

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KONSENTRASI TERHADAP
KETEPATAN HASIL SMASH SISWA PUTRA DAN PUTRI
EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI DI SMK PGRI 2 KEDONDONG**

Skripsi

Oleh

DIKA PATRIADI

1913051047



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN HASIL SMASH SISWA SISWI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK PGRI 2 KEDONDONG

**Oleh
DIKA PATRIADI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi terhadap ketepatan hasil smash siswa siswi ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Sampel penelitian diambil dari peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong, berjumlah 50 putra dan 50 putri. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu untuk tes konsentrasi menggunakan grid concentration tes, untuk tes kepercayaan diri menggunakan angket, tes pukulan smash bola voli menggunakan tes keterampilan smash.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) tidak ada ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap hasil smash voli pada siswa putra dan putri ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong. 2) Tidak ada hubungan yang signifikan konsentrasi terhadap hasil smash voli pada siswa putra dan putri ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong. Dan 3) Tidak ada hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi terhadap hasil smash voli pada siswa putra dan putri ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong.

Kata kunci: kepercayaan diri, konsentrasi, *smash*

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND CONCENTRATION ON THE ACCURACY OF SMASH RESULTS OF EXTRACURRICULAR STUDENTS VOLLEYBALL AT SMK PGRI 2 KEDONDONG

By

DIKA PATRIADI

This study aims to determine the relationship between self-confidence and concentration on the accuracy of smash results of male and female students participating in volleyball extracurricular activities at SMK PGRI 2 Kedondong. The research method used in this study is correlation. The research sample was taken from participants in volleyball extracurricular activities at SMK PGRI 2 Kedondong, consisting of 50 male and 50 female students. The research instruments used were the grid concentration test for concentration, a questionnaire for self-confidence, and the smash skill test for volleyball smash performance.

The results of the study indicate that: 1) there is no significant relationship between self-confidence and volleyball smash performance among male and female students in the volleyball extracurricular program at SMK PGRI 2 Kedondong. 2) There was no significant relationship between concentration and volleyball smash results among male and female students in the volleyball extracurricular activity at SMK PGRI 2 Kedondong. And 3) There was no relationship between self-confidence and concentration and volleyball smash results among male and female students in the volleyball extracurricular activity at SMK PGRI 2 Kedondong.

Keywords: self confidence, concentration, smash

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KONSENTRASI TERHADAP
KETEPATAN HASIL SMASH SISWA PUTRA DAN PUTRI
EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI DI SMK PGRI 2 KEDONDONG**

**Oleh
DIKA PATRIADI**

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program studi pendidikan jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

Judul Skripsi

: **HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN
KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN
HASIL *SMASH* SISWA PUTRA DAN PUTRI
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK
PGRI 2 KEDONDONG.**

Nama Mahasiswa

: **Dika Patriadi**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **1913051047**

Program Studi

: **Pendidikan Jasmani**

Jurusan

: **Ilmu Pendidikan**

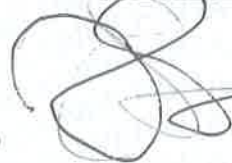
Fakultas

: **Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**

MENYUTUJUI

1. komisi pembimbing

Dosen Pembimbing I



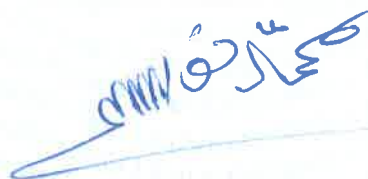
Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd.
NIP 198801292019031009

Dosen Pembimbing II



Dr. Candra Kurniawan, M.Or.
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. *f*
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Joan Siswoyo,S,Pd, M.Pd.**

Sekretaris : **Dr. Candra Kurniawan, M.Or.**

Penguji Utama : **Drs, Surisman, M.Pd**

2. Dekan Falkultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albot Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **6 Agustus 2025**

PERNYATAAN MAHASISWA

Bahwa saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dika Patriadi
NPM : 1913051047
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Alamat : Desa Tanjung Alam Kecamatan Lintang Kanan
Kabupaten Empat Lawang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN HASIL SMASH SISWA PUTRA DAN PUTRI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK PGRI 2 KEDONDONG”** Tersebut adalah hasil penelitian saya. Kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 6 Agustus 2025
Yang Menyatakan




Dika Patriadi
NPM 1913051047

RIWAYAT HIDUP



Penulis Dika Patriadi, dilahirkan di desa Tanjung Alam Kecamatan Lintang Kanan Kabupaten Empat Lawang Provinsi Sumatra Selatan pada tanggal 25 mei 2001 anak kedua dari tiga bersaudara, putra dari Bapak Yunardi dan Ibu Lilis Suryani. Pendidikan yang ditempuh penulis adalah SDN 8 Lintang kanan pada tahun 2008, SMPN 1 Lintang Kanan pada tahun 2013, SMAN 1 MUARA PINANG pada tahun 2016. Selanjutnya penulis pada tahun 2019 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan diterima melalui jalur SBMPTN. Program Studi Pendidikan Jasmani, Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti kejuaraan dari tingkat Daerah maupun Nasional seperti :

1. Juara 2 Turnamen Voli di UIN 2019
2. Forum Mahasiswa penjas Universitas Lampung tahun 2021
3. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli Universitas Lampung Tahun 2021

Pada tahun 2022 Semester Ganjil, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Talang Darat Pagar Jaya Kecamatan Pagar Alam Kota Pagar Alam Provinsi Sumsel dan Tahun 2024 melakukan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 CANDIMAS Natar selama 40 hari. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Maka barang siapa mengerjakan kebaikan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat balasan nya”

(QS.Az-Zalzalah:7)

“Perjuangan tanpa akhir, hasil tanpa batas”

(Dika Patriadi)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan skripsi ini kepada:

Ayah ku Yunardi dan mama ku Lilis Suryani yang tercinta, yang telah memberikan segalanya untukku, membesarkan, mendidikku, mendukungku dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta selalu mendoakan kesuksesanku dan kebahagiaanku, yang selalu memberikan nasihat-nasihat yang bermanfaat untuk kebbaikanku, serta selalu merawat, menjaga, membimbing anakmu ini, kalian adalah semangat hidupku.

Semua yang telah ku raih dan yang telah berhasil ku selesaikan, maupun kelancaran yang telah kudapatkan tak akan bisa kurasakan semuanya tanpa doa dari kalian kepada Allah SWT

Terima kasih yang luar biasa kuucapkan atas doa dan kasih sayang yang telah kalian berikan selama ini.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul Hubungan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi Terhadap Hasil *Smash* Siswa Putrai dan Putri Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK PGRI 2 Kedondong”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung.

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd. selaku Ketua Program Studi S-1 Penjaskes Universitas Lampung yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
5. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. selaku pembimbing satu yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Dr.Candra Kurniawan, M.Or. selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Drs. Surisman, M.Pd. selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjaskes Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kedua orang tua saya, Bapak Yunardi dan Ibu Lilis Suryani, yang telah mendukung, mendorong, dan mendoakan saya dalam hal apapun.

