

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Cabang Olahraga Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang mulai digemari dan terus mengalami peningkatan di dunia. Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Beliau adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada organisasi Young Men's Christian Association (YMCA) di kota Massachusetts, Amerika Serikat. Pada mulanya, permainan bola voli di beri nama *mintonete*, di mana tujuan semula yaitu untuk mengembangkan kesegaran jasmani pada tubuh, selain untuk bersenam umum. Kemudian, permainan ini di ubah menjadi *volley ball* yang artinya bola voli secara bergantian. Tahun 1892, YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada tahun 1847, untuk pertama kalinya permainan bola voli dipertandingkan di Polandia. Pada tahun 1948 dibentuk organisasi bola voli dunia dengan nama FIVB (*Federation International Volley Ball*) dengan berpusat di Paris (Ahmadi : 2007)

Dalam Perang Dunia II permainan ini tersebar di seluruh dunia terutama di Eropa dan Asia. Setelah Perang Dunia II prestasi dan popularitas permainan bola voli di AS menurun, sedangkan di negara lain terutama di Eropa Timur dan Asia berkembang sangat cepat dan massal.

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928, yaitu pada zaman penjajahan Belanda (Ahmadi : 2007).

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan di Yogyakarta (Hidayat : 2015).

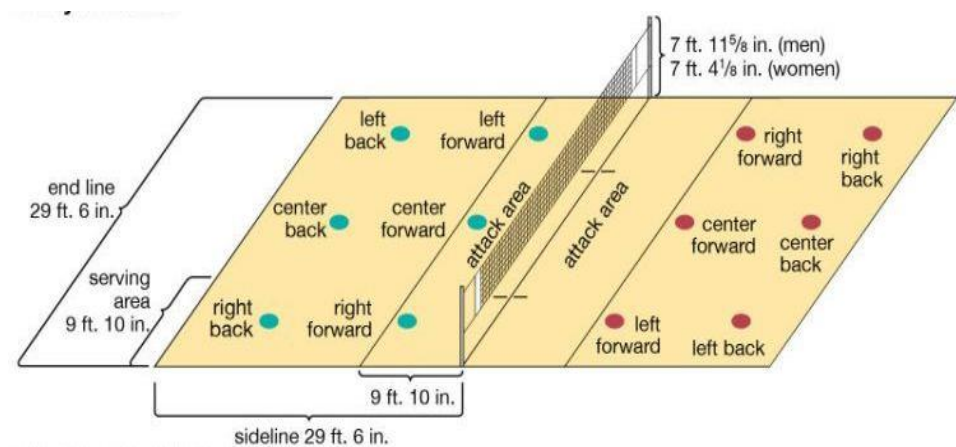
Bola Voli adalah sebuah olahraga beregu atau tim dan setiap tim terdiri atas 6 pemain aktif dan 6 pemain dibangku cadangan, Masing-masing tim belomba mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan tersebut dengan cara menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan, juga bisa mendapatkan angka dengan syarat lawan melakukan kesalahan yang diselenggarakan dibawah peraturan FIVB (Ramli : 2014).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan cabang olahraga bola voli adalah adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Olahraga Bola Voli dinaungi FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia, olahraga bola Voli dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

2. Posisi Dalam Cabang Olahraga Bola Voli

Posisi dalam cabang olahraga bola voli secara umum dibagi menjadi

empat posisi yaitu *Tosser (center Forward)*, *Spiker (left-right forward)*, *Libero (Center back)*, dan *Blocker (left-right back)* (Permana, 2015: 10). Posisi dalam olahraga bola voli sama banyak seperti basket atau hoki, pertimbangan dalam menentukan posisi bisa dilakukan sesuai kebutuhan tim, jadi mereka tidak terbatas pada posisi tertentu di lapangan (Dawitt, 2001: 59). Berikut contoh gambar 1 untuk posisi dalam olahraga bola voli dibawah ini.



Gambar 2. Gambar posisi dalam olahraga bola voli
Sumber : (Kenny & Gregory, 2006:42)

Seperti pada gambar 1. Dijelaskan bahwa ada banyak cara untuk mengorganisasi posisi dalam bola voli, Namun secara umum ada empat posisi dasar dalam bola voli yaitu *Tosser (center Forward)*, *Spiker (left-right forward)*, *Libero (Center back)*, dan *Blocker (left-right back)* bermain di posisi paling belakang dalam pertahanan, pemain bertahan yang bermain persis di samping *libero*, pemain bertahan berposisi dibelakang spiker atau penyerang dan penyerang berada di samping *tosser* dari pemain tengah. Adapun Berikut penjelasan lebih lanjut mengenai masing-masing posisi pada olahraga bola voli.

a. *Tosser (center Forward)*

Tosser (center forward) adalah pemain yang dispesialisasikan untuk mengatur bentuk penyerangan (Permana, 2015: 15).. Bola kedua setelah pass akan di set oleh *tosser*, kemudian ia akan menempatkan bola di udara agar dapat di spike oleh attacker. Dengan demikian, *tosser* dan attacker harus mampu menciptakan kerjasama dengan baik. *tosser* harus memiliki kualitas yang bagus dalam menyesuaikan arah dan tinggi bola yang akan di *spiker*. Selain itu, *tosser* haruslah seorang pemain yang lincah dan mampu bergerak dengan cepat di area permainan

b. *Spiker (left-right forward)*

Permana (2015: 17) menerangkan pada posisi *spiker* terbagi menjadi 2 posisi yaitu *left forward* dan *right forward*

1. *Left forward* adalah seorang *attacker* yang melakukan penyerangan dari sisi kiri lapangan. Disebut "*Outside hitter*", karena ketika hendak melakukan *spike*, pemain ini biasanya selalu mengambil awalan dari luar garis samping lapangan.
2. *Right forward* adalah lawan dari *Outside hitter* yang sering disebut *Right spike hitter*. Pemain ini menempati posisi yang berlawanan dengan *Outside hitter*, yaitu di sebelah kanan. *Spike*-pun dilakukan dari sebelah kanan. Biasanya, *Right side hitter* adalah salah seorang pemain yang paling banyak melakukan *spike* dalam sebuah pertandingan bola voli dibandingkan dengan pemain-pemain yang lain.

c. *Libero (Center back)*

Jika kita memperhatikan sebuah pertandingan bola voli, maka pada setiap tim kita akan melihat seorang pemain yang menggunakan seragam yang berbeda dengan semua pemain di timnya. Pemain dengan seragam yang berbeda itulah yang disebut dengan *libero*. Dalam bahasa Italia, *libero* mempunyai arti “bebas”. Sesuai dengan nama tersebut, maka *libero* adalah pemain yang dapat secara bebas mengambil alih peran pemain yang lain (Permana, 2015: 19). Namun, dalam sebuah pertandingan, *libero* tidak boleh memiliki dua posisi atau berganti posisi.

Pada dasarnya, *libero* bertugas untuk menerima serangan-serangan (*spikes*) yang dilakukan oleh attacker tim lawan. Berdasarkan fungsi utama tersebut, maka seorang *libero* tidak harus memiliki postur tubuh yang tinggi seperti pemain yang lain. Hal ini karena seorang *libero* tidak bermain di area yang dekat dengan net. Yang paling ditekankan bagi seorang *libero* adalah kualitas pass yang baik, memiliki kecepatan gerak yang tinggi, dan tentu saja harus memiliki stamina yang baik.

d. *Blocker (left-right back)*

Permana (2015: 21) menyatakan pada posisi *Blocker* terbagi menjadi 2 posisi yaitu *left back* dan *right back*.

1. *Left back* adalah seorang pemain bertahan yang melakukan pertahanan dari sisi kiri lapangan. karena ketika hendak melakukan penahanan, pemain ini biasanya selalu mengambil awalan dari dalam garis lapangan.

2. *Right back* adalah seorang pemain bertahan yang melakukan pertahanan dari sisi kanan lapangan. karena ketika hendak melakukan penahanan, pemain ini biasanya selalu mengambil awalan dari dalam garis lapangan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pada permainan bola voli terdapat empat posisi pemain diantaranya *Tosser (center Forward)*, *Spiker (left-right forward)*, *Libero (Center back)*, dan *Blocker (left-right back)*. Semua posisi memiliki peranan yang berbeda-beda terhadap permainan bola voli.

3. Faktor – faktor yang Mendukung Prestasi pada Olahraga Bola Voli

Pada dasarnya banyak faktor yang mempengaruhi Usaha mencapai prestasi atlet, salah satunya usaha multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupu eksternal (Irianto, 2018:). Lebih lanjut dijelaskan Irianto (2018 : 16) Berikut ada 2 hal usaha untuk mencapai sebuah prestasi.

1. Faktor internal

Faktor internal merupakan pendukung utama tercapainya prestasi olahraga, sebab faktor ini merupakan faktor yang terdapat pada diri atlet itu sendiri dan memberikan dorongan yang stabil dan muncul dalam diri olaragawan itu sendiri. Ada dua faktor internal yakni: bakat dan motivasi.

a. Bakat

Bakat merupakan kemampuan terpendam seseorang yang dimiliki sejak lahir dan yang menjadi dasar kemampuan nyatanya.

Pembagian bakat kita kenal dengan bakat umum yaitu; bakat yang dimiliki setiap orang, meskipun berbeda dalam kadarnya yang biasa disebut intelegensia. Bakat khusus yaitu: kemampuan yang menonjol pada seseorang yang tidak terdapat pada setiap orang. Sedangkan bakat olahraga yaitu: kemampuan dasar yang berkenaan dengan penampilan gerak (motor performance) dan merupakan kombinasi dari beberapa kemampuan dengan sikap dan bentuk badan seseorang.

b. Motivasi

Motivasi adalah suatu dorongan atau alasan yang menjadi dasar semangat seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Arti motivasi juga dapat didefinisikan sebagai semua hal yang menimbulkan dorongan atau semangat di dalam diri seseorang untuk mengerjakan sesuatu.

Sedangkan menurut Hidayat (2015 : 23) faktor internal yang mempengaruhi Usaha mencapai prestasi atlet diantaranya sebagai berikut:

1. Sikap atau Perilaku

Suatu Perilaku pemain sangat bernilai bagi pemain dalam sebuah tim. Sikap akan menentukan bagaimana dia dapat bekerja sebagai tim bukan sebagai individu maupun kelompok. Misalkan adalah ada rekan yang salah dalam memberika sebuah operan atau gagal dalam mencetak *point*. Sebagai seorang

pemain tidak boleh menilai kepada rekan satu tim yang telah salah dan gagal dalam mengambil sebuah keputusan. Sebuah tim membutuhkan pemain yang mendukung satu sama lainnya bukan pemain yang memiliki sikap negatif kepada rekan satu timnya

2. Kekuatan Mental

Mental kadang hanya dipandang sebelah mata, padahal mental berperan penting dalam menjaga kestabilan atlet saat bertanding, oleh karena itu Jangan abaikan aspek mental. Bagian ini adalah yang terpenting dalam diri seorang pemain. Ketika seorang pemain telah berbuat kesalahan maka yang dilakukan harus sesegera mungkin untuk bertanggung jawab pada apa yang telah dilakukannya. Apabila telah kehilangan mentalnya maka yang dilakukan pada diri seorang pemain tidak memiliki mental yang cukup, maka yang terjadi adalah bola akan cepat dikuasai lawan tanpa memikirkan apa yang harus dilakukannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor internal yang berpengaruh pada prestasi atlet bola voli seperti bakat dan motivasi dan perilaku serta mental sebagai bentuk pembangkit kondisi internal atlet untuk membangkitkan seseorang untuk bertindak, mendorong individu mencapai tujuan tertentu.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan penguat yang berupa dorongan dari luar dan berpengaruh terhadap kualitas yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Menurut Irianto (2018 : 18) Faktor eksternal tersebut meliputi:

a. Pelatih

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, keterampilan cara melatih yang efektif mutlak untuk dikuasai oleh setiap pelatih. Demikian juga dengan sikap dan kepribadian, sebab pelatih adalah figur panutan bagi setiap atletnya. Kemampuan seorang pelatih untuk mengembangkan pemain-pemainnya sangat diharapkan oleh sebuah tim, yang nanti imbasnya adalah kepada peningkatan prestasi tim. Oleh karena itu seorang pelatih selain harus memiliki instingnya juga harus memiliki ilmu pengetahuan yang mumpuni untuk mengembangkan potensi pemain-pemainnya sesuai dengan cabang olahraga yang dikuasai seorang pelatih tersebut.

b. Fasilitas

Dalam memfasilitasi Untuk menunjang prestasi diperlukan dukungan fasilitas baik fisik maupun non fisik. Fasilitas fisik antara lain: peralatan, anggaran, teknologi, organisasi dan manajemen. Sedangkan fasilitas non fisik meliputi : perhatian, motivasi, suasana yang kondusif saat melakukan latihan maupun pertandingan.

Fasilitas merupakan faktor penting dalam tercapainya sebuah prestasi. Dalam bola voli fasilitas sebagai penunjang untuk menciptakan pemain yang baik dan berprestasi. Dengan berkembangnya teknologi, tentunya fasilitas-fasilitas penunjang peningkatan performa semakin lengkap dan bermanfaat untuk pemain itu sendiri pada khususnya dan tim pada umumnya.

c. Hasil Riset

Berbagai temuan ilmu-ilmu terbaru biasanya melalui kegiatan riset, demikian halnya ilmu-ilmu yang berhubungan dengan metodologi latihan. Untuk itu pelatih maupun pemain dituntut untuk memiliki kemampuan untuk membaca hasil-hasil riset dalam proses berlatih melatih. Untuk bisa mengetahui sebuah pembinaan tim dalam bola voli yang harus benar-benar memanfaatkan perkembangan ilmu pengetahuan ini agar proses latihan lebih efektif dan efisien. Pola latihan tidak lagi menjadi bagian yang terisolir dan monoton, tetapi sudah menggunakan pola latihan yang modern, baik pola latihan teknik, taktik, fisik, dan juga mental seorang atlet.

d. Pertandingan

Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, dengan kompetisi dapat digunakan sebagai sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding pemain. Sebuah negara akan mencapai prestasi apabila

memiliki sebuah kompetisi didalamnya, karena dari kompetisi tersebut akan terlihat dari potensi-potensi pemainnya yang dapat dikembangkan dan diarahkan sesuai dengan pencapaian atlet tersebut.

e. Kerjasama

Dalam kerjasama tim atlet Menilai bagaimana seorang pemain dapat bekerjasama dengan rekan setimnya itu bagian yang sangat penting. Seorang pemain yang hebat dalam sepakbola adalah seorang yang dapat mencari ruang kosong yang tidak dijaga oleh lawan dan dia bertanggung jawab kepada kondisi bola jika bola tersebut terlepas. Pemain yang sangat terampil harus menjadi bagian tim. Dalam hal ini adalah dibutuhkan adaptasi yang cepat bagi seorang pemain untuk langsung dapat bekerjasama dengan rekan satu tim.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor eksternal yang berpengaruh pada prestasi atlet bola voli seperti pelatih, fasilitas, hasil riset, pertandingan dan kerjasama yang berasal dari luar seorang atlet. Bahkan Bompa dalam Primasoni dan Sulistiyono (2018: 9-10) mengungkapkan “untuk mencapai sebuah prestasi optimal seorang atlet harus melakukan beberapa persiapan yaitu fisik, taktik, dan psikologis”. Faktor penentu keberhasilan seseorang pemain dipengaruhi oleh sejumlah komponen, diantaranya adalah komponen fisik, komponen teknik, dan komponen psikis” (Gunarsa, 2004: 3-5).

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain bola voli adalah faktor internal dan faktor eksternal serta ada tiga komponen secara umum, yaitu komponen fisik, komponen teknik, dan komponen mental atau psikologis. Komponen mental merupakan faktor penentu dalam keberhasilan seorang pemain bola voli, Faktor mental juga disebut dengan keterampilan psikologis, karena didalamnya mencakup berbagai keterampilan psikologis yang dimulai dari aspek motivasi, percaya diri, mental, konsentrasi, efikasi diri, fokus, dan lain sebagainya. Sehingga dalam faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemain bola voli salah satunya yakni karakteristik keterampilan psikologis atlet.

4. Pengertian Karakteristik keterampilan psikologis atlet

Karakteristik keterampilan psikologis adalah sifat khusus yang dimiliki oleh atlet untuk dapat membedakan antara atlet sukses dan yang kurang sukses (Gemser, Visscher, dan Lemmink, 2005). Kemudian dijelaskan menurut (Macnamara, Button, dan Collins, 2010) bahwa atlet sukses mempunyai karakteristik motivasi dan persiapan mental yang baik, karakteristik psikologi adalah ciri khusus yang dimiliki oleh atlet yang dapat menuntun untuk mencapai penampilan optimal. Sedangkan menurut (Boiche, 2009) mengatakan ciri dari karakteristi psikologi adalah terdiri dari motivasi, komitmen, penetapan tujuan, imagery, kemampuan mengatasi tekanan dan percaya diri yang ada pada atlet profesional tersebut. Ciri tersebut antara lain kontrol kecemasan, kontrol emosi,

penetapan tujuan, strategi yang baik. Dan menurut Najah dan Rejeb, 2016) menjelaskan bahwa atlet elit mempunyai ciri yang terdiri dari penetapan tujuan yang jelas, kepercayaan diri yang tinggi, reaksi yang baik terhadap stres, dan konsentrasi yang tinggi.

Karakteristik keterampilan psikologis yang dimiliki oleh atlet adalah bebas dari kecemasan, kepercayaan diri, konsentrasi yang baik (Bebetsos, 2013). Adapun menurut Husdarta, 2014) mengatakan karakteristik keterampilan psikologis yang berperan bagi seorang atlet antara lain, kepribadian, motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, agresivitas, efikasi diri, kontrol kecemasan, konsentrasi dan kematangan emosi.

Bukti dilapangan menunjukkan bahwa pada saat bertanding atlet mendapatkan tekanan yang kuat, baik itu dari penonton, pelatih, maupun kondisi pada saat bermain itu sendiri. Seperti yang telah dijelaskan Gunarsa (2008:56) bahwa “faktor lain yang berpengaruh adalah tekanan dari penonton, penonton dapat memberikan pengaruh positif, jika sotakan yang diteriakkan bersifat berpihak pada dirinya atau regunya”. Hal tersebut tidak dapat untuk dihindari oleh atlet, namun dapat dikelola untu menjadikan semangat atlet agar tidak mengalami stress yang dapat mengganggu penampilan atlet, dalam keadaan ini dapat membuat kondisi psikologis atlet menjadi penting menentukan keberhasilan dalam bertanding dan menciptakan prestasi.

Ada beberapa penelitian yang menjelaskan keterampilan psikologis

mempunyai peranan penting untuk keberhasilan atlet. Keterampilan psikologis adalah suatu bentuk aspek – aspek psikologis yang melekat pada diri atlet dan berpengaruh terhadap keberhasilan maupun penampilan atlet (Cox, 2002). Lebih lanjut Cox menyebutkan bahwa yang termasuk dalam keterampilan psikologis tersebut yang mencakup motivasi intrinsik, kepercayaan diri, perhatian yang terkontrol, *arousal*, kecemasan dan kewaspadaan diri.

