, Issue 1).
- Moradi, J., Bahrami, A., & Dana, A. (2020). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 85(1), 14–21. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-Motivation and Emotion>, 42(6), 931–946. <https://doi.org/10.1007/s11031>.
- Mulyadi, D. Y. N. & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Muthiarani, A. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan Dengan Peak Performance Atlet Bulutangkis Remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mutmainnah. (2022) Pengaruh Latihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Atlet Pada Atlet Karate di Kabupaten Luwu Utara. *Jurnal Sport Science*, 12 (1).
- Nopembri, S. (2023). Muscular Endurance and Strength as Predominant Factors on Spike among Young Volleyball Athletes. *Retos*, 50, 349–356. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99647>
- Nur, A., Putra, M.A, dan Sinurat, R. (2023). Sport Education and Health Journal HUBUNGAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI TIM RAJAWALI PIR TRANS SOSA. *Journal of Sport Education and Training* (Vol. 4, Issue 1).
- Nurlaila (2010). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Ternate: LepKhair.
- Oliveira R., Mesquita I., Oliveira M.J. (2005). Characterization of bloc-king effectiveness in competitive high-performance volleyball [Eng.] *Lecturas Educación Física y Deportes*, 10(84), 1-11, 2005.
- O'Roark, A. M. (2015). Charles D. Spielberger: Ambassador for scientific psychology. In G. J. Rich & U. P. Gielen (Eds.), *Pathfinders in international psychology* (pp. 131–155).
- Palao, J. M., Santos, J. A., & Ureña, A. (2007). Effect of the manner of spike execution on spike performance in volleyball. *International Journal of*



- Performance Analysis in Sport*, 7(2), 126–138.  
<https://doi.org/10.1080/24748668.2007.11868402>.
- Patih, T & Halistin. (2020). *Structural Equation Modeling Dengan Partial Least Square (SEM-PLS) Serta Aplikasinya Pada Bidang Pendidikan*. Banyumas: CV Pena Persada.
- Payadnya, I. P. A.A. & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Sleman: CV Budi Utama.
- Permadi, A. S., Purtina, A., & Jailani, M. (2020). *The Effect of Information Technology Utilization and Communication on Study Motivation*. *Anterior Jurnal*, 6(1), 16-21.
- Prasetyo, R., Bayu, W. I., & Darisman, E. K. (2022). Psychological characteristics of athletes in regional training center. *Journal Sport Area*, 7(2), 310–319.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).7323](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).7323).
- Pulungan, K. A., & Dimyati, D. (2019). The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players reviewed based on gender and position. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 279.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v5i2.13178](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13178).
- Putro, D. E. & Ismono, A. P. I. (2017). *TEKNIK DASAR BOLA VOLI “Sebuah Model Pembelajaran”*. Pacitan: LPPM Press STKIP PGRI Pacitan.
- Retnawati, H. (2016). *Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian (Panduan Peneliti, Mahasiswa, dan Psikometrian)*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Reynaud, C. (2011). Coaching Volleyball Technical and Tactical Skills. *Human Kinetics*.
- Rinaldi, F. S. & Mujianto, B. (2017). *Metodologi Penelitian dan Statistik*. Jakarta: Pusat Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Robinson, G., & Freeston, M. (2015). Intolerance of uncertainty as a predictor of performance anxiety and robustness of sport confidence in university student- athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 335-344.
- Schmidt-Atzets, L. (2011) *Vienna Test System Manual: Objective Achievement Motivation Test, (Version 22, Revision 1)*. Moedling: Schuhfried.
- Shieh, et al. (2023). Influence of mental energy on volleyball competition performance: a field test. *PeerJ*, 11, e15109.  
<https://doi.org/10.7717/peerj.15109>.
- Sindik, J., Furjan-Mandić, G., Zenić, N., Zovko, I. Č., Stanković, V., Savić, Z., Djokić, Z., & Kondrić, M. (2017). Comparison of Psychological Skills, Athlete’s Identity, and Habits of Physical Exercise of Students of Faculties of Sport in Four Balkan Countries. In *J. Sports Sci. Med* (Vol. 6, Issue 497).  
<http://mjssm.me/?sekcija=article&artid=127>.
- Singh, C. dan Singh, J. (2014). Mental Skills between High and Low Performing Volleyball Players: An Analysis. In *Research Journal of Physical Education Sciences*. ISSN (Vol. 2, Issue 5).
- Smith, L. H & Kays, T. M. (2010). *Sport Psychology for Dummies*. Mississauga: John Wiley & Sons.
- Sopa, I. S. (2021). Assessing the anxiety level of a volleyball team. *Geosport for Society*, 14(1), 47–55. <https://doi.org/10.30892/gss.1405-071>.

- Sroufe, L. Alan, Cooper, Robert G., & Ganie, B. D. (1996). *Child development, Its nature, and course*. New York: McGraw. Hill.
- Sugiyono (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* / Sugiyono. Pengarang, Sugiyono. EDISI, Cet. 21. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, J. dan Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Taştan, Z. (2021). Mental Toughness and Motivational Climate of Volleyball Players. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(11), 3321–3324. <https://doi.org/10.53350/pjmhs2115113321>.
- Thaib, E.N. (2013). Dengan Kecerdasan Emosional Eva Nauli Thaib. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, XIII. (2), 384-399.
- Trismiati. 2004. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. *Jurnal Psyche* (1)1.
- Weber S, Puta, C., Lesinski, M., Gabriel, B., Steidten, T, Bär KJ, Herbsleb, M., Granacher, U., & Gabriel, H. H. W. (2018). Symptoms of Anxiety and Depression in Young Athletes Using the Hospital Anxiety and Depression Scale. *Frontiers in Psychology*.
- Weinberg, R. S. & Gould, D (2015). *Personality and Sport: Foundations of Sport and Exercise Psychology*. London: Human Kinetics:
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology, Sixth Edition*. New York: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2017). The stability of mental toughness across situations: taking a social-cognitive approach. *International Journal of Sport Psychology*, 48 (3), 280-302.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548>.
- Yamin, S. dan Kurniawan, H. (2011). *Generasi Baru Mengolah Data Penelitian: Partial Least Square Path Modeling*. Jakarta: Salemba Infotek.
- Yunus M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Lembar Validasi Instrumen

### LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Validator : *Danang Wicaksono*  
 Profesi/Jabatan : *Dosen FKK VJY (preo)*

#### A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap angket validitas kuesioner Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli Remaja usia 13-17 tahun di DIY. Motivasi berprestasi merupakan tindakan seseorang yang ditentukan oleh dorongan dari dalam maupun luar guna mencapai prestasi setinggi-tingginya.

#### B. PETUNJUK PENILAIAN

Dalam skala ini, disajikan 44 item pernyataan yang isinya menggambarkan perilaku resiliensi yang dialami oleh atlet bola voli remaja usia 13-17 tahun di DIY. Expert judgment diminta untuk menilai kesesuaian item pernyataan dengan indikator yang ada, serta memberikan komentar dan saran apabila ada item pernyataan yang dirasa kurang atau tidak sesuai.

Keterangan penilaian:

- 1 = tidak relevan
- 2 = kurang relevan
- 3 = relevan
- 4 = sangat relevan

#### C. PENILAIAN

No	Indikator	Sub Indikator	Item	Penilaian (Relevansi)			
				1	2	3	4
1.	Ada hasrat untuk tampil lebih unggul	a. Berani mengambil risiko	Saya memutuskan bertanding meskipun telah mengalami cedera di pertandingan sebelumnya (+)			✓	
			Saya siap tampil di pertandingan meskipun dalam kondisi yang kurang bugar (+)				✓
			Saya menghindari bertanding dengan lawan yang juara di tingkat nasional (-)				✓



		1234				kalm mglrto sabr-indulenta	
2.	Berorientasi pada tugas dan hasil	b. Memiliki jiwa kompetisi	Saya mudah merasa kecewa ketika anggota tim tidak berhasil menghasilkan poin (-)		✓		
			Saya berkeinginan untuk dapat menampilkan kinerja lebih baik dari sebelumnya (+)				✓
			Bagi saya berkompetisi merupakan hal yang menyenangkan secara sosial (+)				✓
			Saya berpartisipasi dalam olahraga hanya untuk menjaga kebugaran (-)			✓	
			Saya merasa tidak senang ketika dikalahkan oleh lawan (-)			✓	
		a. Ada usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit	Saya menyelesaikan program latihan sesuai instruksi pelatih (+)				✓
			Saya berinisiatif untuk berlatih mandiri di luar jadwal latihan tim (+)				✓
			Saya hanya datang ke tempat latihan ketika tidak ada jadwal latihan fisik yang melelahkan (-)				✓
			Saya tidak pernah meminta bantuan teman atau senior untuk mengajarkan teknik yang sulit (-)				✓
		b. Menyukai tantangan	Program latihan yang berat membuat saya bersemangat untuk berlatih (+)				✓
			Saya hanya ingin bertanding dengan lawan yang belum memiliki banyak prestasi (-)				✓
c. Menyukai pujian/hadiah	Saya ingin diakui sebagai atlet bola voli <u>berkompeten (+) profesional</u>				✓		
	Saya senang mendapatkan hadiah dari kejuaraan yang saya ikuti (+)				✓		
	Saya bertanding bola voli untuk mendapatkan ketenaran (-)				✓		
	Saya tidak ingin mengikuti kejuaraan yang tidak memberikan keuntungan materi bagi saya (-)				✓		
3.	Perasaan layak untuk menang	a. Mampu berpikir secara sadar dan realistis	Saya tidak pernah meremehkan lawan bagaimanapun kualitas kemampuan mereka (+)				✓
			Saya merasa kemenangan adalah hasil dari kerja keras bukan faktor keberuntungan (+)				✓
			Saya sulit mengakui keunggulan lawan ketika mengalami kekalahan (-)				✓
			Saya merasa malu saat tim saya kalah (-)				✓