10. Kakak ku Lia Gustina, Amd. Keb. Dan Adik ku Enji Pranata yang selalu mendukung dan memberi keceriaan dikala senang dan sedih.
11. Suryati Hasanah, S.Pd. wanita yang kutemui, terimakasih telah mendukung dan memberikan semangat untuku, semoga kamu diberikan kelancaran dalam hal yang menjadi tujuanmu.
12. Abang dan Mbak ku Linggar Prada Putra, S.E., dan Devi Aprilia, S.E. Terimakasih atas Semangat serta bantuannya yang diberikan kepada saya.

Semoga hasil penulisan penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Penulis mengucapkan terima kasih banyak atas segala bantuannya, semoga Allah SWT memberika kebahagiaan atas semua yang telah kalian berikan.

Bandar Lampung, Agustus 2025
Penulis

Dika Patriadi
NPM 1913051047

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Pengertian Permainan Bola Voli	8
2.2 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli	9
2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	11
2.4 Pengertian <i>Smash</i>	15
2.5 Pengertian Latihan	17
2.6 Kepercayaan Diri	19
2.7 Konsentrasi	21
2.8 Pengertian Ekstrakurikuler.....	23
2.9 Penelitian yang relevan	24
2.10 Kerangka Berpikir	25
2.11 Hipotesis Penelitian	27
III. METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Penelitian	29
3.2 Variabel Data Penelitian	29
3.3 Desain Penelitian.....	30
3.4 Definisi Operasional Variabel	30
3.5 Populasi dan Sampel	31
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	31
3.7 Instrumen Penelitian.....	32
3.8 Teknik Analisis Data	37
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil Penelitian	41
4.2 Pembahasan	44

V. KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skor Alternatif Jawaban Angket	33
2. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri	33
3. Norma Kategori Klasifikasi Tes <i>Smash</i>	37
4. Hasil Analisis Statistik	42
5. Hasil Data Uji Normalitas	42
6. Hasil Uji Liniertias	42
7. Hasil Uji Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Bola Voli	10
2. Perangkat Net Bola Voli.....	10
3. Desain Net Bola Voli	11
4. Bola Voli	11
5. Pelaksanaan Servis Bola Voli.....	12
6. Teknik Dasar <i>Passing</i>	13
7. <i>Set Up</i> (Umpan) Bola Voli)	13
8. <i>Smash</i> Bola Voli	15
9. Pelaksanaan <i>Smash</i>	17
10 Kurva Kondisi Kepercayaan Diri	20
11 Kerangka Berpikir	27
12 Desain Penelitian	30
13 Tes Konsentrasi	32
14 Tes <i>Smash</i> Bola Voli	36
15 Diagram Lingkaran Sampel Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	53
2. Surat Balasan Izin Penelitian	54
3. Kuisioner Penelitian Kepercayaan Diri	55
4. Instrumen Konsentrasi	58
5. Hasil Data Penelitian	59
6. Jawaban Responden Kepercayaan Diri	62
7. Hasil Analisis Deskriptif Statistik	63
8. Hasil Uji Normalitas	65
9. Hasil Uji Linieritas	66
10. Hasil Uji Hipotesis	67
11. Dokumentasi Penelitian	76

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapatkan perhatian penuh dari pemerintah Indonesia, terutama untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, menjunjung tinggi nilai-nilai sportifitas, disiplin dan bertanggung jawab (Surisman et al., 2022). Semua negara berupaya meningkatkan prestasi olahraganya untuk dapat berbicara dalam *event* nasional maupun internasional, karena dengan prestasi olahraga nama bangsa dapat menjadi lebih baik. Olahraga pada hakikatnya adalah setiap aktifitas fisik yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan (Kurniawan, Surisman, & Dwi, 2022). Olahraga adalah gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkatkan kualitas manusia, dengan memandang manusia sebagai kesatuan psikofisik yang kompleks. Olahraga beladiri adalah olahraga beladiri kompleks. Dalam olahraga harus menggerakkan seluruh anggota badan. Pada zaman modern ini sudah banyak berkembangnya olahraga permainan bola besar di Indonesia salah satu contohnya adalah olahraga voli.

Olahraga bola voli merupakan permainan yang mengutamakan fisik, teknik, dan keterampilan psikologis yang baik, karena dalam permainan ini dimainkan dengan antisipasi tinggi yang menguras banyak energi. Jika pemain memiliki kondisi fisik dan keterampilan psikologis yang kurang baik maka itu berdampak buruk bagi performa pemain, sering terjadi penurunan fokus, dan cepat lelah (Yusmar, 2019). Salah satu teknik dasar bola voli yang harus dikuasai oleh atlet adalah *smash*.

Smash merupakan pukulan keras yang disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh

nilai oleh suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam dan variasinya. Selain itu, *smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menuruni. Sehingga para ahli memiliki pandangan yang sama bahwa pencapaian prestasi olahraga akan dapat diraih jika mampu mengkombinasikan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental atau psikologis. Pendapat Singgih D. Gunarsa (2018) bahwa faktor psikologis mempunyai peranan penting seperti kepercayaan diri dan konsentrasi.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian yang dimiliki oleh setiap atlet untuk mengatasi kecemasan pada saat akan bertanding (Putra, Nurseto & Surisman, 2013). Kepercayaan diri adalah bentuk keyakinan atas kemampuan yang dimiliki serta memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh individu tersebut (Kamal, 2016). Kepercayaan diri didefinisikan oleh Komarudin (2016) sebagai kekuatan dari kemauan untuk melakukan ketrampilannya dengan berani dan tidak gentar oleh lawan. Selain itu, Effendi (2016) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai perasaan yakin terhadap kemampuan untuk sukses dalam olahraga. Fokus dari kepercayaan diri adalah pada kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Hal ini berarti atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki keberanian untuk menghadapi lawannya. Dengan adanya kepercayaan diri, atlet bola voli akan dapat beradaptasi pada kondisi lingkungan.

Kepercayaan diri akan memperkuat performa untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya di bola voli, selain itu apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang tinggi, maka atlet tersebut dapat mengelola konsentrasi yang dimiliki. Semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, maka semakin kuat pula semangat dan konsentrasi untuk berprestasi. Olahraga bola voli, membutuhkan kepercayaan diri yang sangat tinggi. Atlet juga harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, akan mampu menghadapi hambatan saat pertandingan, serta mampu tetap bersikap fokus, tidak mudah ragu-ragu dan tenang pada setiap pertandingan. Atlet bola voli pada umumnya dihadapkan dengan situasi-situasi yang penuh ketegangan, untuk mengatasinya

dibutuhkan rasa kepercayaan diri. Selain itu, seorang atlet dalam faktor psikis lainnya dapat menunjang ataupun menghalangi kemampuan smash voli dengan memiliki konsentrasi yang baik.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu Monty (2012). Nusufi (2016) menyatakan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan pikiran atau perasaan, sehingga menyebabkan kelelahan. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak penonton, ejekan penonton atau kesalahan keputusan wasit yang tidak tepat. Terganggunya konsentrasi bisa berdampak sangat fatal pada atlet karena penurunan performa di lapangan (Gustian, 2016). Atlet yang konsentrasinya menurun menjadi berkurangnya akurasi pukulan, sehingga tidak bisa mengenai sasaran. Pemain bulu tangkis harus mempunyai fokus terhadap konsentrasi pada dirinya dan permainannya untuk menjaga setiap kontrol pukulan yang akurat.