Dari beberapa kajian teori dan hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek – aspek psikologis yang berpengaruh terhadap penampilan atau prestasi atlet berbeda antara satu dengan yang lainnya. Ditambahkan oleh Mahoney, Gabriel dan Perkins (1987) telah mengidentifikasi keterampilan psikologis yang berpotensi dan berpengaruh terhadap penampilan, antara lain motivasi, kepercayaan, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian tim, dan konsentrasi. Kemudian aspek – aspek psikologis ini dikembangkan menjadi instrumen untuk mengukur karakteristik keterampilan psikologis atlet dalam konteks khusus olahraga. Instrumen ini disebut dengan *The Psychological Skill Inventory for Sport (PSIS)*.

Pada saat itu Mahoney, Gabriel dan Perkins telah menggunakan instrumen ini sebagai alat pembeda antara atlet elit dan atlet non elit. Dengan hasil ini yang didapat adalah atlet elit dilaporkan memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi, lebih percaya diri, dan tidak ada masalah dalam kecemasan, bahkan menyadari diri pada kemampuan dalam persiapan mental, lebih memfokuskan pada kemampuan diri sendiri dari pada

kemampuan tim, serta berhasil dalam berkonsentrasi. Secara umum aspek – aspek psikologis yang diformalisasikan dalam instrumen ini juga dapat membedakan karakteristik atlet elit dengan atlet non elit untuk beberapa cabang olahraga. Instrumen ini juga digunakan oleh Gemser, Vischer dan Lemmink (2005) untuk menyakatan bahwa ada perbedaan karakteristik psikologis antara atlet berbakat yang sukses dengan atlet berbakat tapi kurang sukses, serta terdapat perbedaan antara atlet laki – laki dan perempuan, dan atlet olahraga induvidu dengan olahraga tim.

Berdasarkan uraian dan pendapat serta teori di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik keterampilan psikologis sifatnya khusus dari atlet yang merujuk pada sifat keterampilan psikologis yang dimiliki atlet yang terdiri dari motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim dan konsentrasi.

5. Karakteristik keterampilan psikologis atlet cabang olahraga bola voli

Memiliki konsistensi dalam sebuah penampilan baik pada saat latihan maupun pertandingan merupakan salah satu tujuan yang sulit dalam olahraga kompetitif, mengingat luasnya faktor yang mempengaruhi penampilan dari olahraga yang dimulai dari faktor fisik, teknik, sampai dengan psikologis atau mental. Dalam sebuah kajian saat ini keunggulan dalam hal performa, para pelatih dan atlet akan tetap tertarik kepada pengaruh keterampilan psikologis dalam pencapaian sebuah performa optimal (Asamoah, 2013: 26). Setiap olahraga membutuhkan keterampilan psikologis yang berbeda pada pengembangannya yang disesuaikan dengan

jenis cabang olahraganya. Seperti keterampilan psikologis atlet panahan pasti akan berbeda dengan keterampilan psikologis yang dibutuhkan pemain bola voli. Meskipun ada beberapa diantara cabang olahraga tersebut yang saling mengisi diantara keterampilan psikologis, sebagai contoh pada olahraga panahan, menembak dan bola voli sama-sama membutuhkan konsentrasi yang tinggi.

Tim yang sukses menunjukkan kemampuan yang lebih besar untuk pulih dari kesalahan daripada tim yang kurang sukses (Gould & Dieffenbach, 2002: 201). Selanjutnya (Mahoney et al., 1987: 197) menunjukkan bahwa atribut seperti kontrol *arousal*, kepercayaan diri, konsentrasi, dan persiapan mental berhubungan dalam profil psikologis atlet dan tim yang sukses. Tinjauan oleh Williams & Krane (2001: 146) mengenai kajian keterampilan psikologis yang menyinggung bahwa tingkat kepercayaan diri dan konsentrasi yang lebih tinggi dapat memfasilitasi performa untuk mencapai sukses.

Selanjutnya Smith et al. (2013) menemukan bahwa keterampilan psikologis seperti penetapan tujuan, persiapan mental, mengatasi kesulitan, menguasai ketika dibawah tekanan, konsentrasi, kepercayaan diri, dan motivasi berprestasi dapat membedakan antara pemain profesional yang berhasil dan kurang berhasil. Sejalan dengan hal tersebut Kruger (2010: 239) juga mendukung kajian sebelumnya bahwa menemukan tentang perbedaan antara pemain yang tergabung dalam tim yang sukses dan kurang sukses mengenai motivasi berprestasi, penetapan tujuan,

kepercayaan diri, citra, dan persiapan mental. Coetzee et al. dalam Asamoah (2013: 41) menjelaskan bahwa penelitian tersebut mengidentifikasi keterampilan psikologis seperti konsentrasi, orientasi tujuan, motivasi pencapaian, kontrol gairah, dan penetapan tujuan sebagai faktor pembeda antara tim bola voli yang sukses dan yang kurang sukses.

Bola voli merupakan olahraga kelompok atau tim. Tim adalah sekelompok beberapa orang yang saling berinteraksi dan bekerjasama antara satu dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan yang sama (Weinberg & Gould, 2011: 160). Artinya bahwa olahraga tim merupakan olahraga yang dilakukan oleh dua orang atau lebih yang saling bekerjasama, berkomunikasi, dan berinteraksi satu sama lain untuk mencapai tujuan yang telah menjadi target bersama. Bola voli sebagai olahraga tim mengandalkan harmoni, sinergi, dan kerja tim kooperatif untuk mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian mengutamakan kepentingan tim menjadi hal utama dibandingkan dengan kepentingan diri sendiri dalam hal pencapaian prestasi. Sebuah tim akan menyatukan visi dan misinya dalam bertindak menampilkan sebuah performa dalam olahraga yang hasil kemenangan atau kealahannya milik tanggung jawab bersama, tidak saling menyalahkan satu sama lain (Moran, 2004: 194). Kesuksesan dalam sepakbola didasarkan pada fondasi kepercayaan pemain dan tim (Beswick, 2010: 44).

Untuk mencapai hasil yang optimal sebuah tim dibutuhkan kekompakan tim yang tangguh dan hal tersebut bukanlah hal yang mudah.

Seperti yang dijelaskan oleh Brewer (2009: 68) bahwa kekompakkan suatu tim dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor lingkungan, faktor individu, faktor kepemimpinan, dan faktor tim. Hal ini berarti tantangan untuk membentuk tim tangguh menjadi lebih kompleks. Faktor individu hanya sebagian dari membangun tim lebih tangguh. Keterampilan psikologis mempunyai pengaruh seluruh faktor yang ada didalamnya, baik dalam faktor individu sampai dengan faktor lingkungan. Berbeda dengan olahraga individu, pada olahraga tim dalam mengamati atau mengobservasi bagian-bagian yang kurang baik sebelum pertandingan atau kompetisi akan lebih kompleks, tidak hanya faktor keterampilan psikologisnya saja, tetapi didalamnya ada faktor pola komunikasi antara alet-pelatih, atlet-pemimin tim, faktor status, faktor dukungan sosial, faktor suasana dalam tim, dan aturan dalam tim (Hanrahan & Andersen, 2010: 99).

Tuntutan bola voli menantang setiap pemain secara fisik, teknis, taktik, mental, emosional, dan dalam hal gaya hidup yang mendukung. Untuk mencapai level tertinggi, pemain harus bekerja untuk meningkatkan semua dimensi kinerja ini (Beswick, 2010: 42). Sementara itu dalam bola voli ada beberapa hal yang perlu diperhatikan terkait keterampilan psikologis pemain bola voli. Hal tersebut meliputi capaian tingkat *arousal* yang optimal untuk memulai pertandingan dan mempertahankannya sepanjang permainan, berkonsentrasi selama pertandingan, mengontrol diri dalam menghadapi yang dapat merugikannya, interaksi dengan wasit dan lawan, tekanan dari pelatih, rekan satu tim, dan publik, pada pemilihan

pemain dan pemain pengganti, media, dan skor pertandingan (Dosis, 2006: 141).

Pertandingan bola voli merupakan permainan yang dilaksanakan tanpa ada batas waktu, jadi didalamnya seorang pemain membutuhkan ketahanan fisik dan mental yang optimal. Sebagai contoh adalah mental yang dibutuhkan konsentrasi, meskipun strategi yang dibutuhkan oleh pemain itu berbeda-beda tergantung setiap posisi bermainnya, tetapi hampir seluruh pemain membutuhkan aspek konsentrasi.

Selama pertandingan berlangsung dibutuhkan keterampilan psikologis yang cukup kompleks, karena banyak sekali situasi yang memerlukan emosional dan kontrol diri bagi pemain bola voli. Baik situasi ketika keadaan tim tertinggal atau dalam keadaan menang, dan bisa juga ketika keadaan pertandingan sedang dalam tensi yang cukup tinggi, dengan pola permainan yang mengarahkan kepada kekerasan. Dalam hal ini dibutuhkan keterampilan psikologis yang begitu ekstra, karena hal ini terkait dengan kekalahan dan kemenangan pada permainan bola voli, selain memang kondisi fisik, teknik, dan strategi yang dibutuhkan.

Berdasarkan penjelasan dan berbagai penelitian yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa karakteristik keterampilan psikologis dari cabang olahraga bola voli terdiri dari motivasi, konsentrasi, kepercayaan diri, kekompakkan tim, kontrol diri, mentalitas, jiwa kepemimpinan, pola komunikasi, pola interaksi, dan kemampuan dalam mengatasi tekanan.

6. Karakteristik Psikologis Atlet Cabang Olahraga Bola Voli yang Ditinjau Berdasarkan Gender

Bola voli merupakan cabang olahraga tim, ini berarti didalamnya terdapat berbagai kajian-kajian kompleks yang mendasarinya. Kajian-kajian tersebut baik dimulai dari peraturan, norma, interaksi, komunikasi, sampai dengan peran-peran pemain dalam sebuah tim. Diketahui bahwa seorang olahragawan yang sukses berbeda dari rekan yang kurang sukses dibedakan dalam hal keterampilan psikologis mereka (Krane & Williams, dalam Weinberg dan Gould, 2011: 253). Pemain voli memperoleh *point* yang tinggi dalam keterampilan psikologis seperti lebih bisa mengontrol kecemasan dan kepercayaan dirinya yang lebih bermanfaat daripada keterampilan yang merugikannya. Penelitian lain menegaskan bahwa tidak hanya terdapat perbedaan keterampilan psikologis antara olahraga individual dan olahraga tim (Cox & Liu, 1993; Feltz & Ewing, 1987) tetapi juga antara jenis kelamin (Chantal, Guay, DebreaMartinoval, & Vallerand, 1996; MacIntryre, Mahoney & Moran, 1998; Sewell & Edmodson, 1996; White, 1993). Pada dasarnya prestasi tidak hanya ditinjau dari segi cabang olahraga individu dan cabang olahraga tim saja, harus diketahui bahwa perbedaan tersebut juga dikarenakan jenis kelamin. Bahwa jenis kelamin merupakan faktor utama yang mempengaruhi penampilan terbaik dan menentukan rekor dunia (Thibault, 2010). Lebih lanjut dinyatakan olehnya bahwa atlet yang mempunyai penampilan terbaik dan dapat dipastikan

mempunyai karakteristik psikologi yang baik namun secara umum sangat sedikit penelitian yang berhasil mengungkap keterkaitan antara karakteristik atlet laki-laki dengan perempuan.

Pemain elit juga memiliki komposisi dan bentuk tubuh, kecepatan, daya tahan, lompatan, kelincahan, motivasi dan kontrol kecemasan, serta keterampilan teknis yang lebih baik daripada pemain di bawah mereka (Reilly et al., 2000: 701). Bahkan faktor keterampilan psikologis keberhasilan pemain elit memiliki kepercayaan dan dapat mengontrol kecemasan (Maticsek et al., 1990: 252). Melihat dari perbedaan atlet yang berhasil dan kurang berhasil, gender merupakan faktor interpersonal penting dalam olahraga kompetitif yang perlu di pertimbangkan (Katsikas et al., 2009: 31). Beberapa perbedaan kepribadian terlihat antara atlet pria dan wanita, khususnya di tingkat elit (Weinberg & Gould, 2011: 41). Thibault et al. (2010: 222) menyatakan bahwa dalam aspek kekuatan fisik perempuan tidak akan melebihi kemampuan laki-laki seperti pada aspek lari, lompat, dan berenang. Namun dalam aspek keterampilan psikologis menurut Mahoney et al. (1987: 193) ada perbedaan antara pemain pria dan wanita seperti kepercayaan diri wanita cenderung memiliki kepercayaan diri rendah dari pada pria.

Namun demikian adanya perbedaan antara putra dan putri dalam olahraga khususnya cabang olahraga bola voli, bagaimanapun dan apapun disitu ada peran dari pemain putra dan putri. Tuntutan teknik, taktik, dan kebugaran dalam bola voli untuk putra dan putri pada dasarnya sama.

Perbedaan antara putra dan putri dalam bola voli ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu pada perbedaan bermain, perbedaan fisik, dan perbedaan psikologis. Ini akan menjadi lebih jelas bahwa bagaimanapun pemain putri cenderung berperilaku sedikit berbeda dari pada pemain putra (Dawitt, 2001: 43).

Sebagian besar alasan pemain putri pada Bola voli adalah mendapatkan kepuasan dari hubungan yang terbentuk dalam sebuah tim. Artinya bahwa atlet laki-laki dapat melihat teman satu tim mereka sebagai orang yang bermain, akan tetapi atlet perempuan cenderung melihat teman satu timnya sebagai teman mereka. Dalam aspek emosional juga demikian, tim laki-laki dapat bermain dengan baik meskipun jika ada masalah antar pemain dalam sebuah tim, karena para pemain laki-laki biasanya akan menempatkan masalah dibelakang demi tujuan untuk bersaing bersama. Tapi hal ini tidak untuk perempuan, anak perempuan cenderung menyimpan dendam yang lama, sehingga akan berdampak pada kerjasama ketika di lapangan (Dawitt, 2001: 43). Hasil penelitian oleh Appaneal, Levine, Perna, & Roh (2009: 60) menunjukkan bahwa antara 9-30% atlet menunjukkan bahwa depresi terkait cedera lebih tinggi untuk wanita daripada pria. Hal ini berarti kondisi untuk mengatur emosional lebih baik pemain putra dari pada pemain putri. Ada perbedaan karakteristik psikologis antara pemain pria dengan wanita, pemain pria lebih baik dalam mengontrol emosi dan relaksasi dibandingkan wanita (Katsikas et al., 2009: 36).

Pemain wanita memiliki tingkat stress dan kecemasan lebih tinggi daripada pemain pria (Lane, 2008: 79), senada juga disampaikan oleh Karageorghis & Terry (2011: 91) bahwa perempuan pada umumnya lebih cemas daripada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh atlet wanita lebih membutuhkan dukungan lebih besar daripada dukungan rekan-rekan prianya untuk mengatasi kecemasan.

Secara umum, pemain putri cenderung lebih berorientasi pada kelompok daripada putra (Dawitt, 2001: 43). Hal ini berarti wanita memiliki kepercayaan diri lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki, jika berkaitan dengan olahraga yang memiliki sifat maskulin (Karageorghis & Terry, 2011: 74). Tambahan, Cox (2012: 60) menyimpulkan bahwa anak laki-laki umumnya mendapat skor lebih tinggi daripada wanita dalam ukuran kepercayaan diri. “Kebanyakan atlet perempuan mempunyai masalah dengan konflik peran yang melekat pada dirinya” (Dongoran, 2017: 35). Anak perempuan lebih berorientasi pada hubungan daripada anak laki-laki (Dawitt, 2001: 44). Pemain sepakbola putri menempatkan sebagian besar terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya yang kaitannya dengan keadaan mereka dalam sebuah tim. Artinya bahwa pemain sepakbola putri lebih memikirkan hubungan kenyamanan dalam sebuah tim daripada berorientasi pada pencapaian individu. Kemudian Lance (2004) menyimpulkan bahwa konflik yang ditemukan oleh partisipasi pemain putri yang menunjukkan tingkat konflik lebih tinggi

daripada putra adalah pada olahraga maskulin seperti baseball, sepakbola, hoki, dan basket.

Hal ini diperkuat dengan motivasi bermain dari pemain bola voli putra dan putri, yang dimana perbedaan utama antara laki-laki dan perempuan datang dalam bagaimana mereka bermotivasi (Dawitt, 2001: 44). Selanjutnya Deaner, Balish, & Lombardo (2016: 88) menyatakan pemain pria mempunyai motivasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan pemain wanita. Sebagian besar pemain putra bermain bola voli untuk memenuhi kebutuhan pribadinya sendiri, sedangkan pemain bola voli putri bermain bola voli cenderung termotivasi untuk menyenangkan orang lain.

Beberapa hasil penelitian bahwa atlet laki-laki lebih kompetitif dalam kompetisi, mempunyai tujuan yang jelas, bermain secara kasar dan memahami aturan sedangkan atlet perempuan kurang kompetitif dalam kompetisi (Wood, 2011). Apostolou (2015) menyatakan hal yang sama bahwa atlet laki-laki mempunyai ketertarikan dalam berkompetisi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan atlet perempuan “daya saing yang lebih tinggi untuk bersaing dengan orang lain” sebagai alasan untuk berpartisipasi dan terjadi perbedaan jenis kelamin yang signifikan di 37 negara. Hasil penelitian lain bahwa atlet laki-laki mempunyai ketertarikan yang lebih tinggi untuk berkompetisi dan menjadi pemenang sebagai motif untuk berprestasi dalam olahraga sedangkan orientasi tujuan dinyatakan sama antara atlet perempuan dan atlet laki-laki (Deaner, Carter, Joyner, dan

Hunter, 2015). Atlet perempuan memiliki kecenderungan untuk menggunakan emosi yang menciptakan lebih banyak stress (Anshel, Porter dan Quek dalam Hoiness, Eathington dan Cotrell, 2008).

Parnabas (2015) menyatakan bahwa Atlet laki-laki mempunyai tingkat kecemasan lebih rendah jika dibandingkan dengan atlet perempuan. Anagnopoulos, Carter dan Weissbrod (2015) menambahkan bahwa atlet laki-laki mempunyai kecemasan yang lebih rendah dan kepercayaan diri yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan atlet perempuan. Deaner, Balish dan Lombardo (2016) mengatakan atlet laki-laki mempunyai motivasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan atlet perempuan. Ada perbedaan karakteristik psikologi antara atlet laki-laki dengan perempuan, karena atlet laki-laki lebih baik dalam mengontrol emosi dan relaksasi sedangkan atlet perempuan kurang baik dalam mengontrol emori dan relaksasi (Katicas, Argeiktaki, Smirniotou, 2019).