		1 2 3 4			
4.	Mudah beradaptasi	a. Menunjukkan sikap sportif	Saya tetap mematuhi hasil keputusan wasit meskipun terkadang merugikan tim (+)		✓
			Saya mudah bertindak agresif kepada lawan yang memancing keributan di lapangan (+) <i>aku - ?</i>		✓
			Saya memilih untuk meninggalkan lapangan saat keputusan dianggap memihak tim lawan (-)		✓
			Saya sering melakukan selebrasi berlebihan untuk mengganggu konsentrasi lawan (-)		✓
		b. Kontrol diri	Saya tanpa sadar melampiaskan kemarahan di depan banyak orang ketika kalah (+)		✓
			Saya memilih berlibur daripada berlatih intensif menjelang pertandingan (-)		✓
5.	Memiliki standar untuk dicapai	a. Menetapkan target pribadi	Saya ingin menjadi pemain terbaik atau pencetak skor terbanyak di pertandingan tertentu (+)		✓
			Saya ingin meraih prestasi di tingkat nasional (+)		✓
			Saya menjalankan latihan karena hobi bukan untuk untuk menjadi juara (-)	✓	
		b. Menerapkan program terstruktur dan terencana	Saya senang jika pelatih menjelaskan tujuan dari program latihan yang diberikan (+)		✓
			Saya tidak membutuhkan banyak latihan karena kemampuan saya sudah baik (-)		✓
6.	Internalisasi motivasi instruksi	a. Memiliki keinginan untuk mencapai kepuasan diri	Saya berlatih bola voli atas keinginan diri sendiri (+)		✓
			Saya merasa kemenangan dalam olahraga merupakan hal yang harus dibanggakan (+)		✓
			Saya merasa lebih percaya diri setiap kali tim saya menang (-) <i>aku +</i>		✓
			Saya merasa buruk ketika gagal menghasilkan banyak poin untuk tim meskipun menang (-)		✓
		b. Menunjukkan karakter positif seperti tekun, jujur, disiplin, gigih, pantang menyerah	Saya hadir ke tempat latihan tepat waktu (+)		✓
			Saya memberikan ucapan selamat kepada tim yang menang (+)		✓
			Saya membina hubungan yang baik dengan tim lawan di laur		✓



			pertandingan (+)				
			Saya merasa malas datang ke tempat latihan atau pertandingan yang jauh dari rumah (-)				✓
			Saya sering mengurangi jumlah repetisi program latihan ketika tidak diawasi oleh pelatih (-)				✓
		c. Tidak bergantung pada orang lain	Saya merasa tidak akan berhasil karena bakat saya tidak didukung oleh orangtua (+)				✓
			Saya merasa malas ketika teman dekat saya tidak berlatih di hari yang sama (-)				✓

#### D. KOMENTAR UMUM & SARAN

Sesuaikan dengan saran dan masukan yang sudah disampaikan,

Ada beberapa hal yg disarankan + akan - mohon  
diperhatikan

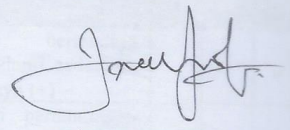
#### E. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar ini dinyatakan:

- 1) Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- 2) Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
- 3) Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon nomor yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu bisa dilingkari (O)

Validator

  
Danyu W.

## LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Validator : Bayu Umarwoko  
Profesi/Jabatan : Pelatih Yuro Sleman

### A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap angket validitas kuesioner Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli Remaja usia 13-17 tahun di DIY. Motivasi berprestasi merupakan tindakan seseorang yang ditentukan oleh dorongan dari dalam maupun luar guna mencapai prestasi setinggi-tingginya.

### B. PETUNJUK PENILAIAN

Dalam skala ini, disajikan 44 item pernyataan yang isinya menggambarkan perilaku resiliensi yang dialami oleh atlet bola voli remaja usia 13-17 tahun di DIY. Expert judgment diminta untuk menilai kesesuaian item pernyataan dengan indikator yang ada, serta memberikan komentar dan saran apabila ada item pernyataan yang dirasa kurang atau tidak sesuai.

Keterangan penilaian:

- 1 = tidak relevan
- 2 = kurang relevan
- 3 = relevan
- 4 = sangat relevan

### C. PENILAIAN

No	Indikator	Sub Indikator	Item	Penilaian (Relevansi)			
				1	2	3	4
1.	Ada hasrat untuk tampil lebih unggul	a. Berani mengambil risiko	Saya memutuskan bertanding meskipun telah mengalami cedera ringan di pertandingan sebelumnya (+)				✓
			Saya siap tampil di pertandingan meskipun dalam kondisi yang kurang bugar (+)				✓
			Saya menghindari bertanding dengan lawan yang juara di tingkat nasional (-)				✓



			Saya mudah merasa kecewa ketika anggota tim tidak berhasil menghasilkan poin (-)				✓
		b. Memiliki jiwa kompetisi	Saya berkeinginan untuk dapat menampilkan kinerja lebih baik dari sebelumnya (+)				✓
			Bagi saya berkompetisi merupakan hal yang menyenangkan secara sosial (+)				✓
			Saya berpartisipasi dalam olahraga hanya untuk menjaga kebugaran (-)				✓
			Saya merasa tidak senang ketika dikalahkan oleh lawan (-)				✓
2.	Berorientasi pada tugas dan hasil	a. Ada usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit	Saya menyelesaikan program latihan sesuai instruksi pelatih (+)				✓
			Saya berinisiatif untuk berlatih mandiri di luar jadwal latihan tim (+)				✓
			Saya hanya datang ke tempat latihan ketika tidak ada jadwal latihan fisik yang melelahkan (-)				✓
			Saya tidak pernah meminta bantuan teman atau senior untuk mengajarkan teknik yang sulit (-)				✓
		b. Menyukai tantangan	Program latihan yang berat membuat saya bersemangat untuk berlatih (+)				✓
			Saya hanya ingin bertanding dengan lawan yang belum memiliki banyak prestasi (-)			✓	
		c. Menyukai pujian/hadiah	Saya ingin diakui sebagai atlet bola voli profesional (+)			✓	
			Saya senang mendapatkan hadiah dari kejuaraan yang saya ikuti (+)				✓
			Saya bertanding bola voli untuk mendapatkan ketenaran (-)			✓	
			Saya tidak ingin mengikuti kejuaraan yang tidak memberikan keuntungan materi bagi saya (-)				✓
3.	Perasaan layak untuk menang	a. Mampu berpikir secara sadar dan realistis	Saya tidak pernah meremehkan lawan bagaimanapun kualitas kemampuan mereka (+)				✓
			Saya merasa kemenangan adalah hasil dari kerja keras bukan faktor keberuntungan (+)			✓	
			Saya sulit mengakui keunggulan lawan ketika mengalami kekalahan (-)				✓
			Saya merasa malu saat tim saya kalah (-)				✓