Kemampuan pemain untuk memperhatikan dan melakukan konsentrasi sangat tergantung dari gangguan selama dalam aktivitas olahraga banyak ragam gangguan yang muncul dan menarik perhatian, sehingga kernungkinan besar dapat mengganggu daya konsentrasi. Masalah yang paling sering muncul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi pukulan, sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi dan taktik yang sudah dipersiapkan menjadi tidak berjalan dengan baik, sehingga kepercayaan dirinya akan berkurang.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang diikuti siswa putra ekstrakurikuler di SMK PGRI 2 Kedondong, menunjukkan bahwa mayoritas siswa dalam penguasaan teknik dasar *smash* belum maksimal, hal ini terlihat pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung yang dimana sebagian besar menunjukkan bahwa siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli kurang mempunyai kepercayaan diri ketika menghadapi lawan yang lebih baik dan lebih tinggi secara prestasi. Kurangnya

kepercayaan diri siswa juga ditunjukkan ketika akan melakukan serangan *smash* kepada lawan. Siswa masih sering ragu-ragu melakukan pukulan *smash*, yang pada akhirnya merugikan bagi tim. Selain itu, hal mendasar yang sering mengakibatkan terjadinya kesalahan adalah ketika melakukan pukulan *smash* siswa kurang optimal diakibatkan dari terburu-buru, tergesa-gesa, kurang tenang dan kurang yakin, sehingga tidak mendukung untuk melakukan pukulan *smash* yang maksimal dengan menimbulkan kurangnya konsentrasi siswa putra yang berbeda-beda.

Belum maksimalnya kemampuan pukulan *smash* perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya, apakah selain faktor kondisi fisik juga dari faktor psikologis yang belum terlihat. Prestasi dalam olahraga bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong masih tertinggal dengan sekolah lain. Selain itu, belum pernah diadakan pengukuran faktor psikologis seperti kepercayaan diri dan konsentrasi terhadap hasil *smash* bola voli yang menjadi faktor penting dalam proses latihan hingga pertandingan. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli di SMK PGRI 2 Kedondong”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah di uraikan oleh penulis, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Sebagian besar siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong terlihat belum mempunyai kepercayaan diri ketika menghadapi lawan yang prestasinya lebih tinggi
- 1.2.2 Pada saat latihan masih ada siswa yang kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong
- 1.2.3 Siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong juga mempunyai konsentrasi yang berbeda-beda, hal tersebut terlihat pada saat latihan yang membuat pukulan *smash* menjadi tidak optimal

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada batasan masalah di atas, maka masalah-masalah yang telah diidentifikasi dalam penelitian ini dapat dirumuskan dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut :

- 1.3.1 Apakah ada hubungan kepercayaan diri terhadap ketepatan hasil *smash* voli pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong?
- 1.3.2 Apakah ada hubungan konsentrasi terhadap ketepatan hasil *smash* voli pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong?
- 1.3.3 Apakah ada hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi terhadap ketepatan hasil *smash* voli pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1.4.1 Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri terhadap ketepatan hasil *smash* voli pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong
- 1.4.2 Untuk mengetahui hubungan konsentrasi terhadap ketepatan hasil *smash* voli pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong
- 1.4.3 Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi terhadap ketepatan hasil *smash* voli pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong.

1.5 Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain :

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya lebih mendalam dan memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Peneliti

Dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi pelatih, bagi siswa, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi

1.5.2.2 Bagi Siswa Ekstrakurikuler Voli SMK PGRI 2 Kedondong

Dapat mengetahui faktor psikologis yang diukur melalui kepercayaan diri dan konsentrasi dalam hasil *smash* bola voli, dan juga menjadi referensi sumber pengetahuan

1.5.2.3 Bagi Pelatih

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi dalam latihan untuk mementingkan juga faktor psikologis

1.5.2.4 Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya cabang olahraga bola voli.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Permainan Bola Voli

Holden et al (2019) bola voli merupakan permainan beregu bola besar. Bola voli dimainkan oleh dua regu, tiap regu 6 pemain. Permainan ini memerlukan koordinasi dan kerja sama tim. Disamping itu, penguasaan teknik-teknik dasar permainan harus matang. Dengan demikian dapat melakukan gerakan-gerakan variasi dan kombinasi dari teknik-teknik dasar. Teknik dasar harus dikuasai dalam permainan bola voli, diantaranya servis, passing, smash dan block. Mendapatkan kemenangan, setiap regu harus mengumpulkan poin 25. Kedudukan imbang pada poin 24-24, terjadi deuce. Deuce yaitu mencari selisih nilai 2. Setiap regu dapat dinyatakan menang jika antara regu yang satu dengan regu yang lain memperoleh point selisih dua angka. Sistem pertandingan bola voli saat ini menggunakan sistem rally point. Sistem rally point adalah jika satu regu melakukan kesalahan akan menambah nilai bagi regu lawan.

Menurut Muhajir (2007:2) permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang Pembina pendidikan jasmani pada Young Men Christian Assosiation (YMCA) Amerika Serikat. William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan kemudian berubah menjadi “Volley-Ball yang artinya kurang lebih memvolley bola berganti-ganti. Perkembangan permainan bola voli pada waktu itu di Amerika sangat cepat berkat usaha William G. Morgan.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks karena membutuhkan teknik-teknik yang ada dalam bola voli diantaranya servis, passing, smash, dan sebagainya (Ahmadi 2007:13). Sedangkan menurut Muhajir (2004: 34) bahwa tujuan permainan bola voli adalah memperagakan

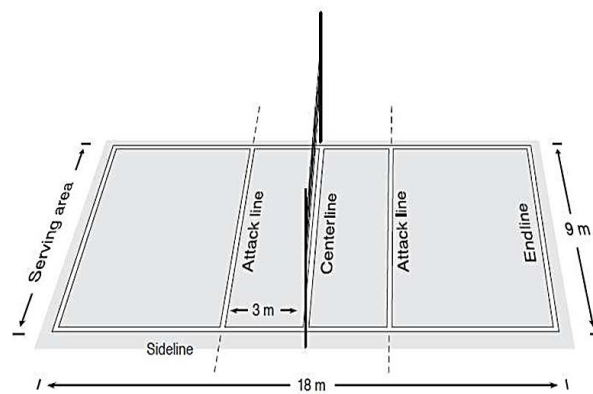
teknik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan.

Dari pendapat beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan permainan olahraga yang masing-masing terdiri dari 6 orang dan memainkan bola dengan cara menyeberangkan bola melewati atas net menggunakan teknik dan taktik untuk meraih kemenangan. Dalam bola voli teknik yang muncul adalah servis, passing, smash, blocking, dan sebagainya. Tidak akan mudah memainkan bola voli tanpa ada kerjasama tim karena di dalam bola voli dituntut untuk bekerjasama antara pemain satu dengan yang lain.