Berdasarkan uraian kajian literatur diatas bahwa atlet laki-laki lebih kompetitif dalam kompetisi, mempunyai tujuan yang jelas, bermain secara kasar, dan memahami aturan bermain sedangkan atlet perempuan kurang kompetitif dalam kompetisi, cenderung menginteralisasi kecemasan. Dapat dikatakan bahwa karakteristik keterampilan psikologis atlet laki-laki lebih tinggi dibandingat atlet perempuan. Pertanyannya apakah ada perbedaan karakteristik keterampilan psikologis yang di tinjau berdasarkan gender dalam olahraga bola voli tersebut. Penulis menyakini bahwa ada perbedaan karakteristik keterampilan psikologis cabang olahraga bola voli yang

ditinjau dari gender. Inilah yang akan di jelaskan dan dibuktikan kebenarannya dalam penelitian ini. Pengetahuan dan pemahaman tentang karakteristik keterampilan psikologis yang terkait dengan pembinaan yang mendukung, bahwa berdasarkan pengetahuan dan pemahaman penulis sampai sekarang ini belum ada data yang menggambarkan dan menjelaskan tentang karakteristik keterampilan psikologis atlet cabang olahraga bola voli yang ditinjau dari gender. Aspek psikologis tersebut dalam proses pengembangan dan pembinaan bakat atlet adalah sesuatu keniscayaan dan sangat penting untuk diketahui (Morris, 2000).

Kajian terhadap perbedaan gender dalam olahraga masih terus berlanjut dan terus diperdebatkan. Tentunya hal ini akan berdampak positif dan negatif. Literatur yang banyak berkembang dimasa lalu seperti yang telah dijelaskan sebelumnya menegaskan bahwa atlet laki-laki lebih memilih cabang olahraga yang bersifat maskulin, dengan mengandalkan kekuatan, kecepatan, dan penggunaan keterampilan fisik didalamnya. Sedangkan perempuan cenderung lebih memilih cabang olahraga yang bersifat feminim. Namun dalam keadaan saat ini perempuan berhasil mematahkan bahwa perempuan memiliki hak yang sama untuk berpartisipasi dalam olahraga maskulin, dengan bukti bahwa beberapa kajian literatur pada saat ini sudah banyak perempuan yang memilih untuk berpartisipasi dalam cabang olahraga kontak fisik seperti bola basket, *baseball*, bola voli, dan gulat.

Namun demikian dalam perkembangannya, perbedaan keterampilan

psikologis berdasarkan gender masih terus dikaji untuk mendapatkan kajian yang pasti dengan berkembangnya ilmu pengetahuan. Hal ini juga berpengaruh terhadap hasil kajian yang telah dilakukan, bahwa tidak seluruh kajian menghasilkan adanya perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan. Seperti Kruger & Pienaar (2014: 480) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan statistik yang signifikan dalam profil keterampilan psikologis olahraga peserta olahraga remaja pria dan wanita. Meskipun ada sejumlah besar penelitian yang berkaitan dengan pentingnya keterampilan psikologis olahraga untuk kinerja yang sukses dalam olahraga, hanya penelitian terbatas yang berfokus pada perbedaan dalam keterampilan psikologis olahraga peserta olahraga pria dan wanita, terutama selama masa remaja (Kruger & Pienaar, 2014: 475). Kemudian Katsikas et al. (2009: 36) menyatakan bahwa dari penelitian ini disimpulkan bahwa efek gender pada keterampilan psikologis tetap tidak berubah di antara atlet tingkat elit.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan dapat disimpulkan bahwa pemain bola voli putra memiliki tujuan yang jelas, lebih kompetitif dalam bersaing, daya juang, dan memahami aturan dalam permainan yang lebih baik daripada pemain bola voli putri. Kemudian dalam hal motivasi, kepercayaan diri, mental, dan kontrol kecemasan pemain bola voli putra memiliki kondisi yang lebih baik jika dibandingkan dengan pemain bola voli putri. Tetapi dalam hal mementingkan tim, pemain bola voli putri memiliki tingkat kepedulian terhadap tim lebih tinggi dari pada pemain

putra. Jadi dapat disimpulkan bahwa karakteristik keterampilan psikologis pemain bola voli putra secara keseluruhan lebih baik jika dibandingkan dengan pemain bola voli putri.

7. Karakteristik Psikologis Atlet Cabang Olahraga Bola Voli Ditinjau Berdasarkan Posisi Pemain

Harus diketahui dan menjadi catatan bahwa bola voli merupakan permainan sebuah tim. Jadi didalamnya terdapat berbagai kajian yang begitu kompleks, salah satunya adalah terkait dengan posisi dalam permainan bola voli dan tanpa ada kontak dengan lawan. Bahwa posisi bermain dalam bola voli secara umum terbagi menjadi empat bagian yaitu *Tosser (center Forward)*, *Spiker (left-right forward)*, *Libero (Center back)*, dan *Blocker (left-right back)* (Permana, 2015: 10). Bola voli adalah permainan yang dimainkan di lapangan sedang dan mencakup tugas yang berbeda untuk pemain. Performa dalam bola voli meningkat tergantung pada banyak faktor seperti teknik, biomekanik, taktik, struktur mental dan fisiologis (Aslan, 2015: 2). Sejumlah penelitian telah menyelidiki faktor-faktor psikologis dan pengaruhnya terhadap kinerja pemain (Jooste et al., 2014: 86). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis memiliki efek fasilitatif pada komponen kinerja posisi- spesifik dalam bola voli (Jooste et al., 2014: 86).

Dalam penyempurnaan penelitian tentang keterampilan psikologis, telah menjadi jelas bahwa program intervensi yang dirancang untuk mengatasi tuntutan spesifik dari olahraga dan posisi bermain yang berbeda

(Eloff, Monyeki, & Grobbelaar, 2011: 636). Hal serupa juga disampaikan oleh Najah & Rejeb (2015: 162b) bahwa selain hal tersebut, keterampilan ini dapat dimodulasi oleh berbagai variabel. Salah satu variabel penting yang dapat dikaitkan dengan keterampilan mental bermain. Setiap posisi memiliki tuntutan mentalnya sendiri. Hal ini diperlukan karena bola voli bermain selama waktu yang tidak ditentukan dan ditentukan melalui *point* dan *set* pertandingan, sehingga jelas diperlukan berbagai pengetahuan dan intervensi untuk mendukung mengembangkan performa pemain. Intervensi atau penelitian ini dapat berpusat pada komitmen, komunikasi, konsentrasi, kontrol, kepercayaan diri, dan konsentrasi ketika diberikan instruksi.

Posisi sangat berpengaruh untuk kemenangan sebuah tim. Oleh karena itu seorang pemain bertahan harus memiliki berbagai keterampilan yang mumpuni baik dari sisi fisik, teknik, dan psikologis. Pemain bertahan tidak hanya terampil dalam teknis, tetapi juga memahami dalam membaca pertandingan, mengerti mengatur dalam pertahanan, memahami pada posisi awal, memahami kapan harus keluar area, dan memiliki kemampuan komunikator yang baik (Laprath, 2009: 127). Hal ini berarti seorang pemain bertahan harus memiliki kemampuan interaksi yang baik dalam sebuah tim. Laprath (2009: 128) menegaskan kembali bahwa seorang pemain bertahan harus memiliki cara berkomunikasi dan kepercayaan diri untuk mengatur rekan setimnya.

Seorang *libero* yang hebat harus dapat menemukan cara untuk keluar dan belajar dari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan (Laprath, 2009:

134). dalam penelitiannya memiliki nilai tertinggi dalam mengatasi kesulitan, mengatasi pada saat di bawah tekanan, bebas dari kecemasan, dan konsentrasi sementara nilai rendah yang dimiliki adalah pada aspek kepercayaan diri. Pemain dalam posisi bertahan dalam bola voli menunjukkan stabilitas emosional yang lebih tinggi daripada pemain dalam posisi menyerang (Jooste et al., 2014: 97). Hal tersebut merupakan bukti bahwa pemain berposisi belakang atau dikenal dengan kemampuan bertahan lebih memiliki kestabilan dalam mengatur emosi daripada pemain yang berposisi menyerang. Sementara itu pemain berposisi belakang memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang rendah jika dibandingkan dengan pemain depan (Jooste et al., 2014: 97). Pemain bertahan mengungguli kelompok posisi lainnya dalam relaksasi (Najah & Rejeb, 2015: 164b). Pemain berposisi *libero* didepan pemain bertahan dan dibelakang pemain menyerang, jadi posisinya berada di tengah-tengah pemain bertahan dan pemain menyerang. Posisi *libero* merupakan posisi sentral dan posisi yang sangat penting dalam sebuah permainan. Irama sebuah pertandingan ditentukan oleh kemampuan pemain tengah.

Oleh karena itu seorang pemain berposisi di tengah dituntut untuk memiliki *intelegence* atau kecerdasan dan aspek keterampilan psikologis yang baik, selain fisik dan teknik yang mumpuni. Sebuah analisis penelitian menyatakan bahwa, pemain yang berposisi ditengah memiliki kemampuan kepercayaan diri, citra, dan motivasi yang lebih tinggi daripada pemain yang berposisi bertahan atau dibelakang (Jooste et al., 2014: 97).

Pemain penyerang adalah pemain yang berposisi paling depan dan paling dekat dengan lawan. Posisi ini dituntut untuk memiliki insting pencetak *point* yang tinggi. Pemain menyerang memiliki nilai tertinggi dalam penetapan tujuan (Csakil et al., 2017: 23). Ini artinya bahwa dengan memiliki tujuan yang tinggi, seorang pemain menyerang memiliki insting yang tinggi juga.

Kemudian Ada bukti bahwa pemain dalam posisi bermain yang berbeda cenderung memiliki tingkat keterampilan psikologis yang berbeda. Pemain di posisi menyerang terbukti memiliki tingkat ketidakstabilan emosional yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pemain di posisi *defensive* (Najah & Rejeb, 2015: 164b). Dengan hal ini artinya konsentrasi pemain depan dalam menghadapi situasi pertandingan lebih rendah dari pada pemain belakang. Konsentrasi yang rendah dapat menjadikan pemain depan merupakan pemain yang paling sering melakukan kesalahan dari pada pemain belakang. Hal ini sesuai dengan Schumacher, Schmidt, Wellmann, & Braumann (2018: 13) dapat dijelaskan bahwa pemain posisi belakang secara umum bekerja lebih cepat, lebih tepat, dan menghindari kesalahan dari pada pemain posisi depan. Pada menyerang konsisten mengungguli kelompok posisi lain dalam motivasi, kepercayaan diri dan aktivasi (Najah & Rejeb, 2015: 164b).

Namun demikian dalam perkembangannya, perbedaan karakteristik keterampilan psikologis berdasarkan posisi pemain dalam bola voli tidak

signifikan menunjukkan perbedaan. Beberapa penelitian menunjukkan tidak signifikannya perbedaan karakteristik keterampilan psikologis pemain bola voli berdasarkan posisi. Sebuah studi menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti antara posisi bermain dalam bola voli dan berbagai atribut psikologis, seperti harga diri, menyendiri, sifat marah, dan ekspresi kemarahan (Kurt et al., 2012: 41).

Kemudian Jooste et al. (2014: 98) menyatakan bahwa tak satu pun dari analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor keterampilan psikologis pemain di posisi bermain yang berbeda. Tambahan, Bertentangan dengan harapan kami, tidak ada perbedaan dalam motivasi, iklim motivasi yang dirasakan, dan koping di antara posisi pemain (Csakil et al., 2017: 23).

Sadeghi, Jamalis, Ab-Latif, & Cheric (2010: 86) telah menekankan perlunya melihat atribut mental yang terkait dengan kinerja secara keseluruhan. Para peneliti ini mengumpulkan informasi kualitatif dari sampel pemain untuk menentukan keterampilan psikologis mana yang perlu dilakukan secara optimal. Temuan mereka mengungkapkan bahwa pencitraan, penetapan tujuan, self-talk dan relaksasi adalah keterampilan psikologis yang paling dibutuhkan. Artinya bahwa penting untuk melihat atribut mental pada pemain untuk mengetahui atribut mana yang harus diperbaiki dan ditingkatkan. Selanjutnya sebuah penelitian menghasilkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor subskala para pemain di posisi bermain yang berbeda. Konsentrasi adalah satu-satunya variabel

psikologis yang terkait dengan kinerja. Temuan dari penelitian ini tidak dapat mengkonfirmasi asumsi penelitian yang diakui secara luas bahwa tuntutan keterampilan psikologis berbeda di antara pemain dalam posisi bermain yang berbeda, atau korelasi positif antara keterampilan psikologis dan keberhasilan tim (Jooste et al., 2014: 85).

Berdasarkan penjelasan yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan karakteristik keterampilan psikologis pemain bola voli ditinjau berdasarkan posisi bermain. Namun demikian beberapa penelitian juga menyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara perbedaan karakteristik keterampilan psikologis pemain bola voli ditinjau berdasarkan posisi bermain. Terlepas dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa penting untuk mengkaji hal yang masih belum ada kepastian tentang karakteristik psikologis bola voli yang ditinjau dari posisi pemain. penelitian menunjukkan bahwa pemain berposisi belakang memiliki kondisi emosional yang lebih stabil daripada pemain depan. Kemudian pemain berposisi depan lebih memiliki motivasi, agresifitas, dan mental yang lebih tinggi daripada pemain belakang. Kontrol emosional juga berkaitan dengan kecemasan, konsentrasi, mental, dan emosional. Oleh karena itu dalam mementingkan sebuah tim pemain posisi dibelakang lebih dominan dari pada pemain didepan. Namun demikian, meskipun hasil dari temuan yang menyatakan bahwa meskipun pemain memiliki keterampilan dan karakteristik antropometrik yang baik, motivasi baik, sikap positif, dan keterampilan koping, tetapi sisanya ditentukan pada kepercayaan diri,

kecerdasan, perilaku, dan keterampilan pelatih.

8. Kajian Tentang Instrumen *The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS)*

Menurut Eklund & Tenenbaum (2014:562) bahwa “ *Psychological comprise the deliberate use of pre prepared and structured sequences of specific thoughts and behaviors br athletes and execisers to regulate their psychological state*”. Keterampilan psikologis terdiri dari urutan pemikiran perilaku yang spesifik di persiapkan serta terstruktur oleh para olahragawan sebagai pengatur keadaan psikologis mereka. Lebih lanjut Eklund & Tenenbaum (2014:562) menjelaskan “*The skills take two forms, termed advanced and basic psychological skills*”. Melihat dari pernyataan tersebut bahwa keterampilan psikologis terdiri dari dua bagian, diantaranya keterampilan psikologis dasar dan keterampilan psikologis tindak lanjut. Eklund & Tenenbaum (2014) Keterampilan psikologis dasar sangat berfungsi untuk mendukung keterampilan psikologis tindak lanjut, seperti goal setting, mental imagery, relaxation and activation dan self talk, bahkan keterampilan psikologis tindak lanjut mampu mengatur kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, dan perhatian seorang atlet.

Karakteristik keterampilan psikologis yang akan diidentifikasi pada penelitian ini menggunakan instrumen *The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS)*, meliputi motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim dan konsentrasi (mahoney, Gabriel & Perkin, 1987: dalam Gemser, Visscher & Lemmink, 2005). Berikut

penjelasan masing-masing dimensi tersebut:

a. Motivasi

Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “*movore*” yang mengandung arti “to more” yang mengartikan menggerakkan atau mendorong untuk bergerak (Komaruddin, 2015). Menurut Hanrahan & Andersen (2010:490) “motivational processes can be defined by the psychological constructs that energize, direct and regulate achievement behavior”. Seperti yang dikemukakan bahwa motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak (Husdarta, 2014). Setyobroto dalam Mysidayu (2015: 22) juga menjelaskan bahwa “motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong perbuatan manusia”. Senada juga diartikan oleh Gunarsa (2004: 47) bahwa “motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu”.

Menurut Komarudin (2015: 24) menyatakan bahwa “motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan, dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktifitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan”. Demikian juga, menurut Mysidayu (2015: 23) bahwa “motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi/tidak bereaksi untuk menentukan

arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan”. Motivasi jelas merupakan komponen penting dalam penampilan, tanpa adanya motivasi seorang atlet tidak akan pernah siap untuk bersaing (Karageorghis & Terry, 2011: 27). Jadi, jelas bahwa motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu yang dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan. Karakteristik keterampilan psikologis atlet yang baik adalah salah satunya memiliki motivasi yang tinggi. Motivasi yang tinggi memungkinkan seorang atlet menjadi lebih maksimal dalam meraih sebuah tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai.

Motivasi dapat didefinisikan secara sederhana sebagai arah dan intensitas upaya seseorang (Weinberg & Gould, 2011: 52). Maksudnya motivasi sebagai arah adalah apakah seseorang itu bergerak karena mencari, kemudian mendekati atau karena tertarik pada situasi tertentu, sehingga seseorang tersebut termotivasi untuk melakukannya. Kemudian yang dimaksud dengan intensitas upaya seseorang adalah seberapa besar usaha yang dilakukan untuk mendapatkan apa yang diinginkan, sejauh mana motivasi yang dikeluarkan untuk menjadikan sesuatu itu tercapai. (Weinberg & Gould, 2011: 54) Definisi motivasi sangat beragam dan umum, namun cara terbaik untuk memahami definisi motivasi adalah dengan mempertimbangkan upaya seseorang dan situasi yang dialaminya kemudian dilihat bagaimana keduanya saling berinteraksi.

Motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi belajar/pertandingan. Motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh seorang atlet. Motivasi memegang peranan penting untuk membantu menentukan berhasil tidaknya atlet dalam proses latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, harus ditekankan kepada atlet untuk menunjukkan motivasi tinggi dalam segala aktivitasnya. Dalam hal ini seorang atlet harus memiliki dua motivasi, yakni motivasi berolahraga dan motivasi berprestasi. “Motivasi berolahraga digunakan untuk mengembangkan berbagai kemampuan, menumbuhkan harapan-harapan, memberikan pengalaman yang memabanggakan, dan meningkatkan kesehatan jasmani” (Mysidayu, 2015: 25). “Sedangkan motivasi berprestasi akan memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencapai sesuatu dengan sempurna, keinginan, hasrat, dan pendorong untuk dapat mengungguli dalam segi prestasi olahraga baik yang telah diraih oleh dirinya sendiri ataupun orang lain” (Komarudin, 2015: 25).

Motivasi berprestasi dalam olahraga di kenal dengan istilah competitiveness, ditegaskan juga oleh Weinberg & Gould (2003:59) motivasi berprestasi adalah upaya seseorang untuk menguasai keterampilan dalam olahraga, mencapai keunggulan, mengatasi hambatan, tampil lebih baik daripada yang lain dan bangga dengan bakat yang dimilikinya dalam berolahraga. Hasil penelitian Kuspriyani & Setyawati (2014:111) menyatakan “faktor-faktor yang

mempengaruhi terhadap motivasi prestasi yaitu, faktor kepribadian, pengaruh situasi, kecenderungan hasil, reaksi emosional dan tingkah laku prestasi.