4.	Mudah beradaptasi	a. Menunjukkan sikap sportif	Saya tetap mematuhi hasil keputusan wasit meskipun terkadang merugikan tim (+)			✓	✓
			Saya tidak mudah bertindak agresif kepada lawan yang memancing keributan di lapangan (+)				✓
			Saya memilih untuk meninggalkan lapangan saat keputusan dianggap memihak tim lawan (-)				✓
			Saya sering melakukan selebrasi berlebihan untuk mengganggu konsentrasi lawan (-)				✓
		b. Kontrol diri	Saya tanpa sadar melampiaskan kemarahan di depan banyak orang ketika kalah (+)			✓	
			Saya memilih berlibur daripada berlatih intensif menjelang pertandingan (-)			✓	
5.	Memiliki standar untuk dicapai	a. Menetapkan target pribadi	Saya ingin menjadi pemain terbaik atau pencetak skor terbanyak di pertandingan tertentu (+)				✓
			Saya ingin meraih prestasi di tingkat nasional (+)				✓
			Saya menjalankan latihan karena hobi bukan untuk menjadi juara (-)				✓
		b. Menerapkan program terstruktur dan terencana	Saya senang jika pelatih menjelaskan tujuan dari program latihan yang diberikan (+)				✓
			Saya tidak membutuhkan banyak latihan karena kemampuan saya sudah baik (-)				✓
6.	Internalisasi motivasi instruksi	a. Memiliki keinginan untuk mencapai kepuasan diri	Saya berlatih bola voli atas keinginan diri sendiri (+)				✓
			Saya merasa kemenangan dalam olahraga merupakan hal yang harus dibanggakan (+)				✓
			Saya merasa lebih percaya diri setiap kali tim saya menang (+)				✓
			Saya merasa buruk ketika gagal menghasilkan banyak poin untuk tim meskipun menang (-)				✓
		b. Menunjukkan karakter positif seperti tekun, jujur, disiplin, gigih, pantang menyerah	Saya hadir ke tempat latihan tepat waktu (+)				✓
			Saya memberikan ucapan selamat kepada tim yang menang (+)				✓
			Saya membina hubungan baik dengan tim lawan di luar pertandingan (+)				✓



			Saya merasa malas datang ke tempat latihan atau pertandingan yang jauh dari rumah (-)			✓	
			Saya sering mengurangi jumlah repetisi program latihan ketika tidak diawasi oleh pelatih (-)				✓
		c. Tidak bergantung pada orang lain	Saya merasa tidak akan berhasil karena bakat saya tidak didukung oleh orangtua (+)			✓	
			Saya merasa malas ketika teman dekat saya tidak berlatih di hari yang sama (-)				✓

#### D. KOMENTAR UMUM & SARAN

Sesuaikan dengan saran dan masukan yang sudah disampaikan,

Sudah Revisi

#### E. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar ini dinyatakan:

- ① Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- 2) Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
- 3) Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon nomor yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu bisa dilingkari (O)

Validator



(Bayu Umar)

## LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Validator : SUKARYANTO, S.Pd

Profesi/Jabatan : GURU / PELATIH

### A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap angket validitas kuesioner Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli Remaja usia 13-17 tahun di DIY. Motivasi berprestasi merupakan tindakan seseorang yang ditentukan oleh dorongan dari dalam maupun luar guna mencapai prestasi setinggi-tingginya.

### B. PETUNJUK PENILAIAN

Dalam skala ini, disajikan 44 item pernyataan yang isinya menggambarkan perilaku resiliensi yang dialami oleh atlet bola voli remaja usia 13-17 tahun di DIY. Expert judgment diminta untuk menilai kesesuaian item pernyataan dengan indikator yang ada, serta memberikan komentar dan saran apabila ada item pernyataan yang dirasa kurang atau tidak sesuai.

Keterangan penilaian:

1 = tidak relevan

2 = kurang relevan

3 = relevan

4 = sangat relevan

### C. PENILAIAN

No	Indikator	Sub Indikator	Item	Penilaian (Relevansi)			
				1	2	3	4
1.	Ada hasrat untuk tampil lebih unggul	a. Berani mengambil risiko	Saya memutuskan bertanding meskipun telah mengalami cedera ringan di pertandingan sebelumnya (+)			✓	
			Saya siap tampil di pertandingan meskipun dalam kondisi yang kurang bugar (+)		✓		
			Saya menghindari bertanding dengan lawan yang juara di tingkat nasional (-)				✓



			Saya mudah merasa kecewa ketika anggota tim tidak berhasil menghasilkan poin (-)			✓	
		b. Memiliki jiwa kompetisi	Saya berkeinginan untuk dapat menampilkan kinerja lebih baik dari sebelumnya (+)				✓
			Bagi saya berkompetisi merupakan hal yang menyenangkan secara sosial (+)			✓	
			Saya berpartisipasi dalam olahraga hanya untuk menjaga kebugaran (-)	✓			
			Saya merasa tidak senang ketika dikalahkan oleh lawan (-)				✓
2.	Berorientasi pada tugas dan hasil	a. Ada usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit	Saya menyelesaikan program latihan sesuai instruksi pelatih (+)			✓	
			Saya berinisiatif untuk berlatih mandiri di luar jadwal latihan tim (+)			✓	
			Saya hanya datang ke tempat latihan ketika tidak ada jadwal latihan fisik yang melelahkan (-)			✓	
			Saya tidak pernah meminta bantuan teman atau senior untuk mengajarkan teknik yang sulit (-)		✓		
		b. Menyukai tantangan	Program latihan yang berat membuat saya bersemangat untuk berlatih (+)		✓		
			Saya hanya ingin bertanding dengan lawan yang belum memiliki banyak prestasi (-)	✓			
		c. Menyukai pujian/hadiah	Saya ingin diakui sebagai atlet bola voli profesional (+)			✓	
			Saya senang mendapatkan hadiah dari kejuaraan yang saya ikuti (+)				✓
			Saya bertanding bola voli untuk mendapatkan ketenaran (-)		✓		
			Saya tidak ingin mengikuti kejuaraan yang tidak memberikan keuntungan materi bagi saya (-)	✓			
3.	Perasaan layak untuk menang	a. Mampu berpikir secara sadar dan realistis	Saya tidak pernah meremehkan lawan bagaimanapun kualitas kemampuan mereka (+)			✓	
			Saya merasa kemenangan adalah hasil dari kerja keras bukan faktor keberuntungan (+)				✓
			Saya sulit mengakui keunggulan lawan ketika mengalami kekalahan (-)			✓	
			Saya merasa malu saat tim saya kalah (-)			✓	

4.	Mudah beradaptasi	a. Menunjukan sikap sportif	Saya tetap mematuhi hasil keputusan wasit meskipun terkadang merugikan tim (+)			✓	
			Saya tidak mudah bertindak agresif kepada lawan yang memancing keributan di lapangan (+)		✓		
			Saya memilih untuk meninggalkan lapangan saat keputusan dianggap memihak tim lawan (-)	✓			
			Saya sering melakukan selebrasi berlebihan untuk mengganggu konsentrasi lawan (-)		✓		
		b. Kontrol diri	Saya tanpa sadar melampiaskan kemarahan di depan banyak orang ketika kalah (+)		✓		
			Saya memilih berlibur daripada berlatih intensif menjelang pertandingan (-)		✓		
5.	Memiliki standar untuk dicapai	a. Menetapkan target pribadi	Saya ingin menjadi pemain terbaik atau pencetak skor terbanyak di pertandingan tertentu (+)			✓	
			Saya ingin meraih prestasi di tingkat nasional (+)				✓
			Saya menjalankan latihan karena hobi bukan untuk menjadi juara (-)		✓		
		b. Menerapkan program terstruktur dan terencana	Saya senang jika pelatih menjelaskan tujuan dari program latihan yang diberikan (+)				✓
			Saya tidak membutuhkan banyak latihan karena kemampuan saya sudah baik (-)		✓		
6.	Internalisasi motivasi instruksi	a. Memiliki keinginan untuk mencapai kepuasan diri	Saya berlatih bola voli atas keinginan diri sendiri (+)			✓	
			Saya merasa kemenangan dalam olahraga merupakan hal yang harus dibanggakan (+)				✓
			Saya merasa lebih percaya diri setiap kali tim saya menang (+)				✓
			Saya merasa buruk ketika gagal menghasilkan banyak poin untuk tim meskipun menang (-)				✓
		b. Menunjukkan karakter positif seperti tekun, jujur, disiplin, gigih, pantang menyerah	Saya hadir ke tempat latihan tepat waktu (+)			✓	
			Saya memberikan ucapan selamat kepada tim yang menang (+)			✓	
			Saya membina hubungan baik dengan tim lawan di luar pertandingan (+)			✓	



			Saya merasa malas datang ke tempat latihan atau pertandingan yang jauh dari rumah (-)		✓		
			Saya sering mengurangi jumlah repetisi program latihan ketika tidak diawasi oleh pelatih (-)			✓	
		c. Tidak bergantung pada orang lain	Saya merasa tidak akan berhasil karena bakat saya tidak didukung oleh orangtua (+)		✓		
			Saya merasa malas ketika teman dekat saya tidak berlatih di hari yang sama (-)		✓		

#### D. KOMENTAR UMUM & SARAN

Sesuaikan dengan saran dan masukan yang sudah disampaikan,

.....

.....

.....

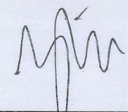
#### E. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar ini dinyatakan:

- 1) Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- ② Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
- 3) Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon nomor yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu bisa dilingkari (O)

Validator

  
 (Sukirno, S.Pd)

### LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Validator : *Danang Weahono*  
 Profesi/Jabatan : *Fenomena Pujutor pro fkk ony*

#### A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap angket validitas kuesioner Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Remaja usia 13-17 tahun di DIY. Kepercayaan diri merupakan bentuk keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki atau kemampuan untuk mengembangkan emosi positif melalui tindakan yang terkontrol.