2.2 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli

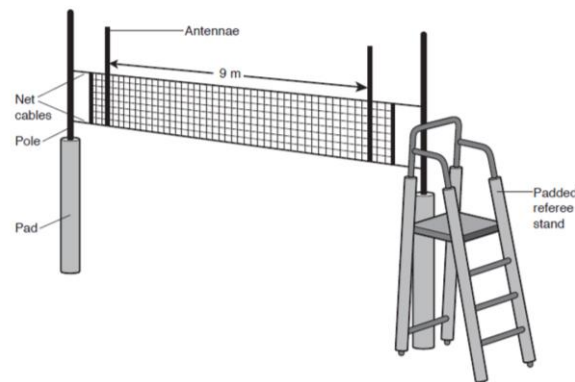
Permainan bolavoli memiliki sarana dan prasarana. Diantaranya adalah lapangan permainan, net, tiang, dan bola. Sarana dan prasarana tersebut memiliki ketentuan-ketentuan tertentu sesuai aturan yang telah ada. Dearing (2019) menyebutkan lapangan voli memiliki jarak 18 m dari ujung ke ujung dan 9 m dari *sideline* ke *sideline*. Garis tengah (di bawah jaring) membagi lapangan menjadi dua dan setiap garis serangan tim adalah 3 m dari garis tengah. Untuk garis tengah yaitu poros (titik) garis tengah membagi dua lapangan menjadi dua bidang yang masing-masing berukuran 9 m x 9 m. Garis-garis ini terletak di bawah net dari garis samping ke garis samping yang lainnya. Seorang pemain belakang harus tetap berada di belakang garis serang ketika melompat untuk mengambil bola yang berada di atas ketinggian bersih (Dearing, 2019).

Pemain dapat memulai servis dari mana saja di sepanjang garis akhir. Menurut Wielinski et al (2019) lapangan bola voli dikelilingi oleh daerah bebas minimal 3 m, semua garis dalam lapangan memiliki ketebalan 5 cm. Garis-garis tersebut harus terang dan mencolok dalam lapangan yang digunakan. Daerah serang memiliki jarak 3 m diantara net dan lapangan permainan. Daerah servis juga memiliki lebar 3 m akan tetapi dibelakang garis akhir.



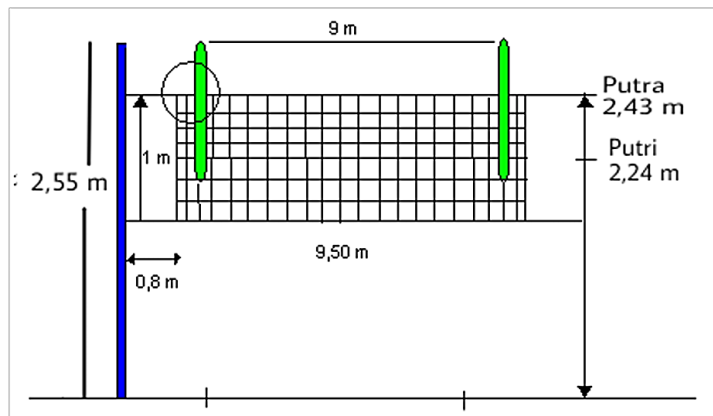
Gambar 1. Lapangan Permainan Bola Voli
(Dearing, 2019)

Untuk ukuran tinggi net voli putri, 2,24 m (7 kaki, 4-1 / 8 inci) sedangkan untuk tinggi net bola voli putra gawangnya 2,43 m (7 kaki, 11-5 / 8 inci), (Joel Dearing, 2019: 5). Jaring harus digantung dengan erat untuk menghindari kendur dan untuk memungkinkan bola memantul ke net, bukan jatuh langsung ke lantai. Antena berada di samping kanan dan kiri nett. Antena atau rod adalah tongkat yang lentur, panjang 1,80 m, dan garis tengahnya 10 mm. Terbuat dari fibre glass atau bahan sejenis.



Gambar 2. Perangkat Net Bola Voli
(Dearing, 2019)

Tiang net adalah sebagai penunjang, bentuknya harus bulat dan licin, dengan ketinggian 2,55 m. Spesifikasi untuk bola yang dipakai berbentuk bulat lapisan luarnya berbahan lentur dan lapisan dalamnya karet atau sejenisnya. Keliling 65 sampai 67 cm, beratnya 260 sampai 280 gram, tekanan udara 0,40 sampai 0,45 kg/cm² (Dearing, 2019).



Gambar 3. Desain Net Bola Voli
(Dearing, 2019)

Selain itu, penggunaan bola voli terbuat dari bahan kulit sintetis atau bahan sejenis dengan permukaan yang lembut dan ringan dengan memiliki ukuran yaitu keliling 65 hingga 67 cm dan bobot sekitar 260 hingga 280 gram. Bola voli biasanya memiliki warna terang, seperti putih, kuning, atau biru dengan desain yang mudah terlihat.



Gambar 4. Bola Voli
(Dokumentasi Pribadi)

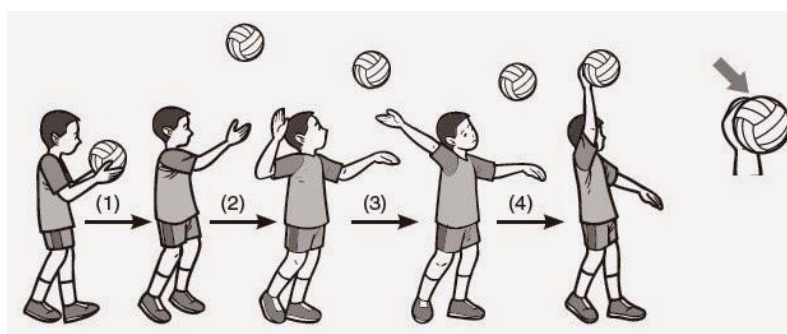
2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

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

teknik dasar bola voli dengan baik (Holden et al., 2019). Di bawah ini merupakan teknik dasar permainan bola voli sebagai berikut yang dijelaskan oleh (Holden et al., 2019).

2.3.1 Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Teknik servis adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh pemain. Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan, tetapi pada perkembangannya servis berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan pertama untuk mendapatkan poin. Servis yang baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan. Pentingnya fungsi servis, maka pelatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih atletnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik. Tujuannya adalah untuk mendapatkan poin dari serangan pertama.