Berdasarkan pendapat diatas dapat digambarkan bahwa motivasi merupakan salah satu bagian penting yang diperlukan dan ditingkatkan dalam olahraga prestasi, karna motivasi merupakan salah satu aspek yang dapat menunjang prestasi atlet untuk menampilkan performa optimalnya. Motivasi berolahraga adalah tenaga pendorong yang berasal dari dalam dan luar diri yang dimiliki pemain bola voli Indonesia untuk menampilkan aktivitas sesuai tujuannya, menjamin kelangsungannya, dan menentukan arah atau haluan agar dapat tercapai tujuan yang telah ditetapkannya. Sedangkan motivasi berprestasi dalam tulisan ini adalah upaya pendorong yang berasal dari dalam dan luar diri yang dimiliki atlet bola voli Indonesia untuk mencapai prestasi yang diinginkannya dan melampaui prestasi yang sudah diraih oleh dirinya sendiri maupun orang lain.

Pada dasarnya terdapat banyak jenis motivasi, selain motivasi olahraga dan motivasi prestasi terdapat juga motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

a. Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menimbulkan individu berpartisipasi (Muskanan, 2015). Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau tindakan yang kuat bersal dari

dalam diri seseorang (Gunarsa, 2008). Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi instrinsik sifatnya permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam kondisi kejiwaan orang tersebut, yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Motivasi intrinsik terbagi menjadi dua, yaitu (1) motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam berolahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. (2) Motivasi intrinsik negatif karena ancaman, tekanan, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim (Mylsidayu, 2015: 27).

Motivasi intrinsik sangat menentukan atlet dalam memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya. Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan, dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya (Komarudin, 2015: 25). Selanjutnya Harsono dalam Komarudin (2015: 26) menjelaskan bahwa “motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Atlet berusaha untuk semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuannya, dan keterampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya”. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh

seseorang, semakin besar kemungkinan atlet memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Jadi, motivasi tersebut merupakan bagian dari sifat kepribadiannya (Gunarsa, 2008: 50). Motivasi intrinsik juga dapat diperoleh melalui proses belajar. Dengan proses belajar seseorang akan meniru terhadap tingkah laku orang lain yang menghasilkan kepuasan yang menyenangkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil intisari bahwa motivasi intrinsik merupakan sebuah dorongan yang kuat berasal dari diri seorang atlet itu sendiri dalam hal yang ditekuninya, sehingga atlet yang memiliki motivasi intrinsik dapat memperlihatkan kesungguhan pantang menyerah dan bersungguh-sungguh dalam latihan tanpa memperdulikan hal-hal yang bersifat ekstrinsik seperti pujian dan penghargaan.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi Ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, atau melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain (Gunarsa, 2008). Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, orang tua, pembina, hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. “Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya” (Komarudin, 2015: 27). Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan

kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu. Motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah laku seseorang. Salah satu penerapan dari motivasi ekstrinsik dalam olahraga adalah pemberian bonus atau hadiah jika seseorang mencapai tujuan yang ditargetkan. Pemberian bonus tersebut merupakan insentif untuk memancing dan mendorong atlet dalam bertanding.

Dampak positif dari pengaplikasian motivasi ekstrinsik yaitu atlet akan menampilkan yang gigih suatu respon dalam bertanding yang maksimal, sehingga atlet akan mencapai hasil yang diinginkannya. Meskipun demikian terdapat juga dampak negatifnya yang dapat ditimbulkan pada atlet dalam mengalami kecenderungan untuk melakukan yang diluar dari batasan seharusnya tidak mencapai apa yang diinginkannya, maka dalam hal ini adalah atlet melakukan untuk berbuat curang, tidak sportif, kurang jujur, dan tindakan licik (Muskanan,2015).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang dapat ditimbulkan dari luar diri atlet itu sendiri yang biasanya bentuk dari motivasi ekstrinsik seperti pujian, bonus dan penghargaan dari orang lain. Dari hasil penelitian dinyatakan bahwa atlet atlet lebih termotivasi untuk melakukan

olahraga dengan baik , sesuai dengan olahraga yang mereka tekuni, lebih percaya diri, mendapat sedikit masalah dengan kecemasan, lebih matang dalam persiapan mental serta berhasil dalam memfokuskan konsentrasi atlet dalam berolahraga.

Terkait dengan strategi motivasi tersebut Brewer dalam Komaruddin (2015:33-36) berpendapat ada beberapa strategi yang dapat diterapkan oleh seorang pelatih untuk meningkatkan motivasi atletnya, sebagai berikut:

a. Berikan Penguatan atau Umpan Balik

Teori *operant conditioning* menjelaskan bahwa perilaku bisa dipengaruhi dan dikendalikan dengan serangkaian manipulasi. Pelatih dapat memberikan penguatan umpan balik ketika atlet melakukan perilaku yang positif maupun negatif. Melalui prinsip umpan balik diharapkan atlet akan sungguh-sungguh menerima materi latihan yang disampaikan oleh pelatih. Hasil terbaik yang diperoleh atlet akan menjadi penguat positif, sedangkan atlet yang memperoleh hasil yang kurang baik akan merasa cemas dan takut.

b. Ciptakan Suasana yang Menyenangkan

Segala kegiatan yang dilakukan oleh atlet harus didasari oleh kesenangan, atlet harus senang melakukan aktivitas rutin yang menjadi tanggung jawabnya. Ketika melakukan latihan yang dijalani tidak jarang akan dijumpai atlet yang merasa jenuh dalam melakukan latihan tersebut. Untuk mengatasi hal tersebut pelatih dituntut untuk kreatif

dalam menciptakan suasana yang menyenangkan dalam latihan seperti memberikan permainan saat latihan

c. Melibatkan partisipasi pemain dalam membuat keputusan

Melibatkan atlet dalam membuat keputusan merupakan cara meningkatkan tanggung jawab atlet dalam memutuskan sesuatu terkait dengan peraturan dan strategi yang harus diterapkan oleh atlet. Ketika atlet diizinkan untuk terlibat dalam memutuskan strategi yang akan diterapkan maka atlet akan termotivasi agar dapat menjadi lebih baik karena atlet merasa kemampuan yang dimilikinya mendapat pengakuan dari pelatih.

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek yang dimiliki oleh ke[ribadian seorang atlet dalam cabang olahraga apapun, karena kepercayaan diri merupakan modal dalam proses intraksi lingkungan sosial yang berkaitan langsung dengan keyakinan seorang atlet. Unsur yang terpenting dalam mental adalah kepercayaan diri yang kuat dan dapat menghadapi segala macam hambatan. Menurut Mylsidayu (2015: 103) menjelaskan bahwa “*self-confidence* adalah keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang ditentukan”. Senada juga disampaikan oleh (Weinberg & Gould, 2011: 320) bahwa psikologi olahraga mendefinisikan kepercayaan diri sebagai keyakinan atlet berhasil melakukan perilaku dan penampilan yang diinginkan. Keyakinan dapat diartikan sebuah kepastian seseorang dapat

melaksanakan tugas sesuai dengan keyakinan dan kemampuan yang dimiliki (Karageorghis dan terry, 2010).

Menurut Al-Uqshari dalam Mylsidayu (2015: 103) “kepercayaan diri adalah sebetuk keyakinan kuat pada jiwa, menyatuh dengan jiwa, dan mampu mengendalikan jiwa”. Atlet dengan kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal dengan baik dan stabil, sedangkan orang berpikiran negatif dengan situasi dan kondisi, dapat membuat dirinya ragu dalam menampilkan yang terbaik, karna pada orang tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan dapat menurunkan penampilannya.

Menurut Husdarta (2014:92) salah satu pendukung utama untuk mencapai prestasi olahraga dengan memiliki kepercayaan diri (*self confidence*) yang baik. Komarudin (2015: 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya”. Senada yang dikemukakan Ghufroon & Risnawita (2016:33) bahwa “kepercayaan diri merupakan keyakinan pada diri atlet sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat yakin terhadap kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realitis.

Kepercayaan diri yang optimal artinya sangat yakin bahwa

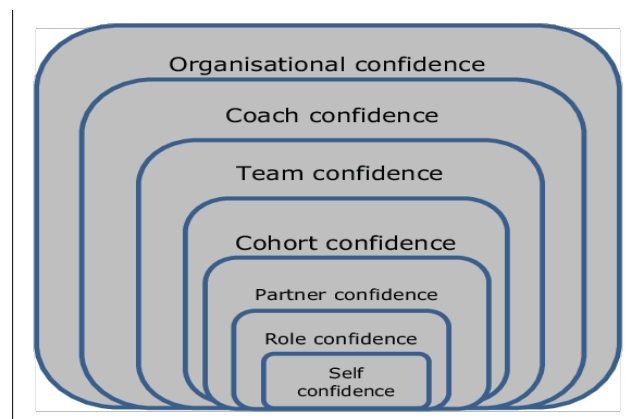
pemain atau atlet dapat mencapai tujuannya sehingga atlet tersebut akan berusaha keras untuk melakukannya dengan pencapaian maksimal (Komaruddin, 2015). Memiliki keyakinan pada diri sendiri dapat membantu dalam mengatasi kekeliruan secara efektif dan menuntut untuk terus berjuang untuk mendapatkan pencapaian yang optimal (Weinberg & Gould, 2011: 322). Kemudian Gunarsa (2008: 10) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak harus dimiliki oleh seorang atlet dalam olahraga apapun, karena kaitannya dengan keyakinan”.

Percaya diri adalah keyakinan dalam kemampuan untuk memecahkan masalah serta berpikir untuk tercapainya target yang ditentukan (Lawrence, 2008: 18). Selanjutnya, kepercayaan diri adalah keyakinan individu tentang kemampuan dan harapan untuk mencapai keberhasilan sesuai kemampuannya (Brewer, 2009). Kemudian Dimiyati (2019: 46) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik”. Dalam olahraga bola voli kepercayaan diri sering digunakan sebagai sikap positif dan sehat dalam diri pemain untuk tampil optimal. Dalam olahraga bola voli juga kepercayaan diri merupakan faktor penentu suksesnya seorang pemain. “Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi karena semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi” (Dimiyati, 2019: 46).

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sebagai keterampilan psikologis yang penting untuk meyakinkan terhadap kemampuan dirinya sendiri oleh atlet dalam meraih hasil yang optimal.

1. Keutamaan kepercayaan diri

Menurut Gunarsa (2008:10) bahwa “dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri pada atlet, akan lebih baik dilakukan oleh psikolog olahraga yang menggunakan berbagai macam pendekatan sesuai dengan kepribadian atlet dan dilaksanakan dengan rutin dan terjadwal. Kepercayaan diri dapat terpengaruh pada sifat emosional, perasaan dan imajinasi seorang atlet (Setyawati, 2014).



Gambar 4. Multiple levels of confidence in sport
Sumber, John Wiley & Sons (2014:20)

Fakta bahwa kepercayaan diri dalam olahraga begitu penting, namun kurangnya dalam membuat topik menarik dalam psikologi olahraga. Sebagian besar banyak peneliti hanya difokuskan pada pada kepercayaan diri atau keyakinan pada internal saja dalam

menunjang keberhasilan. Namun berdasarkan pada gambar diatas menjelaskan bahwa kepercayaan diri atlet tertutup dalam lapisan yang sangat luas dari kepercayaan. Lebih jauh dijelaskan pada gambar tersebut bahwa sudut pandang *multilevel* dari keparcayan diri penting untuk dipertimbangkan sebagai efek keseluruhan. Dengan demikian penting untuk memiliki kepercayaan diri dari dalam diri seseorang khususnya sebagai atlet.

Kepercayaan diri ditandai dengan harapan yang tinggi. Keberhasilan seorang atlet dalam menyelesaikan tugasnya dengan baik dan meraih hasil yang maksimal tidak akan pernah lepas dari rasa kepercayaan diri yang dimilikinya. Manfaat kepercayaan diri dijelaskan oleh (Weinberg & Gould, 2011: 322), yaitu:

1. Meningkatkan emosi positif, artinya adalah ketika seorang pemain memiliki kepercayaan diri, pemain tersebut akan merasa tenang dan rileks meskipun sedang berada dalam tekanan.
2. Memfasilitasi konsentrasi, artinya kepercayaan diri dapat memfasilitasi pemain untuk tetap berkonsentrasi selama pertandingan. Tetapi ketika pemain tersebut merasa kurang percaya diri, pemain tersebut cenderung merasa ragu untuk melakukan penampilan yang terbaik.

3. Memberi efek positif pada tujuan, artinya adalah pemain yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
4. Meningkatkan kerja keras, artinya pemain yang bertanding dengan lawan yang sepadan maka pemain tersebut yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan usaha yang lebih untuk memenangkan suatu pertandingan, jadi dengan kata lain atlet akan bertanding untuk meraih kemenangan.

Sementara itu pendapat Dimiyati (2019: 48-49) menjelaskan dampak kepercayaan diri bagi pemain yaitu:

1. Kepercayaan diri akan memberikan pemain perasaan positif, ketika pemain merasa yakin maka dia akan lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan.
2. Kepercayaan diri dapat mendorong pemain untuk meregangkan diri sendiri dalam mencapai hasil yang lebih tinggi.
3. Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan. Pemain yang memiliki keyakinan diri akan melakukan pekerjaan dengan penuh kerja keras dan bertahan lebih lama, terutama dalam kondisi yang sulit.
4. Kepercayaan diri dapat mempengaruhi cara bermain pemain. Pemain yang memiliki rasa percaya diri cenderung bermain untuk menang, dalam arti bahwa mereka ingin menguasai

bola, tidak takut untuk mengambil resiko, dan mengambil kendali pertandingan.

2. Optimalisasi Kepercayaan diri

Optimalisasi Kepercayaan diri merupakan faktor penentu dalam penampilan dan menjadi faktor penentu dalam keberhasilan pemain. Optimalisasi kepercayaan diri sangat penting bagi penampilan atlet dalam mencapai hasil prestasi yang maksimal (Komaruddin, 2015). Para atlet diusahakan untuk mendapatkan tingkat kepercayaan diri yang optimal namun terkadang menjadi terlalu percaya diri atau malah kurang percaya diri (Weinberg & Gould, 2011: 323).

Kepercayaan diri mempunyai tiga bentuk model dalam berperilaku, yaitu *over confidence* (percaya diri berlebihan), *lack confidence* (percaya diri cenderung turun) dan *full confidence* (rasa penuh percaya diri) (Dimiyati, 2019: 47).

Over confidence atau percaya diri yang berlebihan dapat berakibat kurang menguntungkan terhadap atlet karena dapat memunculkan rasa dan pikiran menganggap enteng lawan (Husdarta, 2010). Sebab-sebab kegagalan dan frustrasi erat kaitannya dengan sikap “*over confidence*”. atlet yang demikian sering memperkirakan bahwa kemampuannya melebihi daripada lawannya, akibat kepercayaan dirinya yang tidak sesuai dengan kenyataan, atlet tersebut akan cenderung menganggap lemah lawan

bahkan malas berlatih. Efeknya adalah penurunan performa pada saat bertanding (Dimiyati, 2019: 47).

Tidak jauh dari percaya diri yang berlebihan atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kurang “*lack confidence*” atlet tidak akan mendapatkan hasil yang optimal karena cenderung menetapkan target yang lebih rendah dari tingkat kemampuan yang dimilikinya (Komaruddin, 2015). Karena atlet ini berfikir tentang kemampuan spesifiknya. Rasa tidak percaya diri merupakan akibat dari ketidakyakinan atlet terhadap kemampuan yang dimiliki. Untuk kasus seperti ini sebuah kesalahan kecil akan menimbulkan hal yang besar, karena akan mendefinisikan persepsi tentang ketidak mampuannya (Dimiyati, 2019: 47).

Berbeda dengan atlet mempunyai “*full confidence*”, untuk mencapai tangga juara, atlet dengan kondisi seperti ini akan menetapkan target sesuai dengan kemampuannya dengan penuh percaya diri. Karena sikap mental seperti ini sangat membantu dalam menghadapi ketengangan berlebihan, emosional dan dapat mencapai target yang telah ditetapkannya sendiri (Husdarta, 2010). *Full confidence* tidak ada sisi negatif bagi atlet, lebih cenderung bersikap menerima, konsisten, dan seimbang serta percaya diri teratribusi dengan baik. Perilaku percaya diri ini lah yang harus dimiliki oleh pemain (Dimiyati, 2019: 47).

Dengan demikian, “optimalisasi kepercayaan diri untuk

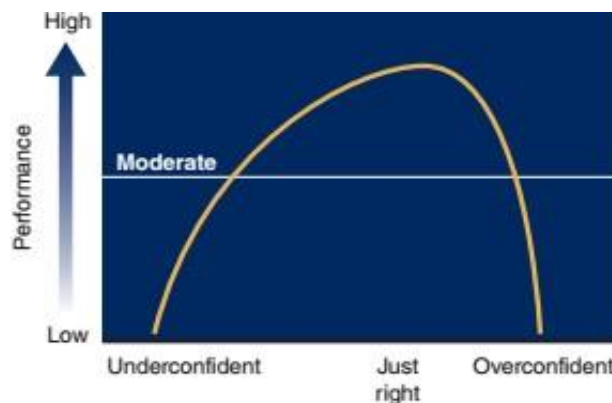
penampilan seorang atlet sangat penting, karena kepercayaan diri yang optimal dapat menunjukkan prestasi yang maksimal” (Komarudin, 2015: 73). Kepercayaan diri optimal diyakini bahwa atlet dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. atlet yang memiliki kepercayaan diri optimal dapat mengatasi segala permasalahan yang datang dan mempengaruhi terhadap penampilannya, sehingga penampilan puncak bisa dicapai secara maksimal.

3. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penampilan

Kepercayaan diri selalu disandingkan dengan adanya target yang tinggi untuk juara. Sehingga untuk mencapai prestasi puncak, perlu dimiliki kepercayaan diri yang signifikan terhadap performa atlet (Komaruddin, 2015). Menurut Williams & Cumming (2015) bahwa *“numerous studies demonstrate that higher confidence is associated with greater sporting success”*. Hubungan antara kepercayaan diri dan penampilan dapat diperhatikan melalui U terbalik.

Penampilan seorang atlet akan meningkat karena kepercayaan diri seorang atlet berada pada tingkat yang optimal. Kepercayaan diri yang optimal adalah jika atlet yakin dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan berusaha keras untuk mencapai tujuan tersebut. Tekat dan keyakinan yang kuat dalam diri atlet akan membantu atlet untuk mengatasi kesalahan dan membuat

atlet berjuang keras menuju kesuksesan. Kepercayaan diri yang rendah dan terlalu tinggi akan menyebabkan masalah pada penampilan seorang atlet tersebut. Berikut gambar hubungan kepercayaan diri dengan performa atau penampilan atlet.