#### B. PETUNJUK PENILAIAN

Dalam skala ini, disajikan 31 item pernyataan yang isinya menggambarkan perilaku resiliensi yang dialami oleh atlet bola voli remaja usia 13-17 tahun di DIY. Expert judgment diminta untuk menilai kesesuaian item pernyataan dengan aspek dan indikator yang ada, serta memberikan komentar dan saran apabila ada item pernyataan yang dirasa kurang atau tidak sesuai.

Keterangan penilaian:

- 1 = tidak relevan
- 2 = kurang relevan
- 3 = relevan
- 4 = sangat relevan

#### C. PENILAIAN

No	Aspek	Indikator	Item	Penilaian (Relevansi)			
				1	2	3	4
1.	Optimis	a. Percaya dengan kemampuan diri	Saya yakin kemampuan yang dimiliki dapat memberikan kontribusi positif bagi tim (+)				✓
			Saya yakin kemampuan tim dapat lebih unggul atau mengimbangi kemampuan tim lawan (+)			✓	
			Saya sering meragukan kemampuan rekan satu tim (-)				✓
			Saya merasa belum layak bergabung dengan tim yang lebih senior atau berpengalaman (-)				✓



		1 2 3 4			
		b. Berekspektasi pada hal-hal yang baik	Saya yakin masih ada kesempatan menang meskipun kalah di pertandingan sebelumnya (+)		✓
			Saya menjadi semakin antusias ketika bertanding dengan lawan yang dianggap memiliki kemampuan yang lebih unggul (+)		✓
			Saya merasa putus asa ketika tim kami telah dikalahkan 2 set di awal pertandingan (-)		✓
		c. Berorientasi pada masa depan	Saya semakin antusias bertanding dengan lawan yang sering menjadi juara (+)		✓
			Saya sulit melupakan kesalahan sebelumnya karena telah menghambat keberhasilan tim (-)		✓
		d. Menunjukkan sportivitas yang tinggi	Saya memberikan dukungan kepada rekan satu tim saat menjadi pemain cadangan (+)		✓
			Saya mengikuti aturan dan instruksi dari pelatih (+)	✓	
			Saya menggunakan kata-kata kasar untuk memprovokasi tim lawan (-)		✓
			Saya memberikan dukungan kepada rekan satu tim saat menjadi pemain cadangan (-)		
2.	Berpikir positif	a. Menganggap kegagalan sebagai suatu hal untuk dipelajari	Saya mengingat hasil evaluasi dari pelatih dan berupaya untuk memperbaikinya saat latihan (+)		✓
			Saya merasa tidak bersemangat untuk berlatih setiap kali tim saya kalah dari pertandingan (-)		✓
		b. Mengapresia hal-hal baik disekitarnya	Saya tidak segan memuji kemampuan anggota tim yang berhasil menambahkan skor (+)		✓
			Dukungan dari orang terdekat sangat mempengaruhi keberhasilan saya di lapangan (+)		✓
			Saya dapat menyelesaikan permasalahan sendiri dan mengabaikan ide dari rekan satu tim (-)		✓
		c. Memiliki empati yang tinggi	Saya berinisiatif untuk menjelaskan kembali instruksi pelatih kepada rekan satu tim (+)		✓
			Saya membiarkan anggota tim untuk merenungkan kesalahan mereka sendiri (-)		✓

Sama

ditimbang pen

		1 2 3 4			
3.	Mudah berkonsentrasi	a. Berfokus pada tugas dan tujuan	Saya memberikan arahan ke semua rekan tim agar melakukan tugas mereka dengan benar (+)		✓
			Saya berupaya untuk mengakhiri pertandingan dengan 3 set kemenangan sekaligus (+)		✓
			Saya sering mengabaikan instruksi pelatih (-)		✓
		b. Berfokus pada pemecahan masalah	Saya mempertimbangkan pengalaman masa lalu untuk mengambil keputusan yang efektif (+)		✓
			Saya tidak berkomunikasi dengan pelatih ketika kemampuan saya tidak berkembang (-)	✓	
		c. Menghindari konflik	Saya tidak mudah terpengaruh dengan hinaan dan cemoohan penonton (+)		✓
			Saya mudah terprovokasi oleh aksi selebrasi yang dilakukan oleh tim lawan (-)		✓
4.	Adaptasi Diri	a. Dapat menyesuaikan pemikiran, tingkah laku, dan merespon perubahan	Saya senang jika rekan satu tim memberikan saran untuk memperbaiki kesalahan saya (+)		✓
			Saya merasa instruksi dari pelatih membuat saya bingung dan kehilangan fokus (-)		✓
		b. Berpikiran terbuka terhadap perbedaan pendapat	Saya mendengarkan dengan saksama pendapat yang berbeda dari rekan satu tim (+)		✓
			Saya menyalahkan orang lain atau keadaan ketika saran yang diberikan tidak berhasil (-)		✓

(\*)  
dinyalakan



#### D. KOMENTAR UMUM & SARAN

Sesuaikan dengan saran dan masukan yang sudah disampaikan,

☒ dengan peninjauan ... masukan saya setelah satu dihubungkan.

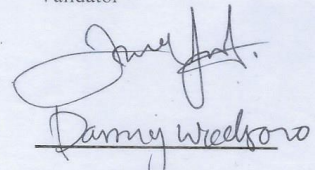
#### E. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar ini dinyatakan:

- 1) Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- ☒ 2) Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
- 3) Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon nomor yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu bisa dilingkari (O)

Validator

  
Danny Wicakoro  
(.....)

### LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Validator : Bayu Umar  
Profesi/Jabatan : Pelatih Yudo Suman

#### A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap angket validitas kuesioner Kepercayaan Diri Atlet Bola Voli Remaja usia 13-17 tahun di DIY. Kepercayaan diri merupakan bentuk keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki atau kemampuan untuk mengembangkan emosi positif melalui tindakan yang terkontrol.

#### B. PETUNJUK PENILAIAN

Dalam skala ini, disajikan 31 item pernyataan yang isinya menggambarkan perilaku resiliensi yang dialami oleh atlet bola voli remaja usia 13-17 tahun di DIY. Expert judgment diminta untuk menilai kesesuaian item pernyataan dengan aspek dan indikator yang ada, serta memberikan komentar dan saran apabila ada item pernyataan yang dirasa kurang atau tidak sesuai.

Keterangan penilaian:

- 1 = tidak relevan
- 2 = kurang relevan
- 3 = relevan
- 4 = sangat relevan

#### C. PENILAIAN

No	Aspek	Indikator	Item	Penilaian (Relevansi)			
				1	2	3	4
1.	Optimis	a. Percaya dengan kemampuan diri	Saya yakin kemampuan yang saya miliki dapat memberikan kontribusi positif bagi tim (+)				✓
			Saya yakin kemampuan tim dapat lebih unggul atau mengimbangi kemampuan tim lawan (+)				✓
			Saya sering meragukan kemampuan rekan satu tim (-)				✓
			Saya merasa belum layak bergabung dengan tim yang lebih senior atau berpengalaman (-)				✓



		b. Berekspektasi pada hal-hal yang baik	Saya yakin masih ada kesempatan menang meskipun kalah di pertandingan sebelumnya (+)				✓
			Saya menjadi semakin antusias ketika bertanding dengan lawan yang dianggap memiliki kemampuan yang lebih unggul (+)				✓
			Saya merasa putus asa ketika tim kami telah dikalahkan 2 set di awal pertandingan (-)				✓
		c. Berorientasi pada masa depan	Saya semakin antusias bertanding dengan lawan yang sering menjadi juara (+)				✓
			Saya sulit melupakan kesalahan sebelumnya karena telah menghambat keberhasilan tim (-)				✓
		d. Menunjukkan sportivitas yang tinggi	Saya memberikan dukungan kepada rekan satu tim saat menjadi pemain cadangan (+)			✓	
			Saya mengikuti aturan dan instruksi dari pelatih (+)				✓
			Saya menggunakan kata-kata kasar untuk memprovokasi tim lawan (-)		✓		
			Saya memilih menolak untuk berjabat tangan dengan tim lawan saat kalah (-)		✓		
2.	Berpikir positif	a. Menganggap kegagalan sebagai suatu hal untuk dipelajari	Saya mengingat hasil evaluasi dari pelatih dan berupaya untuk memperbaikinya saat latihan (+)				✓
			Saya merasa tidak bersemangat untuk berlatih setiap kali tim saya kalah dari pertandingan (-)				✓
		b. Mengapresia hal-hal baik disekitarnya	Saya tidak segan memuji kemampuan anggota tim yang berhasil menambahkan skor (+)				✓
			Dukungan dari orang terdekat sangat mempengaruhi keberhasilan saya di lapangan (+)				✓
			Saya dapat menyelesaikan permasalahan sendiri dan mengabaikan ide dari rekan satu tim (-)			✓	
		c. Memiliki empati yang tinggi	Saya berinisiatif untuk menjelaskan kembali instruksi pelatih kepada rekan satu tim (+)				✓
			Saya membiarkan anggota tim untuk merenungkan kesalahan mereka sendiri (-)				✓