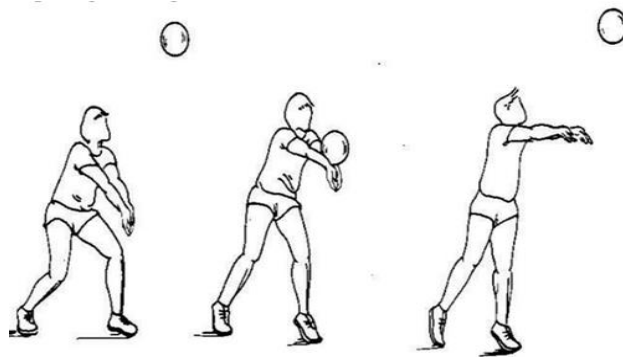


Gambar 5. Pelaksanaan Servis Bola Voli
(Achmad et al., 2019)

2.3.2 *Passing*

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Teknik *passing* dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola voli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Pendapat Irwanto & Nuriawan (2021) bahwa

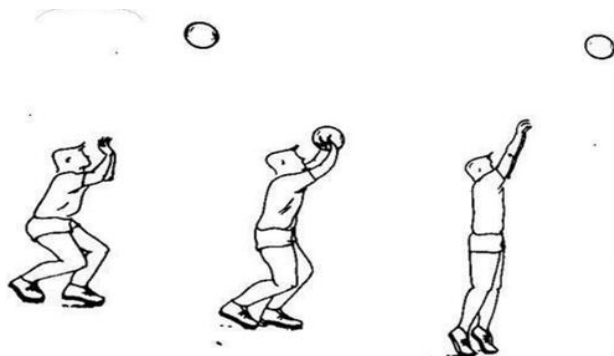
passing merupakan sebuah teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan. Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik passing khususnya forearm passing (passing bawah) sangat berperan dalam proses penyusunan dan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



Gambar 6. Teknik Dasar *Passing*
(Achmad et al., 2019)

2.3.3 *Set-up* (umpan)

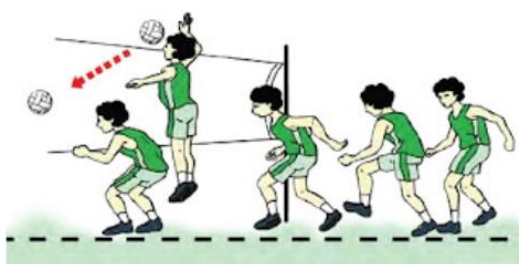
Set-up adalah pemberian umpan kepada teman seregu untuk melakukan serangan. Umpan dalam permainan bola voli modern sangat identik dengan tugas seorang tosser. Perbedaan utama seorang tosser adalah atlet yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik passing atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Junaidi & Muharram, 2021).



Gambar 7. *Set Up* (Umpan) Bola Voli
(Joel Dearing, 2019)

2.3.4 *Smash*

Pukulan keras atau smash, disebut juga spike, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan smash banyak macam dan variasinya. Smash adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik. Serangan dalam permainan bola voli disebut smash. Selain itu, teknik *smash* adalah salah satu cara mendapatkan poin melalui pukulan keras dan akurat. Smash merupakan salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar atlet voli berlatih keras untuk menguasai teknik smash agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik smash secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin.



Gambar 8. *Smash Bola Voli*
(Achmad et al., 2019)

2.3.5 *Blocking/Bendungan*

Block merupakan banteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Pendapat Lugina (2020) bahwa teknik blocking (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Teknik block adalah tindakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. Teknik block merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. *Block* mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola smash yang akan di-*block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block*). Jadi teknik block merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan

timing yang bagus dalam membaca arah serangan smash lawan (Destriana, 2021).



Gambar 8. *Block Bola Voli*
(Achmad et al., 2019)

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

2.4 Pengertian *Smash*

Smash merupakan teknik dasar yang teroenting yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain bola voli. Tujuannya dalam permainan bola voli adalah untuk menciptakan pukulan keras yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, karena merupakan syarat regu tersebut dinyatakan sebagai pemenang. Seperti yang dikemukakan Destriana et al (2021) bahwa *smash* merupakan pukulan utama dalam penyerangan dalam mencapai kemenangan. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya didalam melakukan smash. Oleh karena itu smash merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. Dalam melakukan pukulan smash seorang *smasher* harus melalui tiga gerakan yang terkoordinasi dengan baik dan merupakan suatu kesatuan gerakan yang harmonis yaitu dari sikap permukaan,

sikap saat perkenaan, sampai sikap akhir. Di bawah ini merupakan tahapan *smash* voli sebagai berikut.

2.4.1 Sikap Awal

Destriana et al (2021) mengatakan bahwa dapat dimasukkan di sini saat pengambilan awalan sampai dengan saat tolakan. Mula-mula mengambil sikap siap normal dengan jarak yang cukup dari jaring, yaitu 3 sampai 4 meter. Pada saat akan melakukan langkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat. Langkah ini dimaksudkan agar pada saat badan telah dalam batas seimbang dan pada saatnya untuk bergerak ke depan. Sesudah itu dilanjutkan dengan langkah kedepan dan agar tetap dijaga di samping kontinuitasnya juga letak bahu kiri yang relatif akan selalu berada lebih dekat net jaring dari pada bahu kanan. Tolakan harus dilakukan dengan menumpu terlebih dahulu dengan kedua kaki dan langkah pada saat akan menumpu ini tidak boleh lebar atau dengan suatu loncatan. Setelah menumpu dengan kedua kaki kemudian harus segera diikuti dengan gerakan merendahkan badan dengan jalan menekuk lutut agak dalam ke bawah serta kedua lengan telah berada disamping belakang badan. Kemudian setelah itu diikuti dengan tolakan kaki ke atas secara eksplosif dan dibantu dengan ayunan kedua lengan dari arah belakang ke depan atas.

Perlu diperhatikan bahwa setelah kaki menolak ke atas maka kedua kaki harus dalam keadaan rileks, tangan kanan berada disamping atas kepala agak ke belakang dan tangan sedikit lurus, dengan telapak tangan menghadap ke depan sedangkan tangan kiri berada di samping dengan kepala kira-kira setinggi telinga. Tangan dan lengan kiri dalam keadaan rileks saja dan ikut menjaga keseimbangan tubuh selama melayang di udara.

2.4.2 Sikap Perkenaan

Sikap pada saat melayang tersebut di atas harus di usahakan sedemikian rupa sehingga bola berada diatas depan smasher. Bila bola berada di atas depan jangkauan tangan maka segeralah tangan kanan dipukulkan pada bola secepatnya. Hasil pukulan atau lebih sempurna lagi bila lecutan tangan dan lengan itu juga diikuti gerakan membungkuk dari togok (Destriana et al., 2021). Sedangkan sikap

perkenaan menurut Durrwachter adalah pukulan *smash* dimulai dengan rentangan tubuh atas. Bahu lengan pemukul ditarik ke depan dan ke atas kaki disentakkan ke depan hampir menyentuh tepi bawah jaringnya. Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sikap saat perkenaan adalah saat melayang dengan rentangan tubuh atas diusahakan berada di atas depan smasher, setelah bola berada pada posisi jangkauan tangan, segera lengan pemukul dihentikan ke depan didahului siku dan diikuti telapak tangan langsung memukul pada sisi belakang bola.

2.4.3 Sikap Akhir

Setelah bola berhasil dipukul maka smasher akan segera mendarat kembali ke tanah. Pada saat mendarat smasher harus mendarat dengan kedua kakinya dan dalam keadaan lentur. Tempat pendaratan harus diusahakan sedekat mungkin dengan tempat melakukan tolakan. Setelah smasher berhasil mendarat kembali di lapangan segeralah disusul dengan pengambilan sikap siap normal (Destriana et al., 2021). Sikap akhir adalah saat mendarat kedua kaki serempak menyentuh lantai dan elastis. Pada pukulan *smash* ke depan muka dan dada secepat mungkin menghadap jaring.