Gambar 5. Hubungan kepercayaan diri terhadap penampilan (Sumber : Weinberg & Gould, 2011:323)

Sebuah kepercayaan diri selalu diharapkan dengan target yang tinggi. Sehingga untuk bisa mencapai target tersebut, atlet perlu memiliki kepercayaan yang signifikan terhadap peningkatan penampilannya. Pada kepercayaan diri yang baik atlet dapat meningkatkan emosi positif, konsentrasi yang tinggi, kerja keras, serta efek positif baik pada strategi maupun penampilan atletnya.

4. Strategi membangun kepercayaan diri

Menurut Weinberg & Gould (2011: 326) Kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan berbagai cara yaitu melalui penampilan, bertindak dengan percaya diri, berpikir percaya diri, menggunakan imagery, pemetaan tujuan, mengoptimalkan kondisi fisik, dan

persiapan. Berikut penjelasannya.

a. Penampilan

Hasil penampilan yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet. Ketika tim kehilangan delapan pertandingan berturut-turut, akan sulit bagi tim untuk merasa yakin akan memenangkan pertandingan berikutnya, terutama melawan tim yang baik. Pemain akan merasa yakin menampilkan penampilan terbaiknya apabila dapat melakukannya secara konsisten pada saat latihan. Latihan dan persiapan untuk meningkatkan kepercayaan diri dapat dilakukan secara fisik, teknik, dan taktik. Dalam hal ini, peran pelatih sangat dominan untuk menciptakan latihan yang dapat menampilkan kemampuan atlet secara konsisten

b. Bertindak dengan Percaya Diri

Pikiran, perasaan, dan perilaku merupakan tiga komponen yang saling berkaitan. Semakin yakin suatu tindakan atlet maka semakin besar kemungkinan atlet merasa percaya diri. Bertindak yakin juga dapat mengangkat semangat ketika atlet menghadapi saat-saat sulit

c. Berpikir Percaya Diri

Keyakinan terdiri dari pemikiran bahwa atlet bisa dan akan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sikap positif merupakan komponen penting untuk mencapai potensi yang ada. Pikiran dan self-talk harus bersifat memotivasi. Self-talk yang positif tidak

hanya dapat meningkatkan penampilan yang spesifik tetapi juga dapat menjaga motivasi dan energi atlet tetap tinggi.

d. Menggunakan *Imagery*

Salah satu kegunaan *imagery* adalah membangun kepercayaan diri. Melalui *imagery* atlet dapat melihat dirinya melakukan hal-hal yang tidak pernah mampu untuk dilakukan atau memiliki kesulitan untuk melakukan hal tersebut. Contoh: atlet bola voli memvisualisasikan cara bertahan yang berbeda dari biasanya dan melakukan serangan balik dengan permainan dan formasi yang berbeda.

e. Pemetaan Tujuan

Pemetaan tujuan akan meningkatkan kepercayaan diri dan penampilan atlet. Sebuah peta tujuan adalah rencana pribadi milik atlet yang berisi berbagai jenis tujuan dan strategi serta prosedur evaluasi yang sistematis untuk menilai kemajuan tujuan. Pemetaan tujuan, *imagery*, dan *self-talk* adalah tiga alat pengaturan diri utama yang dianjurkan oleh psikolog olahraga untuk meningkatkan kepercayaan diri.

f. Mengoptimalkan kondisi Fisik

Berada dalam kondisi fisik terbaik adalah kunci lain untuk merasa percaya diri. Kebanyakan atlet pada saat ini berlatih untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, dan mereka menilai persiapan fisik sebagai salah satu sumber utama

kepercayaan diri mereka. Atlet kelas dunia sangat menekankan pentingnya pelatihan berkualitas untuk membangun kepercayaan diri. Latihan mental tidak akan pernah bisa menggantikan keterampilan fisik dalam olahraga dan latihan fisik tanpa latihan mental hasilnya juga tidak optimal. Jadi, latihan mental dan latihan fisik harus dikombinasikan dengan baik.

g. Persiapan

Persiapan memberi keyakinan bahwa atlet telah melakukan segala kemungkinan untuk memastikan keberhasilan. Sebuah rencana memberi kepercayaan diri karena atlet tahu apa yang akan dilakukan. Atlet memiliki setidaknya gambaran umum tentang apa yang ingin dicapai dan bagaimana akan melakukannya. Kebanyakan atlet Olimpiade yang sukses memiliki rencana rinci dan strategi untuk melakukan rencana tersebut. Persiapan yang baik juga termasuk rutinitas selama prakompetisi. Mengetahui secara detail tentang apa yang akan terjadi dan kapan itu akan terjadi memberikan kepercayaan diri dan menempatkan pikiran atlet menjadi lebih tenang.

Disisi lain Dimiyati (2019: 58) menjelaskan mengenai startegi dalam meningkatkan dan membangun kepercayaan diri, diantaranya:

- a. Self talk, mendorong pemain agar memiliki kepercayaan diri adalah berbicara positif kepada diri mereka sendiri (self talk),

yaitu pelatih meminta kepada mereka untuk bertanya pada dirinya sendiri dan menjawabnya yang bersifat membangun kepercayaan positif.

- b. Menetapkan sasaran (goal setting) yang realistis. Sasaran yang realistis akan membuat rasa percaya diri pemain meningkat, karena ada persepsi bahwa mereka bisa menyelesaikan tugas dengan sempurna.
- c. Menjadikan diri sebagai model atau panutan dengan kepercayaan diri optimal.
- d. Mengajak pemain untuk mempraktekkan self talking, yaitu aktivitas untuk mengenali dirinya lebih jauh lagi. Dengan self talking, seseorang diajak untuk lebih realistis dalam melihat kelebihan dan kekurangan. Dengan demikian, pemain akan tetap sadar dengan kemampuan terbaiknya, sebaliknya seandainya masih ada kekurangan, pemain bisa meningkatkannya.
- e. Bersikap positif dalam menghadapi olahragawan/atlet dengan cara:
 1. Memberitahu pemain di mana letak kekuatan dan kelemahannya masing-masing.
 2. Memberikan kritik membangun dalam melakukan penilaian terhadap atlet (kritik negatif bahkan akan mengurangi rasa percaya diri).

3. Jika atlet telah bekerja keras dan bermain bagus (walaupun kalah), tunjukkan penghargaan berupa pujian. Pujian mengandung penguat positif yang mempunyai kecenderungan menguatkan perilaku. Pemberian pujian pada atlet yang telah bekerja keras akan memberikan persepsi positif bagi atlet.
4. Jika atlet mengalami kekalahan (apalagi tidak bermain baik) hadapkan ia pada kenyataan objektif. Artinya, beritahukan mana yang telah dilakukannya secara benar dan mana yang salah, serta tunjukkan bagaimana seharusnya. Menemui atlet yang baru saja mengalami kekalahan harus dilakukan sesegera mungkin dibandingkan dengan menemui atlet yang baru saja mencetak kemenangan.

c. Kontrol Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir dan ketakutan yang berkaitan dengan aktivitas gairah tubuh (Weinberg & Gould, 2011). Dalam olahraga, tingkat kecemasan yang lebih tinggi sebelum kompetisi apa pun dapat menurunkan kinerja (Hardy, 1999). Senada yang dikemukakan Ghufroon & Risnawita (2016:141) bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang”.

Kecemasan (*Anxiety*) adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negative. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu terdiri dari kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang. Sedangkan menurut Gunarsa (1989: 147) mendefinisikan sebagai perasaan tidak berdaya, tekanan tanpa sebab yang jelas, kabur, atau samar-samar. Sedangkan Budiarto, dkk (1987: 351) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tak ada sebab yang mengerti, kegelisahan hampir selalu disertai dengan gangguan system syaraf otonom dan disertai rasa mual. Kartono (1981: 116) menyatakan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas dan mempunyai ciri yang merugikan. Atkinson (1983: 212) mengemukakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Pada dasarnya kecemasan akan muncul pada sebelum, saat, dan sesudah pertandingan sangat dipengaruhi oleh tingkatan kecemasan dari para pelaku olahraga baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Kecemasan adalah suatu perasaan takut dan khawatir yang tidak

menyenangkan disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis (Davison, Naele & Kring, 2004). Perasaan cemas akan keluar diakibatkan karena bayangan sebelum dan pada saat pertandingan. “*Anxiety* atau kecemasan merupakan salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif” (Mylsidayu, 2015: 42). Salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Sedangkan menurut Karageorghis & Terry (2011: 90) bahwa kecemasan adalah emosi yang ditandai oleh perasaan khawatir dan tegang dalam olahraga, yang ditimbulkan oleh keraguan terhadap hasil, kemampuan diri sendiri, dan tentang apa yang dipikirkan oleh orang lain. Kecemasan adalah bagian dari arousal, yang ditandai oleh ketidakpastian, ketidaknyamanan, ketakutan, dan hal yang tidak diketahui (LeUnes, 2011: 28). Kecemasan adalah respons alami bawah sadar manusia yang berevolusi untuk mengembangkan kelangsungan hidupnya dalam menghadapi ancaman pada lingkungannya (Karageorghis & Terry, 2011: 90).

Gejala cemas biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat juga disertai keluhan fisik (somatik). “Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelenturan, dan koordinasi” (Mylsidayu, 2015: 43). Dalam olahraga, kecemasan ini terlihat jelas ketika seorang atlet mengalami gejala fisik seperti peningkatan volume keringat,

jantung berdebar-debar, sistem pernapasan yang tergesa-gesa, tangan berkeringat, dan sakit perut (Moran, 2004: 68).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam penulisan ini adalah kondisi psikologis negatif yang ditandai dengan ketakutan, ketegangan, kekhawatiran, ketidakpastian, dan ketidaknyamanan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi. Jadi yang dimaksud dengan kontrol kecemasan dalam penulisan ini adalah kemampuan yang dimiliki oleh atlet bola voli Indonesia untuk mengendalikan kecemasannya yang berupa ketakutan, ketegangan, kekhawatiran, ketidakpastian, dan ketidaknyamanan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi.

Menurut Mylsidayu (2015: 44) berdasarkan jenis-jenisnya, anxiety dibagi menjadi dua macam, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*.

a. State Anxiety

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atau kualitas prestasinya, takut cedera atau hal yang akan menimpa dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik (Mylsidayu, 2015: 44).

Menurut Weinberg & Gould, (2011: 78) menjelaskan bahwa *state anxiety* adalah keadaan emosional sementara yang selalu berubah dari perasaan subjektif dan perasaan takut yang dirasakan secara sadar yang terkait dengan aktivasi system saraf otonom. Sementara itu *state anxiety* terdiri dari dua yaitu *cognitive state anxiety* yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan sesuatu yang akan terjadi, kemudian kedua adalah *somatic state anxiety* yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang (Weinberg & Gould, 2011: 78). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *state anxiety* adalah kecemasan yang terjadi pada seorang individu ketika merasa ada tekanan.

b. Trait Anxiety

Mylsidayu (2015: 45) menjelaskan bahwa “trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi atau bawaan (sifat pencemas)”. Trait anxiety adalah kecenderungan perilaku untuk mempersepsikan keadaan yang mengancam secara objek mungkin hal tersebut tidak berbahaya, namun di respons dengan kecemasan yang tidak proporsional. Seseorang yang sangat cemas biasanya memiliki lebih banyak *state anxiety* dalam situasi kompetitif dan evaluatif daripada seseorang dengan sifat kecemasan yang lebih rendah (Weinberg & Gould, 2011: 79).

Dari pendapat dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa trait anxiety merupakan sifat yang ada pada seseorang yang merupakan sifat bawaan sejak lahir. Tidak seperti *state anxiety*, trait anxiety

adalah bagian dari kepribadiannya dan kecenderungan mempengaruhi perilaku. Atlet yang memiliki sifat trait anxiety akan memiliki kecemasan berlebihan dan lebih dominan daripada kondisi psikisnya. Jadi, kondisi kecemasan yang dapat dikelola adalah state anxiety.

1. Faktor Penyebab Kecemasan

Sumber ketegangan dan kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula dari luar diri atlet tersebut atau lingkungannya. (Gunarsa, 2004 : 67). Berikut penjelasannya:

a. Sumber Dari Dalam

1. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya atlet didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa atlet harus bermain sangat baik.
2. Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti takut akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran tersebut atlet akan mengantisipasi suatu kejadian yang negatif.
3. Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang sangat subjektif atlet rasakan di dalam dirinya. Padahal hal tersebut seringkali tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya atau tuntutan pihak lain seperti oleh pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak

mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

b. Sumber Dari Luar

1. Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit untuk dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.
2. Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun, emosi massa sering berpengaruh terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga hal tersebut akan berdampak positif terhadap atlet. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan berbagai cara yang positif dan tidak terduga. Sebaliknya jika reaksi massa berdampak negatif, maka yang terjadi adalah atlet menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.
3. Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadai kenyataan bahwa atlet mengalami kesulitan untuk bermain sehingga

keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam, akan muncul berbagai pikiran-pikiran negatif, seperti misalnya “jika saya tidak berhasil menampilkan permainan terbaik, maka saya akan dicoret dari skuad utama dan bahkan bisa dicoret dari tim ini”.

4. Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa atlet telah berupaya sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan dan bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengganggu kepribadian atlet.
5. Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, kondisi cuaca yang buruk, atau perlengkapan yang dirasa tidak memadai.

2. Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet

Para ahli tidak bisa menyimpulkan secara pasti tetapi mereka menjelaskan beberapa aspek kecemasan yang dapat membantu atlet untuk meningkatkan performa. Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang pengaruh kecemasan terhadap penampilan olahraga (Weinberg & Gould, 2011: 86) yaitu:

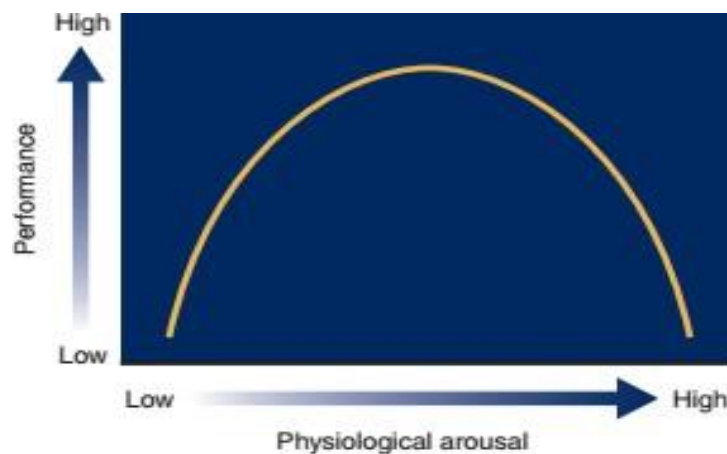
a. Drive Theory

Menurut teori ini adalah semakin semangat atlet untuk melakukan penampilannya, maka penampilannya juga akan semakin baik. Menurut teori drive ada 3 faktor yang mempengaruhi penampilan atlet yaitu: tingkat kerumitan tugas (complex task), arousal (kegairahan), dan kebiasaan (learned habits). Menurut teori ini, semakin

tinggi arousal yang dialami atlet, maka penampilannya akan selalu meningkat (Weinberg & Gould, 2011: 86).

b. The Inverted-U Hypothesis

Hipotesis U-terbalik menyatakan bahwa atlet akan memiliki performa semakin baik ketika kegairahannya semakin tinggi, hingga mencapai titik optimum dan performanya akan menurun ketika kegairahannya terus semakin tinggi (Weinberg & Gould, 2011: 87). Jadi hipotesis ini menjelaskan hubungan antara arousal dengan performa atau penampilan. Seperti dijelaskan dalam gambar berikut:



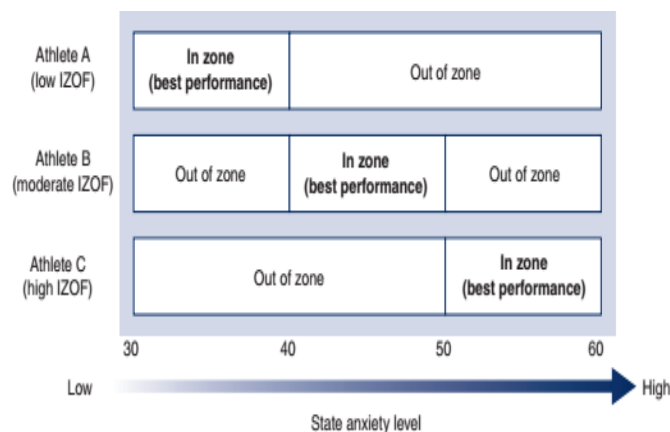
Gambar 6. U-Terbalik hubungan arousal dengan penampilan

Sumber: (Weinberg & Gould, 2011: 89)

Jadi menurut gambar tersebut dapat diartikan bahwa penampilan yang tinggi disebabkan oleh kegairahan yang tinggi juga, sebaliknya tingkat penampilan yang rendah disebabkan oleh kegairahan yang rendah

c. Individualized Zone of Optimal Functioning (IZOF)

Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori hipotesis U-terbalik adalah teori Individualized Zone of Optimal Functioning. Weinberg dan Gould (2011: 88) menjelaskan teori ini dengan istilah Individualized zones of optimal functioning dan menjelaskan bahwa masing-masing atlet mempunyai zona optimal tersendiri yang mengakibatkan dampak atas kecemasan yang berbeda-beda. Tergambar pada gambar berikut:



Gambar 7. IZOF (Individualized Zone of Optimal Functioning)
Sumber: (Weinberg & Gould, 2011: 88)

d. Multidimensional Anxiety Theory

Teori ini memprediksi bahwa kondisi kecemasan kognitif seperti khawatir akan berhubungan dengan penampilan negatif. Artinya peningkatan kecemasan pada keadaan kognitif menyebabkan penurunan penampilan. Tetapi teori memprediksi bahwa kecemasan secara fisiologis yang terkait dengan penampilan pada teori U terbalik dengan peningkatan kecemasan dapat memfasilitasi penampilan yang optimal. Akibatnya teori ini memiliki sedikit dukungan sehubungan dengan prediksi kinerjanya dan sedikit digunakan dalam membimbing

praktik (Weinberg & Gould, 2011: 89)

e. Catastrophe Theory

Terkadang atlet mengalami penurunan secara drastis dalam penampilannya meskipun tingkat arousal atau kegairahannya masih cukup tinggi. Penurunan drastis inilah yang disebut dengan catastrophe (Weinberg & Gould, 2011: 90).

f. Reversal Theory

Teori ini menjelaskan keterbalikan pemahaman terkait hubungan arousal dan penampilan itu ada dua. Pertama, teori ini menekankan bahwa interpretasi seseorang terhadap rangsangan adalah signifikan. Kedua, teori menyatakan bahwa pelaku dapat menggeser atau membalikkan interpretasi positif atau negatif mereka terhadap arousal setiap saat. Oleh karena itu, teori ini memberikan alternatif untuk pandangan tentang hubungan arousal dengan penampilan (Weinberg & Gould, 2011: 90)

3. Pengelolaan Kecemasan

Anxiety yang berlebihan pada atlet dapat mengakibatkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga kondisi fisik atlet berada dalam keadaan tidak seimbang. Sementara itu gangguan anxiety yang lebih kompleks dapat mengakibatkan kondisi atlet menjadi lebih buruk, karena konsentrasi menjadi terpecah. Akibatnya atlet akan berfokus untuk membenahi kondisi fisiknya daripada memikirkan konsentrasi atlet kepada lawannya.