3.	Mudah berkonsentrasi	a. Berfokus pada tugas dan tujuan	Saya memberikan arahan ke semua rekan tim agar melakukan tugas mereka dengan benar (+)			✓	
			Saya berupaya untuk mengakhiri pertandingan dengan 3 set kemenangan sekaligus (+)			✓	
			Saya sering mengabaikan instruksi pelatih (-)				✓
		b. Berfokus pada pemecahan masalah	Saya mempertimbangkan pengalaman masa lalu untuk mengambil keputusan yang efektif (+)			✓	
			Saya tidak berkomunikasi dengan pelatih ketika kemampuan saya tidak berkembang (-)		✓		
		c. Menghindari konflik	Saya tidak mudah terpengaruh dengan hinaan dan cemoohan penonton (+)				✓
			Saya mudah terprovokasi oleh aksi selebrasi yang dilakukan oleh tim lawan (-)				✓
4.	Adaptasi Diri	a. Dapat menyesuaikan pemikiran, tingkah laku, dan merespon perubahan	Saya senang jika rekan satu tim memberikan saran untuk memperbaiki kesalahan saya (+)				✓
			Saya merasa instruksi dari pelatih membuat saya bingung dan kehilangan fokus (-)			✓	
		b. Berpikiran terbuka terhadap perbedaan pendapat	Saya mendengarkan dengan saksama pendapat yang berbeda dari rekan satu tim (+)			✓	
			Saya menyalahkan orang lain atau keadaan ketika saran yang diberikan tidak berhasil (-)			✓	



#### D. KOMENTAR UMUM & SARAN

Sesuaikan dengan saran dan masukan yang sudah disampaikan,

Beberapa pertanyaan mungkin masih membingungkan Atlet


#### E. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar ini dinyatakan:

- 1) Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- ② Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
- 3) Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon nomor yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu bisa dilingkari (O)

Validator



(Bayu Umar)

		b. Berekspektasi pada hal-hal yang baik	Saya yakin masih ada kesempatan menang meskipun kalah di pertandingan sebelumnya (+)				✓
			Saya menjadi semakin antusias ketika bertanding dengan lawan yang dianggap memiliki kemampuan yang lebih unggul (+)		✓		
			Saya merasa putus asa ketika tim kami telah dikalahkan 2 set di awal pertandingan (-)				✓
		c. Berorientasi pada masa depan	Saya semakin antusias bertanding dengan lawan yang sering menjadi juara (+)	✓			
			Saya sulit melupakan kesalahan sebelumnya karena telah menghambat keberhasilan tim (-)				✓
		d. Menunjukkan sportivitas yang tinggi	Saya memberikan dukungan kepada rekan satu tim saat menjadi pemain cadangan (+)				✓
			Saya mengikuti aturan dan instruksi dari pelatih (+)				✓
			Saya menggunakan kata-kata kasar untuk memprovokasi tim lawan (-)	✓			
			Saya memilih menolak untuk berjabat tangan dengan tim lawan saat kalah (-)	✓			
2.	Berpikir positif	a. Menganggap kegagalan sebagai suatu hal untuk dipelajari	Saya mengingat hasil evaluasi dari pelatih dan berupaya untuk memperbaikinya saat latihan (+)			✓	
			Saya merasa tidak bersemangat untuk berlatih setiap kali tim saya kalah dari pertandingan (-)			✓	
		b. Mengapresia hal-hal baik disekitarnya	Saya tidak segan memuji kemampuan anggota tim yang berhasil menambahkan skor (+)		✓		
			Dukungan dari orang terdekat sangat mempengaruhi keberhasilan saya di lapangan (+)				✓
			Saya dapat menyelesaikan permasalahan sendiri dan mengabaikan ide dari rekan satu tim (-)		✓		
		c. Memiliki empati yang tinggi	Saya berinisiatif untuk menjelaskan kembali instruksi pelatih kepada rekan satu tim (+)			✓	
			Saya membiarkan anggota tim untuk merenungkan kesalahan mereka sendiri (-)	✓			



3.	Mudah berkonsentrasi	a. Berfokus pada tugas dan tujuan	Saya memberikan arahan ke semua rekan tim agar melakukan tugas mereka dengan benar (+)			✓	
			Saya berupaya untuk mengakhiri pertandingan dengan 3 set kemenangan sekaligus (+)				✓
			Saya sering mengabaikan instruksi pelatih (-)				✓
		b. Berfokus pada pemecahan masalah	Saya mempertimbangkan pengalaman masa lalu untuk mengambil keputusan yang efektif (+)			✓	
			Saya tidak berkomunikasi dengan pelatih ketika kemampuan saya tidak berkembang (-)	✓			
		c. Menghindari konflik	Saya tidak mudah terpengaruh dengan hinaan dan cemoohan penonton (+)		✓		
			Saya mudah terprovokasi oleh aksi selebrasi yang dilakukan oleh tim lawan (-)			✓	
4.	Adaptasi Diri	a. Dapat menyesuaikan pemikiran, tingkah laku, dan merespon perubahan	Saya senang jika rekan satu tim memberikan saran untuk memperbaiki kesalahan saya (+)			✓	
			Saya merasa instruksi dari pelatih membuat saya bingung dan kehilangan fokus (-)		✓		
		b. Berpikiran terbuka terhadap perbedaan pendapat	Saya mendengarkan dengan saksama pendapat yang berbeda dari rekan satu tim (+)			✓	
			Saya menyalahkan orang lain atau keadaan ketika saran yang diberikan tidak berhasil (-)		✓		

#### D. KOMENTAR UMUM & SARAN

Sesuaikan dengan saran dan masukan yang sudah disampaikan,

.....  
.....  
.....

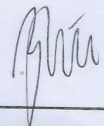
#### E. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar ini dinyatakan:

- 1) Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- 2) Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
- 3) Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon nomor yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu bisa dilingkari (O)

Validator

  
.....  
(...SUKARYANTO, S-Pd...)



### LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Validator : *Danang Wicaksono*  
 Profesi/Jabatan : *Pengajar Pjgk PPO Pjgk any*

#### A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap angket validitas kuesioner Kecemasan Atlet Bola Voli Remaja usia 13-17 tahun di DIY. Kecemasan kompetisi olahraga merupakan reaksi dari emosi negatif seseorang saat merasa terancam yang ditandai dengan perubahan secara psikologis, fisiologis, dan tingkah laku secara tiba-tiba yang terjadi sebelum, selama, ataupun setelah pertandingan.

#### B. PETUNJUK PENILAIAN

Dalam skala ini, disajikan 39 item pernyataan yang isinya menggambarkan perilaku resiliensi yang dialami oleh atlet bola voli remaja usia 13-17 tahun di DIY. Expert judgment diminta untuk menilai kesesuaian item pernyataan dengan aspek dan indikator yang ada, serta memberikan komentar dan saran apabila ada item pernyataan yang dirasa kurang atau tidak sesuai.

Keterangan penilaian:

- 1 = tidak relevan
- 2 = kurang relevan
- 3 = relevan
- 4 = sangat relevan

#### C. PENILAIAN

No	Aspek	Indikator	Item	Penilaian (Relevansi)			
				1	2	3	4
1.	Gangguan Fisiologis	a. Jantung berdebar	Denyut jantung saya berdetak secara teratur (+)				✓
			Jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya (-)				✓
		a. Mudah berkeringat	Kulit tangan dan kaki tetap lembab (+)			✓	
			Tangan dan kaki saya mudah berkeringat (-)				✓