Gambar 9. Pelaksanaan *Smash*
(Destriana et al., 2021)

2.5 Pengertian Latihan

Latihan adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Menurut (Sukadiyanto, 2017), menjelaskan: Latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Maksu (2019) pengertian latihan yang berasal dari kata

training, adalah penerapan dari suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah melalui prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Budiwanto (2012) mengemukakan dalam susunan latihan satu tatap muka berisikan antara lain :

- a. Pembukaan/ pengantar latihan,
- b. Pemanasan (*Warming Up*),
- c. Latihan Inti,
- d. Latihan Tambahan (Suplemen) dan,
- e. Penutup (*Cooling Down*)

Di bawah ini merupakan prinsip-prinsip latihan menurut Bompa & Carlo (2019) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut:

- a. Prinsip adaptasi khusus (*Spesific Adaptation Demand*) dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang di pergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini di sebabkan oleh adaptasi latihan.
- b. Prinsip beban berlebih (*The Overload Principle*)
Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat di banding dengan kemampuan yang bisa di atasi.
- c. Prinsip beban bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*)
Prinsip beban bertambah dapat di lakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatau program latihan. *Progresif* (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan di bandingkan dengan latihan yang di jalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat di lakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi, atau lama latihan.
- d. Prinsip spesifikasi atau kekhususan (*The Prinsiple of Spesificity*)
Latihan yang di lakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan di kembangkan. Latihan yang di pilih harus sesuai dengan tujuan yang endak dicapai.

e. Prinsip Individu (*The Principle Individualiti*)

Latihan yang akan di dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik.

f. Prinsip Kembali asal (*The Prinsiple of Reversibility*)

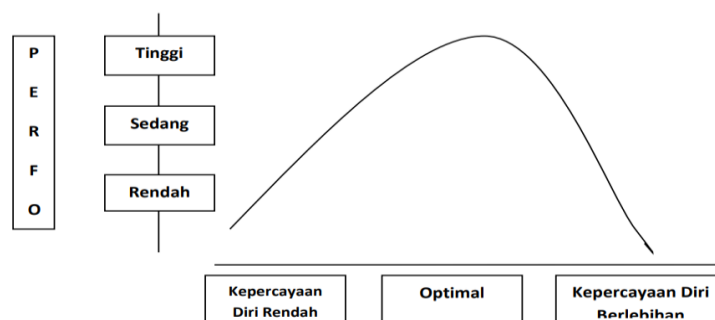
Kebugaran yang telah di capai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilihat secara teratur dan kontinyu.

2.6 Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk menempatkan, memahami, menumbuhkan penilaian diri yang positif dalam melakukan perilaku yang ideal untuk mencapai pencapaian tertentu, jika pencapaiannya tinggi, mereka juga akan memiliki keyakinan yang kuat pada roh, pemahaman dengan roh, dan kapasitas untuk mengendalikan roh (Apta Mylsidayu, 2015:102). Kepercayaan diri adalah variabel penentu oleh semua akun dan elemen penentu untuk pencapaian pesaing (Singgih D G, 2017:58). Dengan demikian, kepercayaan diri atlet harus berada pada level yang ideal. Kepercayaan diri yang berlebihan terjadi ketika seorang kompetitor menilai kemampuannya untuk menjadi lebih dari lawannya. Kondisi seperti itu menyebabkan prestasi yang kurang, karena pesaing sering meremehkan saingan mereka dan sering merasa mereka tidak akan dihancurkan oleh siapa pun. Namun, sekali lagi, pesaing dapat dihancurkan oleh musuh yang kemampuannya dinilai oleh pesaing di bawah kelompoknya (Komarudin, 2014:73).

Sebab-sebab kegagalan dan frustasi erat hubungannya dengan sikap *overconfidence* atlet yang demikian seriang memperkirakan kemampuannya melebihi kemampuan yang dimilikinya sehingga sering perhitungannya salah dalam menghadapi pertandingan dan berakibat kegagalan. Banyak atlet yang memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi karena kurang memiliki kepercayaan diri untuk menampilkan kemampuan dibawah tekanan, maka atlet sering kali bisa menampilkan performanya dengan baik (Komarudin, 2014:76). Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kurang (*lack of confidance*) sering

kali terikat dengan keterampilan spesifik, atlet cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga prestasinya juga rendah (Jannah, 2017). Keadan (*lack of confidence*) tidak akan mengantarkan atlet pada kesuksesan. Begitupun atlet yang (*full confidence*) menetapkan target sesuai dengan kemampuannya dengan penuh percaya diri, atlet akan berusaha mencapai target yang ditetapkan sendiri. Kegagalan yang dihadapi tidak mudah menimbulkan frustrasi. Dengan modal percaya diri atlet tidak mudah gentar dalam menghadapi segala kemungkinan, begitupun kekalahan atau kegagalan yang pernah dialami dan tidak mudah menimbulkan ketidak stabilan emosional (Komarudin, 2015:27). Dengan demikian, optimalisasi kepercayaan diri untuk penampilan atlet sangat penting, karena kepercayaan diri yang optimal bisa menunjukkan prestasi maksimal. Penjelasan tersebut dapat digambarkan pada kurva U terbalik (*inverted U*) seperti terlihat pada gambar.



Gambar 10. Kurva Kondisi Kepercayaan Diri
(Komarudin, 76: 2014)

Kepercayaan diri optimal diyakini bahwa atlet dapat mencapai tujuan maksimal yang telah ditetapkan, yang diimbangi dengan kerja keras. Atlet yang memiliki kepercayaan diri optimal segala permasalahan yang datang memengaruhi diri dan penampilannya, bisa dikendalikan bahkan bisa dihindarkan dengan cara menumbuhkan kepercayaan diri, sehingga penampilan puncak atlet bisa dicapai secara maksimal (Purnomo et al., 2020). Kepercayaan diri adalah keinginan untuk menelusuri sesuatu yang umumnya mengkhawatirkan individu, dan individu menerima bahwa akan benar-benar ingin menangani apa pun yang muncul sesuai harapannya. Rasa takut yang berasal dari orang lain bermanfaat untuk peningkatan karakter seseorang tersebut. Seseorang yang mendapat kepercayaan dari orang lain merasa dihormati, dihormati, dan merasa bertindak dengan penuh perhatian.

2.7 Konsentrasi

Konsentrasi dalam suatu cabang olahraga merupakan faktor penting pada saat latihan atau pertandingan. Terkadang tekanan dan tuntutan yang berat saat pertandingan bisa membuat atlet merasa terbebani secara fisik maupun psikologis yang dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan. Seorang atlet harus bisa memelihara hal-hal yang mendukung proses latihan, budaya kekompakkan latihan, dinamika yang terjadi dalam satu tim, serta mengintegrasikan strategi secara positif yang dapat mempengaruhi suasana hati, perilaku, pola pikir, persepsi, kepercayaan, kecemasan, keterampilan untuk memecahkan masalah serta interpretasi tantangan dalam program latihan (Kamal Firdaus, 2016).