Begitu juga penggunaan energi secara berlebihan dapat menyebabkan atlet dengan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisinya akan cepat menurun dan penampilannya menjadi buruk. Gunarsa dalam Mylsidayu (2015: 49-50) menjelaskan cara untuk mengatasi anxiety, antara lain:

1. Menggunakan obat-obatan tergolong antianxiety drugs bagi atlet yang memiliki trait anxiety.
2. Menggunakan simulasi, yaitu membuat suatu keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya.
3. Menggunakan metode mediasi, yaitu metode relaksasi sederhana sampai pada visualisasi untuk mengubah sikap (Mylsidayu, 2015: 49). Gunarsa (2004: 80) menjelaskan teknik ini dengan sebutan strategi relaksasi. Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, yaitu tidak bergelora atau tegang. Untuk mencapai keadaan tersebut diperlukan teknik-teknik tertentu melalui berbagai prosedur, baik aktif maupun pasif. Prosedur aktif artinya kegiatan dilakukan sendiri secara aktif. Sedangkan prosedur pasif berarti seseorang dapat mengendalikan munculnya emosi yang bergelora atau dikenal sebagai latihan autogenik.
4. Menggunakan pendekatan kognitif melalui konseling, yaitu atlet dibantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya, belajar

berpikir positif, mengerti makna dan usaha, dan belajar menerima keadaan yang harus digadapinya (Mylsidayu, 2015: 49).

Gunarsa (2004: 85) menjelaskan pendekatan ini dengan sebutan strategi kognitif. Strategi kognitif didasari oleh pendekatan kognitif yang menekankan bahwa pikiran atau proses berpikir merupakan sumber kekuatan yang ada dalam diri seseorang. Jadi, kesalahan, kegagalan, ataupun kekecewaan tidak disebabkan oleh objek dari luar, namun pada hakekatnya bersumber pada ini pikiran atau proses berpikir seseorang.

d. Persiapan Mental

Sebagaimana diketahui, tidak ada hasil apapun dapat diperoleh tanpa adanya usaha. Demikian juga dapat dipahami bahwa seorang olahragawan tidak akan memenangkan pertandingan atau mendapatkan prestasi tanpa adanya persiapan. Persiapan yang dimaksud adalah untuk membentuk suatu keterampilan, baik dimulai dari keterampilan fisik sampai dengan keterampilan mental. “Mental menyangkut masalah pikiran, akal atau ingatan, organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang disadari oleh individu” (Kartono dan Gulo dalam Komarudin, 2016: 2). Sedangkan menurut Setyobroto juga dalam Komarudin (2016: 3) menyatakan bahwa “mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari”. Berdasarkan pendapat tersebut, “kesiapan struktur dan proses-

proses kejiwaan seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet akan sangat menentukan sikap mental atlet yang bersangkutan” (Komarudin, 2016: 3).

Persiapan mental harus dilakukan pada sebelum, selama, dan setelah pertandingan dalam event atau kejuaraan apapun baik nasional maupun internasional. Persiapan mental didefinisikan sebagai strategi kognitif, emosional, dan perilaku yang digunakan atlet dan tim untuk tercapainya suatu kondisi performa yang ideal terkait dengan psikologis dan penampilan yang optimal dalam sebuah kompetisi atau latihan (Brewer, 2009: 53). Seluruh atlet memberikan statement bahwa beberapa aspek persiapan mental berdampak positif pada performa (Weinberg & Gould, 2011: 285). Hal ini juga dikemukakan oleh Weinberg, Chan, & Jackson (2007) bahwa banyak laporan dari atlet yang menyampaikan bahwa mereka menggunakan beberapa strategi dalam persiapan mental sebelum penampilannya dan berdampak positif. Dalam penelitiannya Weinberg, Chan, & Jackson (2015: 215) juga subjek diberikan instruksi untuk menggunakan salah satu teknik persiapan mental dan hasilnya adalah menghasilkan peningkatan yang besar dalam performa. Persiapan mental telah lama dianggap sebagai aspek penting dari penampilan, terutama dalam penampilan yang membutuhkan kekuatan otot (Biddle, 2015: 69).

Dalam hal ini jelas persiapan diperlukan seorang atlet untuk mempersiapkan diri agar mendapatkan performa optimalnya dari sebelum,

selama, dan sesudah pertandingan. Para atlet dan pelatih terus menerus tentang persiapan mental untuk mempersiapkan diri sebelum mereka bertanding dan siap secara emosional. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa persiapan mental sangat penting untuk keberhasilan atlet olahraga baik secara individu maupun tim (Brewer, 2009: 53). Persiapan mental juga diperlukan untuk mengembangkan keterampilan psikologis dari setiap atlet. Persiapan mental dilakukan untuk meningkatkan dan mempertahankan mental seorang atlet. Kekuatan mental dipercaya sebagai komponen inti dari peningkatan penampilan para pemain elit. Pemain yang tangguh secara mental memiliki kesabaran, disiplin, mengontrol diri, dan berkembang untuk motivasi mengalahkan lawannya dalam latihan dan kompetisi (LeUnes, 2011: 58). Persiapan mental membantu atlet untuk mengembangkan strategi kognitif, emosional, dan perilaku yang dapat digunakan untuk mengatur keadaan emosi. Penelitian atlet dan tim pada Olimpiade menunjukkan bahwa atlet sukses lebih banyak waktu untuk persiapan mental mereka daripada atlet yang kurang sukses (Brewer, 2009: 55). Sangat penting bahwa persiapan mental atlet meningkatkan kepercayaan diri dalam menjaga diri mereka untuk tetap rileks sehingga perasaan cemas tidak memicu kepada pikiran negatif dan timbulnya keraguan pada diri sendiri. Faktanya memiliki rutinitas persiapan mental merupakan sumber kepercayaan yang penting bagi banyak atlet karena telah terbukti meningkatkan kepercayaan diri mereka (Brewer, 2009: 57). Ini menjadi sebuah kebanggaan bahwa fakta

menunjukkan persiapan mental telah terbukti sama pentingnya dengan persiapan fisik dan taktis (Karageorghis & Terry, 2011: 9).

Hasil penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penampilan atlet dari latihan mental (Kar & Bhukar, 2013: 6). Perbedaan secara kualitatif antara latihan mental dengan persiapan mental, bahwa perbedaannya adalah latihan mental terlibat dalam representasi penguatan keterampilan motorik yang telah dipelajari, sementara strategi persiapan mental paling baik digunakan secara langsung sebelum penampilannya dalam olahraga (Biddle, 2015: 73). Persiapan mental yang perlu dilakukan adalah kontrol terhadap kegairahan, kepercayaan diri, fokus, kontrol terhadap gangguan, dan goal setting. Tambahan latihan imagery bermanfaat untuk seluruh atlet dalam meningkatkan performanya (Fauzee, 2009: 105).

Persiapan mental yang dilakukan oleh seorang atlet tergantung pada individual atlet yang dibutuhkan dan disesuaikan dengan masing - masing cabang olahraga. Sebagai contoh, pada cabang olahraga atletik, persiapan mental untuk meningkatkan atlet dapat menggunakan teknik kontrol pikiran, selftalk, imagery, dan teknik lainnya (Dosil, 2006: 297). Contoh berikutnya, latihan mental dapat meningkatkan ketepatan servis pada cabang olahraga tennis dan ketepatan tendangan penalti pada cabang olahraga sepakbola (Hegazy, 2016: 140).

Dalam hal ini olahraga tim juga membutuhkan persiapan mental yang baik untuk mendapatkan penampilan atlet yang optimal. Penentuan

tujuan, persiapan mental, teknik relaksasi dan selftalk dapat digunakan untuk mengembangkan, mempertahankan, dan meningkatkan performa pemain selama latihan (Dosil, 2006: 207). Lebih lanjut lagi Dosil (2006: 143) menjelaskan bahwa keterampilan psikologis seperti imagery, konsentrasi, dan selftalk dapat digunakan secara rutin untuk membantu meningkatkan tembakan bebas dalam olahraga bola voli. Sebagaimana persiapan mental untuk olahraga tim, visualisasi sangat memberikan kontribusi untuk atlet baseball dan bola voli dalam mendapatkan fokus pada pukulan dan tendangan. Kemudian selftalk dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri atlet. Sedangkan teknik deep breath dapat membantu atlet untuk tetap fokus, mengontrol diri, mengontrol emosi, menghilangkan pikiran negatif, menghasilkan energi baru (Dosil, 2006: 162).

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa persiapan mental dalam penulisan ini adalah persiapan yang dilakukan oleh pemain bola voli Indonesia dengan meliputi semua aspek, yaitu aspek kognitif, sikap, dan emosi untuk mendapatkan penampilan dan kondisi psikologis yang optimal selama latihan atau kompetisi

1. Prinsip-prinsip persiapan Mental

Orientasi teoritis ini sebagai dasar dalam penetapan tujuan persiapan mental. Prinsip – prinsip utama dalam persiapan mental (Brewer, 2009: 55-59) dijelaskan sebagai berikut:

a. Jumlah Persiapan Mental

Berdasarkan beberapa penelitian menjelaskan bahwa perbedaan dari atlet sukses dan tidak sukses itu terlihat dari persiapan mental baik dilakukan oleh atlet individu maupun tim. Persiapan mental merupakan komponen kunci dalam perbedaan tersebut. Seperti telah dijelaskan sebelumnya oleh Brewer (2009: 55) bahwa dalam penelitiannya terhadap atlet olimpiade menunjukkan bahwa atlet yang lebih sukses, mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk persiapan mentalnya daripada atlet yang tidak sukses. Hal ini berarti jumlah persiapan mental jelas mempengaruhi untuk kesuksesan seorang atlet.

b. Persiapan mental merupakan latihan yang penting

Persiapan mental tidak hanya penting untuk performa kompetitif tetapi juga penting selama latihan. Sikap dan kepercayaan terhadap latihan dipandang sebagai elemen kunci dari ketangguhan mental. Secara khusus menyatakan bahwa atlet yang tangguh secara mental dapat menjaga motivasinya untuk latihan dan kompetisi dalam jangka waktu yang lama dengan menunjukkan sikap kesabaran, disiplin, dan kontrol diri untuk bekerja sesuai tujuannya.

c. Mengidentifikasi zona yang dianggap penting dan bagaimana cara mencapainya

Performa terbaik belajar untuk mengidentifikasi emosi apa yang akan membentuk zona optimal dan tingkat emosi apa yang diperlukan dalam latihan dan penampilan terbaik. Ini dapat dicapai dengan

merefleksikan penampilan terbaik dan terburuk sebelumnya. Ini juga membantu atlet untuk lebih sadar diri. Banyak atlet yang memiliki prestasi tinggi untuk selalu belajar tentang keadaan emosinya ketika mendapatkan prestasi puncak dan mengerti solusi agar emosi tersebut berfungsi dengan baik.

d. Persiapan mental rutin untuk meningkatkan kepercayaan diri

Salah satu temuan paling kuat dalam literatur psikologi olahraga adalah bahwa perbedaan pemain yang sukses dan tidak sukses secara konsisten berbeda dari pesaingnya dalam hal kepercayaan diri atau efikasi diri. Persiapan mental dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet. Kepercayaan merupakan hal yang penting dalam olahraga tim. Kepercayaan tidak hanya pada diri sendiri, tetapi juga melibatkan pada rekan satu tim dan juga pelatih.

e. Menetapkan prioritas dan tujuan

Menetapkan dan mengutamakan tujuan yang tepat adalah komponen penting dari persiapan mental. Menetapkan dan memprioritaskan tujuan membantu atlet untuk mengarahkan pada elemen penting dari tugasnya, seperti meningkatkan motivasinya dan mempengaruhi kondisi psikologisnya seperti kepercayaan diri dan juga mengontrol kecemasan.

f. Pentingnya mengembangkan penampilan secara rutin

Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa jumlah persiapan mental akan membedakan atlet sukses dan tidak sukses. Jika jumlah

persiapan mental atlet lebih banyak otomatis membawa atlet kepada rutinitas atlet dalam persiapan mental. Untuk mendapatkan persiapan mental yang optimal maka diperlukan rutinitas latihan selama sebelum kompetisi dimulai. Sebagai contoh adalah, pemain bola voli memerlukan latihan antara 3-4 jam dalam satu sesi latihan, ini membuat pemain akan datang lebih awal untuk mempersiapkan sebelum latihan dimulai.

g. Simulasi: memprediksi hal yang tidak terduga

Karakteristik utama yang membedakan atlet sukses dan kurang sukses adalah kemampuan dalam mempertahankan fokus pada saat menghadapi kesulitan. Atlet melakukannya dalam beberapa cara. Atlet mengembangkan dan mengontrol emosi dan mental mereka. Namun tidak hanya itu, latihan simulasi untuk berlatih pada situasi yang tidak diharapkan yang dapat menyebabkan stress dan mendapatkan banyak gangguan. Seperti pola latihan yang dibuat mirip dengan situasi saat kompetisi baik secara fisik (latihan disuhu yang tinggi atau rendah), mental (latihan ditempat yang ramai dan banyak gangguan), dan juga emosional (latihan dengan adanya seseorang untuk menilai penampilan). Latihan dengan seperti ini dapat membantu atlet dan tim dalam mengatasi tekanan yang tidak diinginkan.

h. Persiapan mental tim

Mengembangkan prosedur persiapan mental tim, efikasi tim, dan kohesivitas sebuah tim harus dipertimbangkan. Seorang pelatih

harus mengetahui karakteristik dari individu yang berada dalam sebuah tim, agar tercipta sebuah efikasi dan kohesivitas tim yang sama. Seorang atlet juga harus menyadari bahwa mereka harus menyesuaikan keadaan mereka untuk kepentingan sebuah tim. Kekompakkan sebuah tim akan terganggu apabila ada kesenggangan antar individu. Untuk itu diperlukan kecermatan bagi seorang pelatih untuk menyatukan dari berbagai perbedaan karakteristik pemain- pemainnya.

e. Pentingnya Tim

Sebuah tim berbeda dengan grup, karena Sebuah grup tidak akan bisa menjadi tim. Tetapi sebuah tim bisa dibentuk dari beberapa grup, karena sebuah grup bisa jadi memiliki tujuan yang berbeda. Tim adalah sekelompok beberapa orang yang saling berinteraksi dan bekerjasama antara satu dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan yang sama (Weinberg & Gould, 2011: 160). Sebuah tim akan menyatukan visi dan misinya dalam bertindak dalam menampilkan sebuah performa dalam olahraga yang hasil kemenangan atau kealahannya memiliki tanggung jawab bersama, tidak saling menyalahkan satu sama lain (Moran, 2004: 194).

Tim adalah sebagai satu set yang dapat dibedakan dari dua orang atau lebih yang saling berinteraksi secara dinamis, saling tergantung, dan adaptasi terhadap tujuan yang sama, masing-masing telah diberi peran atau tugas tertentu untuk dilaksanakan (Raab, Wylleman, & Seiler, 2016: 123). Sering kali sebuah tim dan grup dipandang sebagai kesamaan,

meskipun tim dan grup memiliki banyak karakteristik yang sama, namun keduanya adalah berbeda. Sebuah tim adalah jenis kelompok khusus dengan anggota timnya memiliki peran dan tanggung jawab yang berbeda namun memiliki tujuan yang sama (Cooke dalam Raab et al., 2016: 123). Setiap anggota tim memiliki peran dan tanggung jawab khusus, dengan masing-masing harus menyelesaikan tugasnya tersebut. Sedangkan grup setiap anggota memiliki peran yang sama atau peran mereka tidak pernah dipermasalahkan untuk di selesaikan. Setiap anggota dalam tim memiliki peran khusus dan berbeda dalam tim, dengan masing-masing peran diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Dalam sebuah grup yang bekerja juga dapat saling tidak berinteraksi, tetapi dalam sebuah tim harus ada interaksi antar sesama anggota.

Dari beberapa pengertian yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan pentingnya dalam penulisan ini adalah sebuah tindakan yang dilakukan oleh pemain sepakbola Indonesia dengan mengutamakan kesatuan dan kebersamaan dalam melakukan tugas oleh masing-masing pemain untuk pencapaian tujuan yang sama, sehingga memungkinkan tim dapat bekerja dengan baik, efektif, dan efisien.

1. Faktor yang mempengaruhi kekompakan tim

Kekompakkan suatu tim diketahui ada hubungannya dengan faktor lingkungan, faktor individu, faktor kepemimpinan, dan faktor tim (Brewer, 2009: 68). Penting untuk diingat bahwa korelasi antara

kekompakkan suatu tim faktor yang mempengaruhinya bersifat timbal balik. Untuk itu akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Lingkungan

Pada sebelum event atau pertandingan dimulai, biasanya tim pelatih memberikan kebijakan untuk melakukan TC (Trining Camp) atau pemusatan latihan di sebuah tempat dalam beberapa waktu yang ditentukan, ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah kondisi lingkungan yang membuat setiap anggota tim lebih sering berinteraksi. Dengan lebih banyaknya kesempatan untuk berinteraksi dan berkomunikasi antar saling anggota tim akan menghasilkan sebuah keterpaduan yang semakin kompleks. Interaksi dan komunikasi antar anggota tim terkait tugas masing-masing akan menjadi saling melengkapi, tentunya tujuan akhirnya adalah menciptakan kekompakkan dan tim yang lebih solid.

b. Faktor Individu

Faktor individu berpengaruh terhadap kekompakan suatu tim. Hubungan antara faktor dengan kekompakkan tim terlihat pada kognitif, sikap, dan perilaku seorang atlet. Sehingga ini memicu untuk terjadinya kecemasan dalam olahraga, karena kekompakkan tim juga dipengaruhi oleh keinginan atlet maka terjadilah kecemasan seorang atlet, keinginan seorang atlet, usaha seorang atlet, sikap berkorban seorang atlet, dan sikap kepatuhan seorang atlet.

c. Faktor Kepemimpinan

Dua elemen penting dalam kepemimpinan terkait dengan kekompakkan tim adalah gaya keputusan pemimpin dan perilaku pemimpin. Penelitian telah menunjukkan bahwa kekompakkan akan berkembang ketika gaya kepemimpinan yang lebih demokratis (seorang pelatih memberikan dorongan agar atlet juga ikut berpartisipasi dalam pengambilan keputusan dalam tim). Kekompakkan tim juga akan meningkat ketika seorang pelatih terlibat langsung dalam latihan, memberikan dukungan sosial, dan memberikan umpan balik yang positif. Secara khusus interaksi dengan pelatih memberi kepercayaan, umpan balik, dan fokus untuk menciptakan iklim tim yang kondusif akan sangat penting untuk memperoleh performa yang optimal.

d. Faktor Tim

Keberhasilan tim adalah faktor yang paling sering dikaitkan dengan kekompakkan. Banyak faktor yang telah dikaitkan dengan kekompakkan suatu tim, diantaranya aspek seperti peran, norma, performa, dan efektifitas kerjasama. Dengan demikian tim yang sukses adalah tim yang mengembangkan rasa kebersamaan. Sebaliknya, tim yang tidak sukses harus mulai mengembangkan keterpaduan antar anggota tim untuk mencapai hasil yang optimal.