1 2 3 4

		b. Mengalami gangguan pencernaan	Saya dapat menikmati makanan sebelum pertandingan (+)				✓
			Saya sering ke kamar mandi untuk buang air kecil (-)				✓
			Saya membutuhkan lebih banyak minum karena sering merasa haus (+)				✓
		c. Merasakan pusing	Saya berpikir tenang dan tidak merasa bingung ketika berkomunikasi dengan orang lain (+)				✓
			Saya merasa pusing dan mudah lelah ketika melihat banyak penonton (-)				✓
		d. Mengalami gangguan pernafasan	Saya dapat menghirup dan menghela napas dengan lancar (+)				✓
			Saya merasa napas menjadi pendek dari biasanya (-)				✓
		e. Perubahan suhu tubuh	Suhu badan saya normal (+)				✓
			Saya merasa kedinginan atau kepanasan secara tiba-tiba (-)				✓
		f. Otot tegang	Saya dapat melakukan berbagai gerakan peregangan dengan rileks (+)				✓
			Tubuh saya menjadi kaku dan sulit untuk bergerak (-)				✓
			Saya sering mengalami kram secara tiba-tiba (-)				✓
2.	Gangguan Psikologis	a. Sulit berkonsentrasi	Saya dapat mendengar instruksi dari pelatih dan anggota tim dengan jelas (+)				✓
			Saya senang jika mendapat sorakan dari penonton (+)				✓
			Saya memikirkan hal lain di luar dari kebutuhan pertandingan (-)				✓
			Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mengambil keputusan (-)				✓
		b. Perasaan takut yang berlebihan	Saya siap diturunkan ke lapangan siapapun lawannya (+)			✓	
			Saya tetap tenang dan fokus meskipun dalam situasi yang menegangkan (+)				✓
			Saya merasa takut melakukan kesalahan yang merugikan tim (-)				✓

contoh: Saya siap diturunkan ke lapangan siapapun sht pelatih memberikan instruksi dgn nada tinggi



			Saya khawatir jika tidak dapat menampilkan kinerja terbaik (-)				✓
		c. Mengalami kesulitan tidur	Saya dapat tidur tepat waktu tanpa merasa terganggu dengan situasi di sekitar (+)				✓
			Saya mengalami insomnia atau kesulitan tidur menjelang pertandingan (-)				✓
		d. Gugup	Saya dapat berbicara dengan artikulasi yang jelas saat berkomunikasi dengan orang lain (+)				✓
			Saya menjadi semakin panik ketika ada yang lebih unggul (-)				✓
3.	Perubahan Tingkah Laku	a. Perilaku terguncang	Saya berjalan dengan santai tanpa tergesa-gesa (+)				✓
			Saya dapat mengelola waktu dan tidak merasa kewalahan (+)				✓
			Saya dapat menjawab pertanyaan dan menanggapi kritik dengan tenang (+)			✓	
			Saya sering menghela napas dengan panjang dari biasanya (-)				✓
			Saya menjadi mudah marah dan mudah tersinggung (-)				✓
			Saya menggerakkan anggota tubuh tertentu tanpa sebab dalam waktu lama (-)				✓
			Saya berbicara sangat cepat dan suara saya menjadi bergetar (-)				✓
		b. Perilaku menghindar	Saya sering berdiskusi dengan rekan satu tim (+)	✓			
			Saya membuat lelucon dengan anggota tim (+)	✓			
			Saya menghindari kontak mata dengan orang lain (-)				✓
			Saya lebih suka menyendiri dan sering melamun (-)				✓

#### D. KOMENTAR UMUM & SARAN

Sesuaikan dengan saran dan masukan yang sudah disampaikan.

A. pengisian awal blm memenuhi perasaan takut  
n pengisian bisa dieksploitasi: tdk benar nggk 1 ulpi benar nggk dll.  
- kurt saya sh bukan paku nggk (bisa dicek kembali)

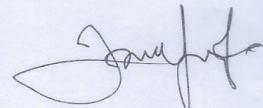
#### E. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar kuisioner untuk pegiat olahraga bola basketini dinyatakan:

- 1) Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- 2) Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
- 3) Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon nomor yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu bisa dilingkari (O)

Validator

  
Bambang Wicaksono



## LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Validator : Bayu Umarwoko  
 Profesi/Jabatan : Pelatih Yuso Sleman

### A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap angket validitas kuesioner Kecemasan Atlet Bola Voli Remaja usia 13-17 tahun di DIY. Kecemasan kompetisi olahraga merupakan reaksi dari emosi negatif seseorang saat merasa terancam yang ditandai dengan perubahan secara psikologis, fisiologis, dan tingkah laku secara tiba-tiba yang terjadi sebelum, selama, ataupun setelah pertandingan.

### B. PETUNJUK PENILAIAN

Dalam skala ini, disajikan 39 item pernyataan yang isinya menggambarkan perilaku resiliensi yang dialami oleh atlet bola voli remaja usia 13-17 tahun di DIY. Expert judgment diminta untuk menilai kesesuaian item pernyataan dengan aspek dan indikator yang ada, serta memberikan komentar dan saran apabila ada item pernyataan yang dirasa kurang atau tidak sesuai.

Keterangan penilaian:

- 1 = tidak relevan
- 2 = kurang relevan
- 3 = relevan
- 4 = sangat relevan

### C. PENILAIAN

No	Aspek	Indikator	Item	Penilaian (Relevansi)			
				1	2	3	4
1.	Gangguan Fisiologis	a. Jantung berdebar	Denyut jantung saya berdetak secara teratur (+)			✓	
			Jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya (-)				✓
		a. Mudah berkeringat	Kulit tangan dan kaki tetap lembab (+)				✓
			Tangan dan kaki saya mudah berkeringat (-)				✓

		b. Mengalami gangguan pencernaan	Saya dapat menikmati makanan sebelum pertandingan (+)			✓	
			Saya sering ke kamar mandi untuk buang air kecil (-)				✓
			Saya membutuhkan lebih banyak minum karena sering merasa haus (+)		✓		
		c. Merasakan pusing	Saya berpikir tenang dan tidak merasa bingung ketika berkomunikasi dengan orang lain (+)			✓	
			Saya merasa pusing dan mudah lelah ketika melihat banyak penonton (-)		✓		
		d. Mengalami gangguan pernafasan	Saya dapat menghirup dan menghela napas dengan lancar (+)			✓	
			Saya merasa napas menjadi pendek dari biasanya (-)				✓
		e. Perubahan suhu tubuh	Suhu badan saya normal (+)			✓	
			Saya merasa kedinginan atau kepanasan secara tiba-tiba (-)			✓	
		f. Otot tegang	Saya dapat melakukan berbagai gerakan peregangan dengan rileks (+)				✓
			Tubuh saya menjadi kaku dan sulit untuk bergerak (-)		✓		
			Saya sering mengalami kram secara tiba-tiba (-)			✓	
2.	Gangguan Psikologis	a. Sulit berkonsentrasi	Saya dapat mendengar instruksi dari pelatih dan anggota tim dengan jelas (+)				✓
			Saya senang jika mendapat sorakan dari penonton (+)				✓
			Saya memikirkan hal lain di luar dari kebutuhan pertandingan (-)				✓
			Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mengambil keputusan (-)			✓	
		b. Perasaan takut yang berlebihan	Saya siap diturunkan ke lapangan walaupun setelah pelatih memberikan instruksi dengan nada tinggi (+)				✓
			Saya tetap tenang dan fokus meskipun dalam situasi yang menegangkan (+)				✓



			Saya merasa takut melakukan kesalahan yang merugikan tim (-)				✓
			Saya khawatir jika tidak dapat menampilkan kinerja terbaik (-)				✓
			c. Mengalami kesulitan tidur	Saya dapat tidur tepat waktu tanpa merasa terganggu dengan situasi di sekitar (+)			✓
				Saya mengalami insomnia atau kesulitan tidur menjelang pertandingan (-)			✓
		d. Gugup	Saya dapat berbicara dengan artikulasi yang jelas saat berkomunikasi dengan orang lain (+)			✓	
			Saya menjadi semakin panik ketika poin yang diperoleh lawan lebih unggul (-)				✓
	3. Perubahan Tingkah Laku	a. Perilaku terguncang	Saya berjalan dengan santai tanpa tergesa-gesa (+)				✓
			Saya dapat mengelola waktu dan tidak merasa kewalahan (+)			✓	
			Saya dapat menjawab pertanyaan dan menanggapi kritik dengan tenang (+)			✓	
			Saya sering menghela napas dengan panjang dari biasanya (-)				✓
			Saya menjadi mudah marah dan mudah tersinggung (-)			✓	
			Saya menggerakkan anggota tubuh tertentu tanpa sebab dalam waktu lama (-)		✓		
			Saya berbicara sangat cepat dan suara saya menjadi bergetar (-)				✓
		b. Perilaku menghindar	Saya sering berdiskusi dengan rekan satu tim (+)				✓
			Saya membuat lelucon dengan anggota tim (+)			✓	
			Saya menghindari kontak mata dengan orang lain (-)			✓	
			Saya lebih suka menyendiri dan sering melamun (-)			✓	

#### D. KOMENTAR UMUM & SARAN

Sesuaikan dengan saran dan masukan yang sudah disampaikan,

Pertanyaan Sudah Sepai

#### E. KESIMPULAN

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar kuisioner untuk pegiat olahraga bola basket ini dinyatakan:

- 1) Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- ②) Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
- 3) Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon nomor yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu bisa dilingkari (O)

Validator



(Bayu Hanu.....)



### LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Validator : SUKARYANTO, S.Pd.

Profesi/Jabatan : GURU + PELATIH

#### A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap angket validitas kuesioner Kecemasan Atlet Bola Voli Remaja usia 13-17 tahun di DIY. Kecemasan kompetisi olahraga merupakan reaksi dari emosi negatif seseorang saat merasa terancam yang ditandai dengan perubahan secara psikologis, fisiologis, dan tingkah laku secara tiba-tiba yang terjadi sebelum, selama, ataupun setelah pertandingan.

#### B. PETUNJUK PENILAIAN

Dalam skala ini, disajikan 39 item pernyataan yang isinya menggambarkan perilaku resiliensi yang dialami oleh atlet bola voli remaja usia 13-17 tahun di DIY. Expert judgment diminta untuk menilai kesesuaian item pernyataan dengan aspek dan indikator yang ada, serta memberikan komentar dan saran apabila ada item pernyataan yang dirasa kurang atau tidak sesuai.

Keterangan penilaian:

1 = tidak relevan

2 = kurang relevan

3 = relevan

4 = sangat relevan

#### C. PENILAIAN

No	Aspek	Indikator	Item	Penilaian (Relevansi)			
				1	2	3	4
1.	Gangguan Fisiologis	a. Jantung berdebar	Denyut jantung saya berdetak secara teratur (+)	✓			
			Jantung saya berdetak lebih cepat dari biasanya (-)		✗		✓
		a. Mudah berkeringat	Kulit tangan dan kaki tetap lembab (+)		✓		
			Tangan dan kaki saya mudah berkeringat (-)		✓		

		b. Mengalami gangguan pencernaan	Saya dapat menikmati makanan sebelum pertandingan (+)				✓
			Saya sering ke kamar mandi untuk buang air kecil (-)				✓
			Saya membutuhkan lebih banyak minum karena sering merasa haus (+)		✓		
		c. Merasakan pusing	Saya berpikir tenang dan tidak merasa bingung ketika berkomunikasi dengan orang lain (+)				✓
			Saya merasa pusing dan mudah lelah ketika melihat banyak penonton (-)		✓		
		d. Mengalami gangguan pernafasan	Saya dapat menghirup dan menghela napas dengan lancar (+)				✓
			Saya merasa napas menjadi pendek dari biasanya (-)			✓	
		e. Perubahan suhu tubuh	Suhu badan saya normal (+)				✓
			Saya merasa kedinginan atau kepanasan secara tiba-tiba (-)			✓	
		f. Otot tegang	Saya dapat melakukan berbagai gerakan peregangan dengan rileks (+)	✓			
			Tubuh saya menjadi kaku dan sulit untuk bergerak (-)			✓	
			Saya sering mengalami kram secara tiba-tiba (-)	✓			
2.	Gangguan Psikologis	a. Sulit berkonsentrasi	Saya dapat mendengar instruksi dari pelatih dan anggota tim dengan jelas (+)			✓	
			Saya senang jika mendapat sorakan dari penonton (+)	✓			
			Saya memikirkan hal lain di luar dari kebutuhan pertandingan (-)		✓		
			Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mengambil keputusan (-)			✓	
		b. Perasaan takut yang berlebihan	Saya siap diturunkan ke lapangan walaupun setelah pelatih memberikan instruksi dengan nada tinggi (+)			✓	
			Saya tetap tenang dan fokus meskipun dalam situasi yang menegangkan (+)				✓



3.	Perubahan Tingkah Laku		Saya merasa takut melakukan kesalahan yang merugikan diri (-)				✓
			Saya khawatir jika tidak dapat menampilkan kinerja terbaik (-)			✓	
		c. Mengalami kesulitan tidur	Saya dapat tidur tepat waktu tanpa merasa terganggu dengan situasi di sekitar (+)	✓			
			Saya mengalami insomnia atau kesulitan tidur menjelang pertandingan (-)			✓	
		d. Gugup	Saya dapat berbicara dengan artikulasi yang jelas saat berkomunikasi dengan orang lain (+)		✓		
			Saya menjadi semakin panik ketika poin yang diperoleh lawan lebih unggul (-)				✓
		a. Perilaku terguncang	Saya berjalan dengan santai tanpa tergesa-gesa (+)		✓		
			Saya dapat mengelola waktu dan tidak merasa kewalahan (+)		✓		
			Saya dapat menjawab pertanyaan dan menanggapi kritik dengan tenang (+)		✓		
			Saya sering menghela napas dengan panjang dari biasanya (-)			✓	
			Saya menjadi mudah marah dan mudah tersinggung (-)				✓
			Saya menggerakkan anggota tubuh tertentu tanpa sebab dalam waktu lama (-)		✓		
			Saya berbicara sangat cepat dan suara saya menjadi bergetar (-)			✓	
		b. Perilaku menghindar	Saya sering berdiskusi dengan rekan satu tim (+)		✓		
			Saya membuat lelucon dengan anggota tim (+)		✓		
			Saya menghindari kontak mata dengan orang lain (-)				✓
			Saya lebih suka menyendiri dan sering melamun (-)				✓

**D. KOMENTAR UMUM & SARAN**

Sesuaikan dengan saran dan masukan yang sudah disampaikan,

.....  
.....  
.....

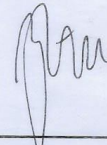
**E. KESIMPULAN**

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar kuisioner untuk pegiat olahraga bola basketini dinyatakan:

- 1) Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
- ☒ 2) Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
- 3) Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon nomor yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu bisa dilingkari (O)

Validator



(Sukaryanto S.Pd.)

## Lampiran 2. Data Uji Validitas Instrumen

B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
	Penilai			s1	s2	s3	$\Sigma s$	$n(c-1)$	V
	I	II	III						
1.	4	1	4	3	0	3	6	9	0,67
2.	3	3	4	2	2	3	7	9	0,78
3.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
4.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
5.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
6.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
7.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
8.	4	1	4	3	0	3	6	9	0,67
9.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
10.	4	4	3	3	3	2	8	9	0,89
11.	3	4	4	2	3	3	8	9	0,89
12.	4	1	2	3	0	1	4	9	0,44
13.	4	1	2	3	0	1	4	9	0,44
14.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
15.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
16.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
17.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
18.	4	2	3	3	1	2	6	9	0,67
19.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
20.	4	1	4	3	0	3	6	9	0,67
21.	4	3	3	3	2	2	7	9	0,78
22.	4	4	3	3	3	2	8	9	0,89
23.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
24.	4	3	3	3	2	2	7	9	0,78
25.	3	1	2	2	0	1	3	9	0,33
26.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
27.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
28.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
29.	4	2	3	3	1	2	6	9	0,67
30.	4	3	3	3	2	2	7	9	0,78
31.	4	2	3	3	1	2	6	9	0,67

B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
	Penilai								
No	I	II	III	s1	s2	s3	Σs	n(c-1)	V
1.	4	1	3	3	0	2	5	9	0,56
2.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
3.	3	2	4	2	1	3	6	9	0,67
4.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
5.	4	4	3	3	3	2	8	9	0,89
6.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
7.	4	2	2	3	1	1	5	9	0,56
8.	4	4	3	3	3	2	8	9	0,89
9.	4	2	2	3	1	1	5	9	0,56
10.	4	4	3	3	3	2	8	9	0,89
11.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
12.	4	4	3	3	3	2	8	9	0,89
13.	4	3	3	3	2	2	7	9	0,78
14.	4	1	4	3	0	3	6	9	0,67
15.	4	3	2	3	2	1	6	9	0,67
16.	4	1	3	3	0	2	5	9	0,56
17.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
18.	4	1	4	3	0	3	6	9	0,67
19.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
20.	4	3	3	3	2	2	7	9	0,78
21.	3	3	4	2	2	3	7	9	0,78
22.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
23.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
24.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
25.	4	1	4	3	0	3	6	9	0,67
26.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
27.	4	2	3	3	1	2	6	9	0,67
28.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
29.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
30.	4	2	3	3	1	2	6	9	0,67
31.	3	2	3	2	1	2	5	9	0,56
32.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
33.	4	4	3	3	3	2	8	9	0,89
34.	4	2	2	3	1	1	5	9	0,56
35.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
36.	1	2	4	0	1	3	4	9	0,44
37.	1	2	2	0	1	1	2	9	0,22
38.	4	4	3	3	3	2	8	9	0,89
39.	4	4	3	3	3	2	8	9	0,89