Faktor konsentrasi dalam olahraga, seringkali tidak mendapat perhatian yang serius oleh pelatih, padahal peran konsentrasi sangat penting dalam semua cabang olahraga (Singgih D G, 2017). Pelatih memberikan terlalu banyak latihan fisik meskipun harus melatih konsentrasi atlet untuk diikutsertakan dalam program pelatihannya. Banyaknya gangguan yang akan diterima atlet saat bertanding harus bisa diatasi jika ingin memenangkan pertandingan. Konsentrasi yang terganggu oleh kebisingan yang dibuat oleh penonton tidak boleh digunakan sebagai alasan oleh atlet profesional. Konsentrasi sangat penting, pelatih juga harus memberikan bentuk latihan konsentrasi bagi para atlet yang akan bertanding agar para atlet merasa siap baik secara fisik maupun psikologis (Tangkudung & Mylsidayu, 2019).

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Tangkudung & Mylsidayu, 2019). Pendapat Effendi (2016) konsentrasi adalah komponen dari fungsi kognitif, yang penting untuk atlet di setiap cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki ciri khas tersendiri, kontak tubuh atau kontak non-tubuh, berdasarkan aspek aktivitas permainan yang memiliki langsung atau kontak fisik tidak langsung, aturan olahraga, perilaku atlet, dan psikologis tuntutan. Pada

dasarnya semua cabang olahraga tersebut membutuhkan kemampuan konsentrasi yang baik untuk menampilkannya kinerja terbaik.

Dongoran (2019) menyatakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan. Selain itu, konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan (Komarudin, 2016). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain.

Hilangnya konsentrasi pada saat pertandingnya sering terjadi pada atlet. Selain itu juga adanya tekanan saat menjalankan aktivitas olahraga akan dapat mengganggu konsentrasi atlet (Komarudin, 2016). Atlet yang bisa berkonsentrasi dengan baik akan mampu untuk melakukan penampilan yang terbaik. Hal ini terkait dengan kemampuan atlet dalam membuat keputusan yang tepat terhadap stimulus-stimulus yang diterima untuk direspon atau diabaikan. Atlet juga akan lebih menghemat energi dengan konsentrasi karena atlet hanya memberikan fokus perhatiannya pada petunjuk yang tepat dan tidak merasa terganggu dengan adanya gangguan.

Adapun ciri-ciri/ karakteristik atlet yang sedang berkonsentrasi menurut (Kamal Firdaus (2016) adalah: (1) Tertuju pada objek/ benda pada saat itu. (2) Perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain. (3) Menenangkan dan memperkuat mental. Lebih lanjut Jannah (2020: 39) memberikan batasan tentang konsentrasi sebagai: (1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya, dan (2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan 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 menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkut paut sering membuat penampilan kacau.

2.8 Pengertian Ekstrakurikuler

Pengertian ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu: “suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa”. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Menurut Richki et al., (2024) yang mengutip pendapat Oteng Sutisna, kegiatan ekstrakurikuler ini dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler antar satu sekolah dan sekolah lain bisa berbeda. Variasinya sangat ditentukan oleh kemampuan sekolah.

Suryosubroto (2014) dalam Direktorat Pendidikan Kejuruan adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yaitu.

- a. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.
- b. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
- c. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antar hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memenuhi lima kebutuhan dasar manusia, yaitu kebutuhan fisik, intelek, emosional, sosial, dan spiritual. Kegiatan ekstrakurikuler bermaksud untuk mengembangkan wawasan peserta didik dan memperluas penguasaan peserta didik terhadap pengetahuan, baik yang dipelajari pada jam wajib hingga pemahaman peserta didik terhadap materi pelajaran yang diberikan sekolah menjadi lengkap. Kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus, seperti: latihan bola voli, latihan sepak bola, dan sebagainya, sedangkan

kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti: lintas alam, kemping, pertandingan olahraga, dan sebagainya. Untuk jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler yang masih ada kaitannya dengan pelajaran antara lain olahraga prestasi, musik, menari, dan sebagainya, biasanya sekolah memanfaatkan guru-guru bidang studi yang sudah ada, dimana pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan yang dimiliki tersebut diperoleh dari jenjang pendidikan formal. Untuk jenis kegiatan ekstrakurikuler seperti PMR, pramuka, fotografi, sekolah juga memanfaatkan guru yang ada. Jika pembina dirasa masih kurang maka sekolah akan menunjukan petugas dari luar untuk melatih kegiatan tersebut.

2.9 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hampir sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan untuk reverensi atau bahan acuan teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Al Fathi, dkk., (2022) berjudul “Hubungan antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Hasil Kemampuan *Servis* Ekstrakurikuler Bola Voli”. Penelitian korelasi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsentrasi peserta didik ekstrakurikuler bola voli terhadap kemampuan servis. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik ekstrakurikuler di SMPN 5 Pamekasan dan SMP Plus Nurul Hikmah sebanyak 94 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan simple random sampling menghasilkan sebanyak 56 peserta didik (L: 28; P: 28). Konsentrasi peserta didik diukur menggunakan Concentration Grid Test (validitas, $t=8,771$, $p 0,05$). Korelasi Spearman rho menunjukkan bahwa tidak hubungan antara konsentrasi peserta didik dan kemampuan smash ($r= 0,146$, $p= 0,284 > 0,05$).
- b. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Zuhri (2019) berjudul “Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Hasil Ketepatan *Smash* Voli Studi pada Peserta Ekstrakurikuler Voli di SMP Negeri 2 Sidoarjo”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil ketepatan *smash* bola voli Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dan

desain yang digunakan adalah korelasional. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *Grid Concentration Test* untuk mengukur tingkat konsentrasi siswa dan tes ketepatan *smash*. Berdasarkan analisis spearman menunjukkan bahwa, tingkat konsentrasi siswa dengan hasil *smash* memiliki nilai sig. ($0,786 > 0,447$), maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil *smash* voli pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sidoarjo.

- c. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widyanto & Kumaat (2020) berjudul “Kontribusi Konsentrasi terhadap Ketepatan Pukulan *Smash* Atlet Voli”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan pukulan *smash* voli. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini meneliti sebanyak 45 subjek penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah *mean*, standart deviasi, persentase, uji normalitas, uji korelasi, dan uji koefisien determinansi. Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa pada kategori anak-anak usia 11-12 tahun terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap pukulan *smash* sebesar 80%.

2.10 Kerangka Berpikir

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat umum, baik di kalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik dan populer di Indonesia. Voli adalah permainan yang dimainkan oleh 6 lawan 6 di dalam lapangan dengan mencapai point 25 setiap set. Olahraga bola voli tidak hanya memerlukan tuntutan fisik, teknik, dan taktik yang baik, namun mental perlu diperhatikan dengan benar.