2. Strategi Membangun Tim

Menurut Brewer (2009: 69) ada beberapa strategi yang dapat digunakan dalam membangun tim, yaitu: (a) menghasilkan lingkungan yang positif bagi tim, (b) bekerja sesuai dengan norma tim,

(c) adanya kejelasan peran anggota dalam tim, dan (d) membangun tujuan tim.

a. Menghasilkan lingkungan yang positif bagi tim

Kekompakkan ditingkatkan dengan menumbuhkan perasaan kekhasan dan kebersamaan. Sebagai contoh adalah membuat situasi yang gembira ketika akan dimulai latihan, dengan memberikan kesempatan kepada anggota tim untuk menampilkan sesuatu dihadapan rekan-rekannya. Ini akan menumbuhkan rasa kebersamaan. Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa kekompakkan juga dapat ditingkatkan dengan kebersamaan dengan cara mengadakan pelatihan terpusat yang tujuannya untuk memberikan kesempatan lebih besar kepada setiap anggota tim untuk saling berinteraksi dan berkomunikasi.

b. Bekerja sesuai dengan norma tim

Metode lain yang digunakan untuk meningkatkan kekompakkan tim adalah dengan bekerja untuk menyesuaikan dengan norma-norma tim yang penting. Ada tiga langkah yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekompakkan anggota tim. Pertama, rasa memiliki atas norma yang telah dibuat. Kedua, atlet harus menyadari bahwa norma-norma itu ada untuk melihat setiap anggota tim agar lebih mengenal terhadap diri kita. Ketiga, anggota tim harus memahami bagaimana norma membantu untuk mencapai tujuan tim. Melalui diskusi antar individu dan kelompok untuk membantu

memastikan bahwa atlet berkomitmen untuk menghormati kode yang disepakati.

c. Adanya kejelasan peran anggota dalam tim, dan (d) membangun tujuan tim

Dalam penggunaannya yang paling umum, peran adalah bagian atau karakter dalam sebuah film. Dalam konteks olahraga, ini merujuk pada perilaku yang diharapkan kepada seorang atlet, dengan adanya kejelasan peran, seorang atlet akan lebih mengerti dari tugasnya sebagai anggota tim. Tujuan utamanya adalah memudahkan untuk sebuah tim dalam mencapai tujuannya.

d. Membangun Tujuan Tim

Secara umum suatu tujuan mewakili dari target, standar, atau tujuan akhir yang diarahkan atau diharapkan. Selain itu, tujuan tim mewakili dari persepsi bersama dari setiap anggota tim. Tujuan tim akan berkontribusi pada peningkatan fokus atlet, motivasi atlet, dan persepsi tentang kekompakan tim.

f. Konsentrasi

Konsentrasi merupakan salah satu keterampilan psikologis yang berpengaruh terhadap penampilan atlet agar atlet bisa tetap fokus pada penampilannya. “Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas dan dimensi pemusatan pada tugas-tugas tertentu”

(Komarudin, 2016: 134). Stimulus eksternal yang dimaksud seperti teriakan penonton, perilaku tidak sportif dari lawan, kata-kata yang menyakitkan baik dari pelatih maupun lawan, dll. Sementara stimulus internal yang dimaksud seperti perasaan terganggunya tubuh dan perasaan-perasaan lain yang dirasakan mengganggu keadaan fisik dan psikis, misalnya “saya lelah, saya saya takut, dll” (Komarudin, 2016: 135).

Lebih lanjut pengertian “konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya” (Gunarsa, 2004: 89). Sementara itu Mysidayu (2015: 112) menjelaskan bahwa “konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada di dalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan yang menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkutan paut sering membuat penampilan kacau. Artinya bahwa konsentrasi tidak digunakan secara terus menerus”. Senada dengan hal ini Gunarsa (2004: 8) menjelaskan juga bahwa konsentrasi diartikan “sebagai perhatian terpusat terhadap suatu objek untuk jangka waktu tertentu”. Tambahan lagi definisi konsentrasi yang digunakan dalam olahraga dan peraturan olahraga biasanya berisi empat bagian: (a) fokus pada isyarat yang relevan di lingkungan (perhatian selektif), (b) mempertahankan fokus perhatian dari waktu ke waktu, (c) memiliki kesadaran akan situasi dan kesalahan dalam penampilan, dan (d)

menggeser fokus perhatian bila diperlukan (Weinberg & Gould, 2011: 364). Oleh karena itu Weinberg & Gould (2011: 365) mendefinisikan konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus pada isyarat lingkungan yang relevan. Ketika lingkungan berubah dengan cepat, fokus perhatian juga harus berubah dengan cepat.

Terakhir Dimiyati (2019: 119) menjelaskan bahwa “konsentrasi dapat diartikan sebagai kemampuan memusatkan dan mempertahankan fokus perhatian dan isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya”. Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli yang telah diungkapkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud konsentrasi dalam penulisan ini adalah kemampuan yang dimiliki oleh pemain bola voli Indonesia untuk memusatkan perhatiannya dalam jangka waktu tertentu tanpa terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal dan internal.

Proses konsentrasi diawali dengan sebuah perhatian. Perhatian merupakan hal terpenting dalam berkonsentrasi. Teori perhatian atau model fokus perhatian dikelompokkan kedalam tiga teori (Myslidayu, 2015: 112), yaitu: (1) *Singel channel theories*, dimana proses informasi disusun seperti terjadi terus-menerus, proses satu saluran dibatasi rangkaian yang dipelihara satu sinyal pada waktu tercepat, (2) *variable allocation theories*, perhatian dipandang sebagai barang dagangan yang mudah ditukar, tetapi pada intinya penampilan dapat membeli perhatian lebih dari satu tugas, dan (3) *multiple resource pools theories*, perhatian dipandang dengan arus pemikiran sebagai rentetan dari kolam sumber

penghasilan, pada intinya kapasitas perhatian dilihat tidak dari pusatnya, tetapi cukup didistribusikan seluruhnya pada *system nervous*.

Pelatih tidak bisa mengatakan bahwa para pemain harus fokus dengan tepat. Kemampuan melakukan fokus dengan tepat sangat ditentukan oleh para pemain itu sendiri yang bertanggung jawab ketika bermain. Ketika permainan akan dimulai, pemain harus mencoba untuk memblokir semua pikiran yang tidak ada berhubungan dengan permainan. Pemain hanya mempunyai satu hal dalam pikirannya, yaitu untuk fokus pada tugas gerak dan hal-hal yang terjadi di lapangan. Bagian kedua, dari definisi konsentrasi mengacu pada kemampuan untuk mempertahankan fokus pemain selama jangka waktu. Dalam bola voli setidaknya pemain menghabiskan waktu tidak ditentukan, banyak para pemain selama bertanding mengalami kelelahan mental dan fisik. Ketika dua kelelahan ini terjadi, sangat mudah kehilangan konsentrasi dan membuat kesalahan

1. Tips Meningkatkan Konsentrasi

Konsentrasi pada latihan dan pertandingan harus tetap terjaga agar penampilan tetap efektif. Langkah yang harus dilakukan adalah memfokuskan pada sesuatu yang sedang dilakukan. Bentuk latihan konsentrasi tersebut harus dilakukan atlet setiap waktu baik pada proses latihan maupun dalam keadaan tidak berlatih. Weinberg & Gould, (2011: 139) menjelaskan tips-tips untuk meningkatkan konsentrasi sebagai berikut:

- a. Latihan dengan menghadirkan gangguan

Bentuk latihan ini dapat berdampak pada saat suara, bunyi-bunyian, gerakan seseorang dalam kelompok dapat merusak konsentrasi atlet. Banyak kelompok supporter yang menyayikan yel- yel, bersorak-sorak, bertepuk tangan, membunyikan kaki ke lantai, sampai dengan keributan. Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi gangguan tersebut, dengan tetap memfokuskan perhatiannya pada gerakan yang sedang dilakukan, segala macam pergerakan benda atau suara yang didengarnya harus diabaikan seolah-olah tidak mendengar apa-apa.

b. Menggunakan Kata Kunci

Penggunaan kata kunci bertujuan memberikan instruksi atau motivasi pada atlet untuk meningkatkan konsentrasinya. Kata kunci yang biasanya diberikan pada olahraga bola voli misalnya pada saat memmenahan serangan lawan, pada saat menyerang dan lain sebagainya. Kata kunci untuk mengubah pola gerak yang dilakukan atlet. Perhatian pada kata-kata kunci akan membantu atlet melepaskan diri dari kebiasaan tidak baik.

c. Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai

Kebiasaan seorang atlet dalam upaya mempertahankan konsentrasinya adalah dengan cenderung menilai penampilannya dan mengklasifikasikannya pada penampilan baik atau buruk. Dengan penilaian seperti ini ketepatan, irama, dan kestabilan emosional atlet akan hilang. Menilai penampilan dan mengklasifikasikan baik dan buruk boleh-boleh saja, tetapi tujuannya untuk belajar melihat penampilan diri

sendiri, bukan semata-mata untuk menilai. Sehingga atlet mampu memperbaiki dan mengoreksi kesalahan dan kekurangan yang ditampilkan.

d. Menyusun Kegiatan Rutin

Atlet secara rutin memfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilan. Efektivitas kegiatan rutin mempunyai dorongan yang kuat. Biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Struktur pra-penampilan rutin pada atlet adalah proses pemikiran dan keadaan emosional, untuk memelihara perhatiannya dalam melakukan tugas.

e. Berlatih Mengendalikan Mata

Mengendalikan mata adalah metode untuk memfokuskan konsentrasi. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata tidak ke mana-mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan. Beberapa teknik yang bisa digunakan untuk mengendalikan mata adalah:

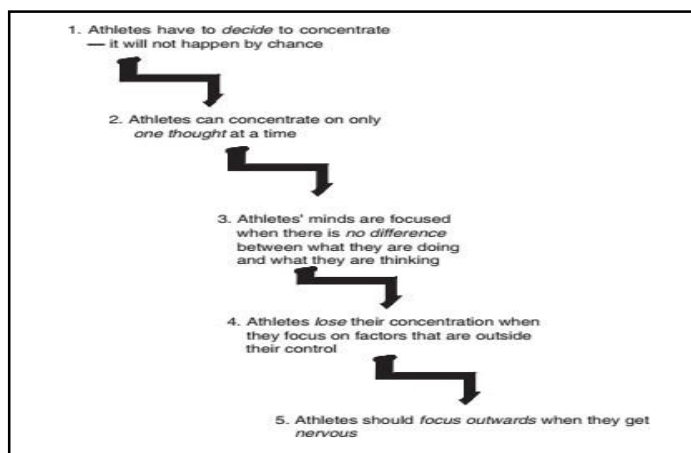
1. Jaga atau pelihara mata pada lantai.
2. Fokuskan pada alat.
3. Fokuskan pada sebuah titik di dinding

f. Memusatkan Perhatian

Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting sebab pikiran kita terbuka untuk masuknya berbagai stimulus. Oleh sebab itu atlet harus tetap memfokuskan perhatiannya pada tugas-tugas yang harus dilakukan.

2. Prinsip – Prinsip Konsentrasi yan Efektif

Berdasarkan literatur penelitian, setidaknya ada lima prinsip teoritis yang efektif dalam olahraga yang dapat diidentifikasi. Tiga dari prinsip menggambarkan pembentukan fokus optimal, sedangkan dua lainnya menunjukkan bagaimana hal tersebut dapat terganggu. Seperti yang dijelaskan pada Gambar 5 (Brewer, 2009: 23-25).



Gambar 8. Prinsip Konsentrasi
Sumber: (Moran dalam Brewer, 2009: 24)

- a. Atlet harus mengambil keputusan untuk berkonsentrasi: itu tidak terjadi secara kebetulan

Prinsip pertama konsentrasi yang efektif adalah dengan gagasan bahwa seseorang harus membuat keputusan yang disengaja untuk menginvestasikan upaya mental dalam beberapa aspek penampilannya. Singkatnya, atlet harus bersiap untuk selalu berkonsentrasi daripada mengharapkan kejadian yang kebetulan. Salah satu cara olahragawan dapat menerapkan prinsip ini adalah dengan menetapkan zona kebiasaan sebelum penampilan mereka.

- b. Atlet dapat Berkonsentrasi hanya pada satu pikiran pada satu waktu

Prinsip kedua dari konsentrasi yang efektif adalah gagasan "satu pemikiran". Gagasan bahwa atlet dapat fokus secara sadar pada satu hal dalam satu waktu. Meskipun seseorang dapat melakukan beberapa hal dalam waktu yang bersamaan, sistem memori kerja mereka diartikan hanya dapat memikirkan satu hal pada waktu tertentu. Dalam olahraga, atlet sering mengembangkan bentuk pikiran tunggal sebagai respons terhadap kejadian yang berpengaruh dalam karirnya.

- c. Pikiran atlet terfokus ketika tidak ada perbedaan di antara keduanya apa yang mereka lakukan dan apa yang mereka pikirkan

Prinsip ketiga dari konsentrasi yang efektif adalah gagasan bahwa pikiran seseorang benar-benar terfokus ketika seseorang begitu sibuk dengan tugas yang ada sehingga tidak ada perbedaan antara tindakan dan pikiran seseorang. Penggabungan tubuh dan pikiran ini adalah ciri khas dari pengalaman penampilan puncak. Penelitian menunjukkan bahwa cara terbaik untuk meningkatkan peluang seseorang mencapai keadaan pikiran ini adalah dengan berkonsentrasi pada tindakan yang spesifik, relevan, dan atas kendali diri sendiri.

- d. Atlet kehilangan konsentrasi ketika mereka fokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka

Prinsip keempat menunjukkan bahwa atlet paling mungkin kehilangan fokus mereka setiap kali mereka berkonsentrasi pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, tidak sesuai dengan keterampilan yang sedang dihadapi, atau yang belum terjadi.

e. Atlet harus fokus ke luar ketika mereka merasa gugup

Prinsip kelima dari konsentrasi yang efektif adalah proposisi bahwa ketika atlet menjadi gugup, mereka harus fokus kepada tindakan dan tidak berfikir pada keraguannya. Peralihan ke fokus eksternal ini diperlukan karena kecemasan cenderung membuat orang kritis terhadap diri sendiri dan “terlalu waspada” (misalkan terlalu sensitif terhadap tanda-tanda apa pun yang mereka takuti).

3. Strategi Mempertahankan Konsentrasi

Ada dua faktor yang dapat mempertahankan konsentrasi atlet. Dijelaskan oleh Komarudin (2015: 146-152) “ada dua faktor yaitu faktor tersebut terdiri dari faktor eksternal dan internal”.

a. Faktor Eksternal

1. *Dress Rehearsal Dress rehearsal*

Cara ini merupakan strategi yang efektif untuk cabang olahraga senam, menyelam, renang, dan figure skating. Dress rehearsal didasarkan pada konsep mudah dalam menampilkan keterampilan dalam kondisi yang tidak disadari oleh atlet dalam latihan dan sebelum pertandingan. Sejumlah stimulus yang hadir selama pertandingan berbeda dengan keadaan selama latihan, tentunya stimulus tersebut mempengaruhi penampilan atlet. Stimulus bisa berupa benda seperti seragam atlet, latar belakang cahaya, suara pembawa acara, dan musik. Untuk memberikan pengaruh terbaik selama pertandingan, atlet biasanya menggunakan

seragam atau kostum berbeda-beda dalam kelompoknya selama berlatih. Maksudnya, memberikan stimulus yang tidak disadari oleh atlet untuk menampilkan keterampilan.

2. Latihan simulasi bertanding

Berlatih simulasi membuat atlet terbiasa dengan suasana pertandingan yang dihadapinya. Pelatih dalam proses latihan harus memberikan latihan simulasi dengan menghadirkan kemungkinan buruk dalam latihan. Dalam permainan bulutangkis pada saat atlet sedang bermain dengan kemampuan seimbang, teman-teman pendukungnya duduk di sekitar lapangan dengan memperkuat salah satu di antara teman-temannya memberikan sorakan, berkata keras, memojokkan pemain tersebut atau menyalakan suara dalam tape recorder yang berisi rekaman penonton pada pertandingan sebenarnya.

3. Latihan Mental

Latihan mental harus dilakukan secara terprogram dalam jangka waktu yang panjang, serta dilakukan secara teratur dan sistematis. Program latihan mental yang harus dilakukan atlet diantaranya adalah latihan relaksasi, latihan visualisasi, latihan konsentrasi dan sebagainya. Kebanyakan atlet melaporkan bahwa latihan mental seperti visualisasi memberikan pengaruh yang luabiasa terhadap keberhasilan atlet.

b. Faktor Internal

1. *Attentional Cues and Triggers*

Atlet bisa menggunakan kunci-kunci secara verbal untuk memfokuskan konsentrasinya dan membangkitkan kembali konsentrasi yang hilang. Kunci-kunci untuk membantu atlet memfokuskan perhatiannya dalam melakukan tugas-tugas dan membantu atlet menghindari berbagai gangguan terhadap pikiran dan perasaan.

2. Mengalihkan Kegagalan ke dalam Keberhasilan

Banyak atlet yang melaporkan bahwa umumnya hilang konsentrasi setelah membuat kesalahan. Salah satu cara mengatasi masalah ini adalah melatih atlet untuk mengalihkan kegagalan ke dalam keberhasilan. Ini merupakan kebiasaan kognitif dimana mental atlet dilatih setelah mengalami kegagalan. Segera setelah atlet membuat kesalahan, mempelajari kesalahan yang sudah terjadi, atlet melakukan latihan mental untuk menguasai keterampilan yang sempurna daripada diam dalam kesalahan. Satu komponen pada keberhasilan adalah menghindari penilaian sendiri.