B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
No	Penilai			s1	s2	s3	Σs	n(c-1)	V
	I	II	III						
1.	3	3	4	2	2	3	7	9	0,78
2.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
3.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
4.	2	3	4	1	2	3	6	9	0,67
5.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
6.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
7.	3	2	4	2	1	3	6	9	0,67
8.	3	4	4	2	3	3	8	9	0,89
9.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
10.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
11.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
12.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
13.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
14.	4	1	3	3	0	2	5	9	0,56
15.	4	3	3	3	2	2	7	9	0,78
16.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
17.	4	2	3	3	1	2	6	9	0,67
18.	4	1	4	3	0	3	6	9	0,67
19.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
20.	4	4	3	3	3	2	8	9	0,89
21.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
22.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
23.	4	3	3	3	2	2	7	9	0,78
24.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
25.	4	1	4	3	0	3	6	9	0,67
26.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
27.	4	2	3	3	1	2	6	9	0,67
28.	4	2	3	3	1	2	6	9	0,67
29.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
30.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
31.	3	2	4	2	1	3	6	9	0,67
32.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
33.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78
34.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
35.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
36.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
37.	4	4	4	3	3	3	9	9	1,00
38.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
39.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
40.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
41.	4	2	3	3	1	2	6	9	0,67
42.	4	3	4	3	2	3	8	9	0,89
43.	4	2	3	3	1	2	6	9	0,67
44.	4	2	4	3	1	3	7	9	0,78

Lampiran 3. Hasil Validitas Aiken Instrumen Kepercayaan Diri

Butir	Nilai V	Keterangan	Butir	Nilai V	Keterangan
1.	0,67	Tinggi	17.	1,00	Sangat Tinggi
2.	0,78	Tinggi	18.	0,67	Tinggi
3.	0,78	Tinggi	19.	0,89	Sangat Tinggi
4.	0,89	Sangat Tinggi	20.	0,67	Tinggi
5.	1,00	Sangat Tinggi	21.	0,78	Tinggi
6.	0,78	Tinggi	22.	0,89	Sangat Tinggi
7.	1,00	Sangat Tinggi	23.	1,00	Sangat Tinggi
8.	0,67	Tinggi	24.	0,78	Tinggi
9.	1,00	Sangat Tinggi	25.	0,22	Rendah
10.	0,89	Sangat Tinggi	26.	0,78	Tinggi
11.	0,89	Sangat Tinggi	27.	0,89	Sangat Tinggi
12.	0,44	Sedang	28.	0,89	Sangat Tinggi
13.	0,44	Sedang	29.	0,67	Tinggi
14.	0,89	Sangat Tinggi	30.	0,78	Tinggi
15.	0,89	Sangat Tinggi	31.	0,67	Tinggi
16.	0,78	Tinggi			

Lampiran 4. Hasil Validitas Aiken Instrumen Kecemasan

Butir	Nilai V	Keterangan	Butir	Nilai V	Keterangan
1.	0,56	Sedang	21.	0,78	Tinggi
2.	1,00	Sangat Tinggi	22.	1,00	Sangat Tinggi
3.	0,67	Tinggi	23.	1,00	Sangat Tinggi
4.	0,78	Tinggi	24.	0,89	Sangat Tinggi
5.	0,89	Sangat Tinggi	25.	0,67	Tinggi
6.	1,00	Sangat Tinggi	26.	0,89	Sangat Tinggi
7.	0,56	Sedang	27.	0,67	Tinggi
8.	0,89	Sangat Tinggi	28.	1,00	Sangat Tinggi
9.	0,56	Sedang	29.	0,78	Tinggi
10.	0,89	Sangat Tinggi	30.	0,67	Tinggi
11.	0,89	Sangat Tinggi	31.	0,56	Sedang
12.	0,89	Sangat Tinggi	32.	0,89	Sangat Tinggi
13.	0,78	Tinggi	33.	0,89	Sangat Tinggi
14.	0,67	Tinggi	34.	0,56	Sedang
15.	0,67	Tinggi	35.	0,89	Sangat Tinggi
16.	0,56	Sedang	36.	0,44	Sedang
17.	0,89	Sangat Tinggi	37.	0,22	Rendah
18.	0,67	Tinggi	38.	0,89	Sangat Tinggi
19.	0,78	Tinggi	39.	0,89	Sangat Tinggi
20.	0,78	Tinggi			

Lampiran 5. Hasil Validitas Aiken Instrumen Motivasi Berprestasi

Butir	Nilai V	Keterangan	Butir	Nilai V	Keterangan
1.	0,78	Tinggi	23.	0,78	Tinggi
2.	0,78	Tinggi	24.	0,78	Tinggi
3.	1,00	Sangat Tinggi	25.	0,67	Tinggi
4.	0,67	Tinggi	26.	0,78	Tinggi
5.	1,00	Sangat Tinggi	27.	0,67	Tinggi
6.	0,89	Sangat Tinggi	28.	0,67	Tinggi
7.	0,67	Tinggi	29.	0,89	Sangat Tinggi
8.	0,89	Sangat Tinggi	30.	1,00	Sangat Tinggi
9.	0,89	Sangat Tinggi	31.	0,67	Tinggi
10.	0,89	Sangat Tinggi	32.	1,00	Sangat Tinggi
11.	0,89	Sangat Tinggi	33.	0,78	Tinggi
12.	0,78	Tinggi	34.	0,89	Sangat Tinggi
13.	0,78	Tinggi	35.	1,00	Sangat Tinggi
14.	0,56	Sedang	36.	1,00	Sangat Tinggi
15.	0,78	Tinggi	37.	1,00	Sangat Tinggi
16.	1,00	Sangat Tinggi	38.	0,89	Sangat Tinggi
17.	0,67	Tinggi	39.	0,89	Sangat Tinggi
18.	0,67	Tinggi	40.	0,89	Sangat Tinggi
19.	0,89	Sangat Tinggi	41.	0,67	Tinggi
20.	0,89	Sangat Tinggi	42.	0,89	Sangat Tinggi
21.	0,89	Sangat Tinggi	43.	0,67	Tinggi
22.	0,89	Sangat Tinggi	44.	0,78	Tinggi

## Lampiran 6. Surat Izin 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/1357/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

18 September 2024

Yth. **Ketua Pelatih**  
**Sleman United Volleyball Club**  
**Kromodangsari, Lumbungrejo, Tempel, Sleman**

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

Nama : Rosa Sridana  
NIM : 22632251025  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP KINERJA ATLET BOLA VOLI REMAJA MELALUI MOTIVASI BERPRESTASI DI DIY  
Waktu Penelitian : Selasa - Rabu, 17 - 18 September 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP 19770218 200801 1 002



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/1359/UN34.16/PT.01.04/2024

18 September 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Ketua Pelatih**  
**Klub Bola Voli Yuso Sleman Junior**  
**Sleman, Yogyakarta**

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

Nama : Rosa Sridana  
NIM : 22632251025  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP KINERJA ATLET BOLA VOLI REMAJA MELALUI MOTIVASI BERPRESTASI DI DIY  
Waktu Penelitian : 12 - 16 September 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dn. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP 19770218 200801 1 002



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/1361/UN34.16/PT.01.04/2024

18 September 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Wisnu Herjanta**  
**Ketua Pelatih Klub Bola Voli Pervas Sleman**  
**Gor Kelurahan Tirtomartani, Jetis Tirtomartani, Kalasan, Sleman**

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

Nama : Rosa Sridana  
NIM : 22632251025  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP KINERJA ATLET BOLA VOLI REMAJA MELALUI MOTIVASI BERPRESTASI DI DIY  
Waktu Penelitian : Rabu - Kamis, 18 - 19 September 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP 19770218 200801 1 002



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/1358/UN34.16/PT.01.04/2024

18 September 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Ketua Pelatih  
Klub Bola Voli Spirit  
GOR KONI Pangukan Sleman , Jl. Dr. Rajiminin Paten Tridadi, Sleman, DIY

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

Nama : Rosa Sridana  
NIM : 22632251025  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP KINERJA ATLET BOLA VOLI REMAJA MELALUI MOTIVASI BERPRESTASI DI DIY  
Waktu Penelitian : 20 - 23 September 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 Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP 19770218 200801 1 002





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/1360/UN34.16/PT.01.04/2024

18 September 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Ketua Pelatih  
PBV. Mutiara  
Gor Jetis Caturharjo, Jl. Magelang KM. 14 Medari, Sleman DIY

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

Nama : Rosa Sridana  
NIM : 22632251025  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN TERHADAP KINERJA ATLET BOLA VOLI REMAJA MELALUI MOTIVASI BERPRESTASI DI DIY  
Waktu Penelitian : Jumat - Sabtu, 20 - 21 September 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 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP 19770218 200801 1 002

## Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan































**BLANGKO VALIDASI TURNITIN**

**TESIS**

Menyatakan bahwa :

Nama : Rosa Sridana  
NIM : 2263 225 1025  
Program Studi : S2 PKO  
Judul Tesis : Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecemasan  
Terhadap Kinerja Bola Voli Remaja Melalui  
Motivasi Berprestasi di DIY  
Pembimbing : Prof. Dr. Tomoliyus, M.S

Telah divalidasi Turnitin dengan nilai *similarity* 20 %

Yogyakarta, 20 Januari 2025

Tim Validasi Turnitin

  
(Susi Nastiti)

\*Nilai *similarity* untuk syarat Yudisium maksimal sebesar 20%.