3. Menggunakan umpan balik elektrodermal

Pelatih dan ahli psikologi olahraga menggunakan feedback elektrodermal yang berhubungan dengan penampilan puncak:

- a. mengilustrasikan bagaimana pikiran berpengaruh pada tubuh dan penampilan.
- b. memonitor relaksasi fisiologis.
- c. mengidentifikasi komponen stress pada penampilan atlet selama latihan imagery.
- d. memfasilitasi latihan konsentrasi

4. Mengembangkan Penampilan Protokol

Banyak atlet mengembangkan kemampuan untuk memperbaiki penampilan ideal dengan menghubungkan konsentrasi dengan penampilan ritual tertentu. Protocol perilaku ditetapkan selama pemanasan, latihan, dan pertandingan aktual. Protocol akan membantu atlet mengidentifikasi pra-penampilan ideal dengan berkonsentrasi secara rutin. Protocol memberi pelayanan secara otomatis untuk membantu memfokuskan konsentrasi atlet yang dibutuhkan untuk penampilan yang baik.

9. Analisa Instrumen PSIS (*The Psychological Skills Inventory for Sport*)

The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) adalah sebuah alat tes atau instrumen untuk mengukur keterampilan psikologis. Instrumen ini dikembangkan oleh Mahoney, Gabriel, dan Perkins pada tahun 1987 dengan jumlah ada 44 item. Keterampilan psikologis yang dikembangkan terdiri dari enam aspek motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim, dan konsentrasi. Dalam penelitiannya Mahoney, Gabriel, & Perkins (1987) mengamati bahwa atlet yang sukses

memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat dan stabil dibandingkan atlet yang kurang berhasil, selain itu juga menunjukkan bahwa atribut seperti kontrol gairah, kepercayaan diri, konsentrasi, dan persiapan mental memiliki hubungan kaitan erat dengan atlet dan tim yang sukses.

Secara singkat (Dosil, 2006: 79) menjelaskan bahwa instrumen The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) ini dikembangkan atas kekhawatiran sifat psikometrik yang menjadi karakteristik seorang atlet. Banyak penelitian yang menggunakan instrumen ini untuk mengamati dan membedakan keterampilan psikologis atau mental pada atlet elit (Sindik, Novokmet, & Augustin, 2013: 54). Namun dalam perkembangannya instrumen ini menuai pro dan kontra (Tenenbaum, Eklund, & Kamata, 2012: 384).

Instrumen ini juga pernah dibahas pada tahun 1998 oleh Kerry-Ann Wheaton di Universitas Stellenbosch, Afrika Selatan dalam sebuah karya Thesisnya yang berjudul A Psychological Skills Inventory for Sport. Bahwa salah satu hal yang ingin dicapai oleh Wheaton adalah menginginkan adanya instrumen yang praktis, reliable, dan valid untuk kepastian keterampilan psikologis dalam mengembangkan performa olahraga. Oleh karena itu Wheaton dalam kajian literturnya menganalisis berbagai instrumen keterampilan psikologis yang tujuan umumnya adalah untuk membedakan atlet sukses dan tidak sukses. Analisis instrumen tersebut dimulai dari The Athletic Motivation Inventory (AMI) oleh Lyon dan Ogilvie 1969, The Minnesota Multiphasic Personality Inventory

(MMPI) and The Catell Personality Factor Questionnaire (Cattel 16PF) (Morgan & Johnson, 1978), The Profil of Mood States (POMS) (McNair, lorr, & Droppleman, 1971) sampai dengan The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) yang dikembangkan oleh Mahoney, Gabriel, dan Perkins (1987) (Wheaton, 1998: 5-6).

Terkait instrumen The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) Wheaton (1998: 6) menyatakan bahwa PSIS muncul dari adanya kebutuhan instrumen untuk menilai berbagai keterampilan psikologis yang dimiliki oleh atlet. Keterampilan tersebut mempresentasikan strategi kognitif yang dapat membedakan atlet sukses dan kurang sukses. Meski menjanjikan sebagai instrumen penelitian tampaknya memiliki kekurangan psikometrik yang membatasi kegunaannya yang potensial (Chartrand, Jowdy, & Danish, 1992: 411). Hal tersebut juga mungkin bahwa faktor-faktor yang menjadikan penilaian pada saat ini dari intrumen PSIS tidak ada kaitannya dengan performa atletik yang menjadi standar awal mulanya dan juga mungkin ada faktor-faktor lain yang akan menjelaskan lebih banyak perbedaan dalam kinerja atletik. Namun, studi ini dibatasi dalam beberapa hal. Pertama, para peneliti biasanya meminta atlet untuk merespons instrumen yang sudah dikembangkan, sehingga peluang yang relatif kecil untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang sebelumnya tidak diketahui atau tidak dihipotesiskan yang memengaruhi kinerja atletik. Kedua, instrumen biasanya hanya diberikan satu kali dan diberikan jauh sebelum kompetisi, oleh karena itu para peneliti belum menilai reaksi atlet

terhadap kejadian yang aktual dari pengalaman kompetitifnya. Akhirnya, ada kebutuhan untuk bergerak melampaui identifikasi faktor-faktor umum yang terkait dengan keberhasilan kinerja ke pemeriksaan mendalam dari faktor-faktor semacam itu (Wheaton, 1998: 7).

The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) dirancang untuk menilai keterampilan psikologis yang relevan dengan performa atlet olahraga. Namun (Chartrand et al., 1992: 406) studi mereka tentang karakteristik psikometrik dari PSIS menemukan beberapa masalah dengan instrumen. Hasilnya menunjukkan bahwa diperlukan lebih banyak penelitian psikometrik sebelum digunakan untuk penelitian atau tujuan terapan. Disarankan bahwa peneliti harus melakukan analisis item lebih lanjut untuk menentukan apakah item spesifik hanya berkontribusi untuk skala yang ingin diukur. Dalam bentuknya yang sekarang, PSIS tidak memenuhi standar validitas faktorial yang disyaratkan dari instrumen multidimensi untuk digunakan dalam penelitian (Wheaton, 1998: 15). Sedangkan menurut Eklund & Tenenbaum (2014: 533) bahwa The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) ini dikembangkan karena pada saat tes kepribadian gagal mengaitkan ciri-ciri spesifik dengan kinerja olahraga, dan mengabaikan keterampilan psikologis, kemudian Mahoney, Gabriel, dan Perkins mengembangkan instrumen tersebut untuk mengukur keterampilan psikologis yang digunakan atlet pada latihan dan kompetisi. Namun demikian dalam perkembangannya instrumen ini memiliki kelebihan dan kekurangan dalam penggunaannya. Dalam

beberapa penelitian menggunakan instrumen PSIS ini ada beberapa masalah diantaranya terkait dengan metodologis yaitu ukuran sampel atau ketersediaan sampel dan juga terkait dengan konseptual, seperti kesulitan mendefinisikan dan memilih atlet elit. Dengan keadaan demikian untuk menentukan keterampilan psikologis yang terkait atlet menjadi terbatas dan tidak meyakinkan. Kemudian untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi terkait metodologis dan konseptual pada tes PSIS ini, maka wawancara mendalam dengan sampel menjadi salah satu metodologi alternatif untuk menentukan keterampilan psikologis atlet. Dalam wawancara mendalam, atlet ditanya tentang atribut psikologis dan karakteristik yang paling membantu mereka mencapai performa mereka. Dari cerita naratif seperti otobiografi dan biografi yang diceritakan oleh atlet, seorang peneliti memperoleh informasi unik tentang perjalanan pribadi para atlet sampai pencapaiannya saat ini. Hal ini dapat membantu memberikan wawasan tentang karakteristik psikologis atau keterampilan yang menjadi ciri pencapaian para atlet (Eklund & Tenenbaum, 2014: 533).

Terlepas dari pro dan kontra tidak menghalangi para peneliti untuk menggunakan instrumen ini. Ada beberapa peneliti yang menggunakan instrumen ini untuk penelitiannya. Termasuk Eklund & Tenenbaum (2014: 533) dalam kajiannya mengungkapkan bahwa atlet elit telah ditemukan memiliki berbagai keterampilan mental yang berada pada level yang jauh lebih tinggi daripada atlet yang kurang elit. Kemudian Chartrand et al., (1992: 412) telah menunjukkan bahwa kemampuan untuk membedakan

antara tingkat pemain yang terampil. Selain itu juga seperti penelitian yang dilakukan oleh Cox dan Davis (1992: 16-21); Meyers, LeUnes, & Bourgeois (2008: 132-146); Cox, Liu, & Qiu (1996: 123-132); Trafton, Meyers, & Skelly (1997: 465-476); dan Ebben & Gagnon (2012: 10-18). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sindik et al., (2013: 59) mengungkapkan bahwa secara umum seluruh keterampilan psikologis berkorelasi positif, yang lebih khusus adalah dari data statistik penelitian ini dapat membedakan karakteristik kepribadian antara pelatih dan pemain tenis meja, dimana pelatih lebih baik dalam mengendalikan kepercayaan diri, mental, motivasi, sedangkan pemain lebih baik dalam hal konsentrasi. Dari beberapa penelitian yang menggunakan instrumen The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) dapat diambil kesimpulan bahwa hal pro dan kontra itu merupakan hal yang wajar dalam sebuah penelitian, sehingga dalam penelitian yang dilakukan menggunakan instrumen The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) sebagai alat ukur untuk mengetahui karakteristik keterampilan atlet bola voli Indonesia ditinjau berdasarkan gender dan posisi.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian ini dilakukan oleh Yahya Eko Nopiyanto (2017) yang berjudul “Karakteristik psikologis atlet *SEA GAMES* Indonesia di tinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin” mengungkapkan bahwa ada perbedaan yang signifikan karakteristik psikologis atlet *SEA Games* Indonesia yang ditinjau dari cabang olahraga dan tim, kemudian perbedaan tersebut ditinjau

berdasarkan jenis kelamin, bahwa atlet perempuan memiliki nilai kontrol kecemasan dalam kategori sedang.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Arno, F, Wittig dan K. Terry Schurr (1994) yang berjudul "*Psychological Characteristics of Women Volleyball Players: Rehabilitation, and Team Success*". Menyatakan bahwa menggunakan anggota tim voli antara perempuan dari dua konferensi sebagai subjek, penelitian ini menyelidiki hubungan dari empat faktor psikologis yang berhubungan dengan faktor psikologis seperti konsentrasi, waktu reaksi, yang mendasari Inventarisasi Kesehatan Perilaku Millon dengan keberhasilan tim, afiliasi konferensi, terjadinya cedera atletik, dan, untuk pemain yang mengalami cedera.
3. Penelitian ini dilakukan oleh Mehdi Khoubi, Abbas Minoel dan Elahe Fadaee (2016) yang berjudul "*A Comparison of Mental Toughness of Male Volleyball Players of Different Positions*". Menyatakan Bahwa meskipun perbedaan fungsional dari berbagai posisi, hasilnya memang demikian tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam hal ketangguhan mental di antara para pemain.
4. Penelitian ini dilakukan oleh Singh, Sunderlal, dan Rajit (2014) yang berjudul "*Comparison of sports anxiety in three different stages between team and individual players*" menyatakan bahwa olahraga individu mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan olahraga tim.

5. Penelitian ini dilakukan oleh Garratt, Weinberger dan Johnson (2013) yang berjudul “The atate streer mile: age and gender differences in competition aversion in the field” menyatakan bahwa atlet laki-laki mempunyai daya saing yang lebih tinggi untuk berkompetisi dibandingkan dengan atlet perempuan.

C. Kerangka Pikir

Dalam penelitian ini untuk menunjang prestasi puncak atlet digunakan karakteristik psikologis yang sifatnya khusus pada sifat keterampilan psikologis yang dimiliki oleh atlet bola voli indonesia yang terdiri dari motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, pentingnya tim dan konsentrasi. Karakteristik psikologis atlet sebelum pertandingan merupakan perihal yang penting diketahui sebagai informasi masukkan seorang pelatih dalam meningkatkan keterampilan psikologis atlet agar bisa tampil optimal.

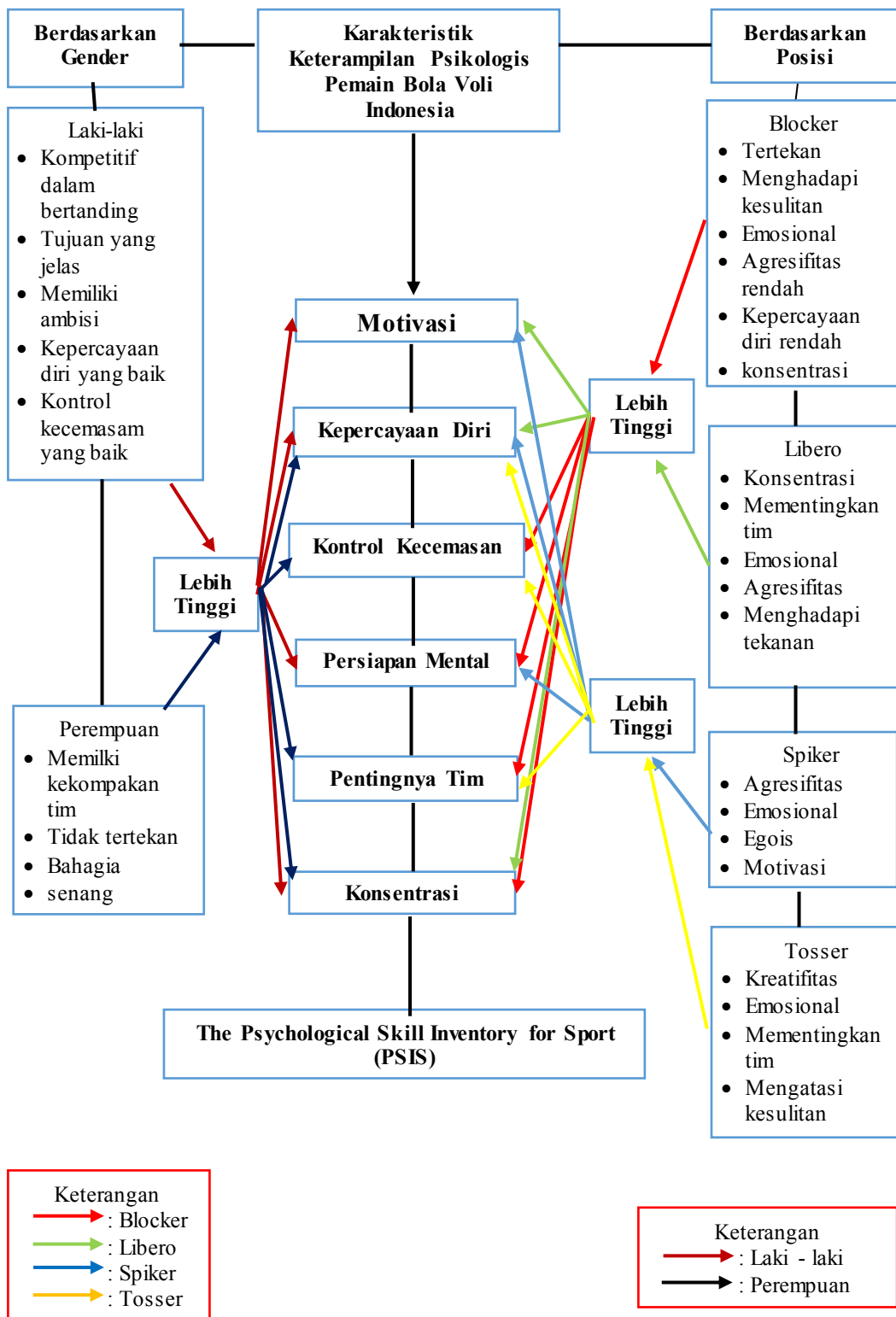
Konsistensi penampilan yang baik merupakan hal yang sulit dilakukan seorang atlet bola voli, karena konsistensi penampilan sangat tergantung pada kondisi fisik, teknik, dan psikis. Cabang olahraga bola voli merupakan olahraga tim. Karakteristik psikologis atlet cabang olahraga tim yaitu bola voli yang dilakukan oleh sekelompok atlet untuk saling bekerjasama dengan tujuan yang sama. Ditinjau dari cabang olahraga bola voli ada perbedaan karakteristik keterampilan psikologis para atlet yang menjadi suatu bentuk kajian dalam meningkatkan performa atlet.

Ditinjau dari cabang olahraga bola voli ada perbedaan karakteristik

psikologis antara atlet laki-laki dan perempuan, karena perbedaan tersebut atlet laki-laki mempunyai motivasi, mental dan kepercayaan diri yang lebih tinggi untuk berkompetisi, mengontrol kecemasan, daya saing, ambisi yang tinggi dan berani mengambil resiko dibandingkan dengan atlet perempuan. Sebaliknya pada atlet perempuan dalam kekompakan tim lebih mementingkan tujuan bersama bersama tim dibandingkan dengan atlet laki-laki. Selain itu atlet perempuan juga memiliki rasa beban lebih rendah, memiliki rasa senang dan bahagia ketika berkompetisi sehingga lebih unggul dalam berkonsentrasi dibandingkan atlet laki-laki. Jadi karakteristik keterampilan psikologis atlet laki-laki ditinjau secara keseluruhan lebih baik jika dibandingkan dengan atlet perempuan bola voli putri.

Kemudian dalam cabang olahraga bola voli, ada beberapa posisi ditempatkan untuk mendukung sebuah permainan yang baik. Dijelaskan dalam hal ini sebagai berikut: ada perbedaan karakteristik keterampilan psikologis cabang olahraga bola voli ditinjau berdasarkan posisi pemain. Pada atlet yang berposisi sebagai *blocker* harus lebih kuat dalam menghadapi tekanan karena pada posisi ini kesulitan dalam mengatasi kecemasan, percaya diri serta konsentrasi yang rendah dan emosional lebih tinggi sehingga memiliki motivasi yang rendah. Pada posisi spiker lebih memiliki motivasi yang baik, agresif serta mendapatkan dorongan mental yang baik, karna pada posisi ini memiliki ambisi yang begitu besar, tetapi sifat egois pada posisi ini lebih tinggi, sehingga dalam mementingkan sebuah tim pemain libero lebih baik dari posisi pemain spiker. Sedangkan posisi Libero merupakan posisi yang memiliki

kompleksitas keterampilan psikologi, karena posisi libero memiliki kepercayaan diri, kontrol emosional, motivasi yang tinggi, dan mengatur permainan sehingga memiliki kecerdasan yang baik, tetapi posisi libero lemah dalam berkonsentrasi terhadap tekanan. Kemudian pada posisi toser memiliki motivasi, kreativitas dan menjaga kekompakan tim yang baik, karena sebagai pengatur penyerangan, namun rendah dalam berkonsentrasi. Untuk dapat mempermudah memahami yang diuraikan dan dijelaskan diatas sebagai bentuk penyusunan hipotesis penelitian, maka dibuatlah gambar kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 9. Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir, maka hipotesis penelitian ini yaitu:

1. Ada perbedaan yang signifikan karakteristik keterampilan psikologis pemain bola voli Indonesia ditinjau berdasarkan gender.
2. Ada perbedaan yang signifikan karakteristik keterampilan psikologis pemain bola voli Indonesia ditinjau berdasarkan posisi.