Aspek psikologis mempunyai peran penting dalam penampilan olahraga. Aspek psikologis ini seringkali diabaikan dalam proses latihan dan cenderung lebih banyak diperhatikan pada saat pertandingan. Perubahan secara psikologis pada atlet, seperti stress, sulit berkonsentrasi dan gangguan ketangguhan mental, sedangkan diketahui bahwa hal ini harus dimiliki atlet, sehingga mampu menghadapi tantangan yang lebih berat pada saat akan menghadapi latihan maupun menghadapi pertandingan. Kepercayaan diri berfungsi penting untuk

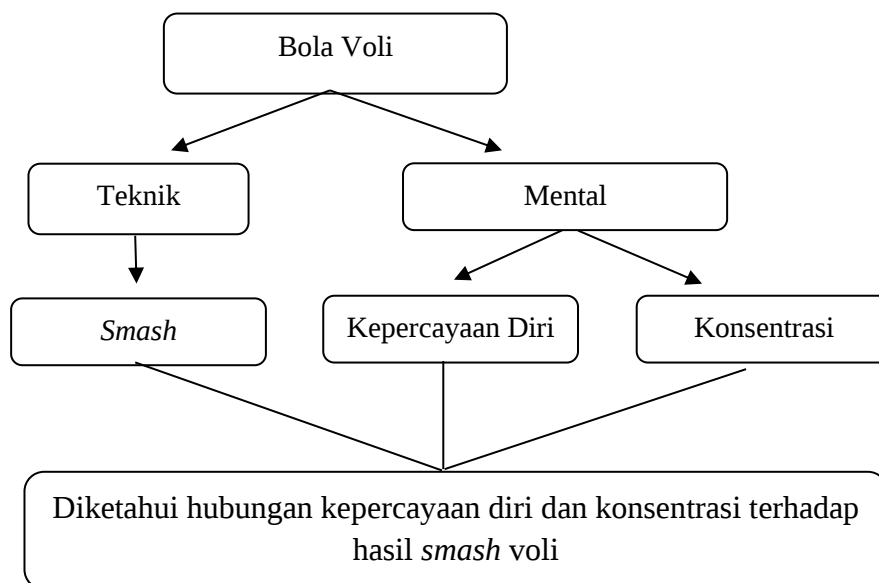
mengaktualisasikan potensi yang dimiliki seseorang. Individu dengan kepercayaan diri akan dapat melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya. Individu akan mampu membuka dirinya secara maksimal dan pada akhirnya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada individu. Rasa percaya diri memberikan dampak-dampak positif pada emosi, ini dapat dilihat apabila individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka akan lebih mudah mengendalikan dirinya didalam suatu keadaan yang menekan. Dampak positif lainnya adalah pada konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir. Individu cenderung mengarah pada sasaran yang cukup menantang, karena juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.

Kemampuan pemain untuk memperhatikan dan melakukan konsentrasi sangat tergantung dari gangguan selama dalam aktivitas olahraga banyak ragam gangguan yang muncul dan menarik perhatian, sehingga kernungkinan besar dapat mengganggu daya konsentrasi. Masalah yang paling sering muncul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi pukulan, sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi dan taktik yang sudah dipersiapkan menjadi tidak berjalan dengan baik, sehingga kepercayaan dirinya akan berkurang. Kepercayaan diri atau keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang seorang atlet dalam berprestasi. Kepercayaan diri akan menjadi modal besar bagi para atlet, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang.

Berdasarkan uraian kerangka berpikir tersebut, maka perlu dilakukan penelitian terkait hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi terhadap hasil smash

voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong. yang dapat ditunjukkan dalam skema kerangka berpikir sebagai berikut.



Gambar 11. Kerangka Berpikir

2.11 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

- H1: Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap ketepatan hasil smash voli pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong
- H2: Ada hubungan yang signifikan konsentrasi terhadap hasil smash voli pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong
- H3: Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dan konsentrasi terhadap hasil smash voli pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang termasuk dalam metode survey. Sugiyono (2019) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Sesuai dengan penjelasan di atas, maka pada penelitian ini menempatkan konsentrasi dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan *smash* sebagai variabel terikat.

3.2 Variabel Data Penelitian

Menurut Arikunto (2014) variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari orang, objek atau kegiatan mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dengan demikian, variable dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

3.2.1.1 Variable bebas (*independen variable*)

Variabel bebas (X1): Konsentrasi

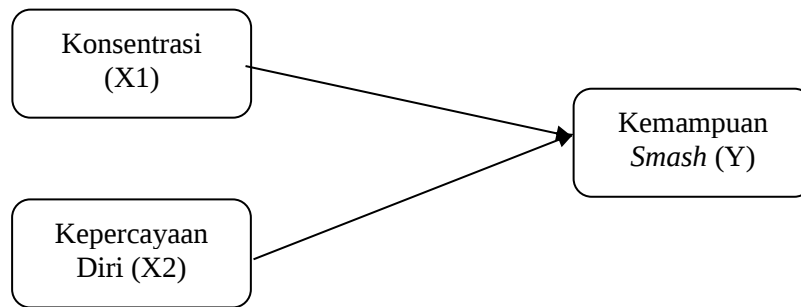
Variabel bebas (X2): Kecemasan

3.2.1.2 Variable terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat (Y): Hasil *smash* voli

3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 12. Desain Penelitian
Sumber: Sugiyono (2015: 82)

3.4 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah memberikan pengertian terhadap variabel dengan menspisifikasi kegiatan yang di perlukan peneliti untuk mengukur atau manipulasinya. Untuk menghindari pemakaian istilah yang digunakan dalam penelitian ini perlu di kemukakan beberapa definisi operasional sebagai berikut:

3.4.1 Variabel bebas

Bentuk latihan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu.

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk menempatkan, memahami, menumbuhkan penilaian diri yang positif dalam melakukan perilaku yang ideal untuk mencapai pencapaian tertentu

3.4.2 Variabel Terikat

Kemampuan *Smash* merupakan teknik dasar yang teroenting yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain bola voli. Tujuannya dalam permainan bola voli adalah untuk menciptakan pukulan keras yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, karena merupakan syarat regu tersebut dinyatakan sebagai pemenang.

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra sebanyak 50 orang dan putri sebanyak 50 orang yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong sehingga berjumlah 100 orang.

3.5.2 Sampel

Sugiyono (2019) menjelaskan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total *sampling* yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. sampel dalam penelitian ini yaitu 100 siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong berjumlah 50 orang siswa putra dan 50 orang siswi putri..

3.6 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Lapangan bola voli SMK PGRI 2 Kedondong. Waktu penelitian direncanakan yaitu selama 1 bulan.

3.7 Instrument Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji instrumen dan menguji melalui instrumen tersebut. Berikut adalah instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu.

3.7.1 Tes Konsentrasi

Konsentrasi tes menggunakan instrumen *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit.

Instrumen pengukuran konsentrasi diujicobakan pada siswa atau atlet yang kriteria usia yang sama. Berdasarkan hasil ujicoba instrumen yang ada pada penelitian dari Ari Septiyanto yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Mental Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta, menghasilkan validitas sebesar 0,912 signifikansi 0,000. Jika harga r hitung lebih besar dari harga r tabel pada taraf signifikansi 5%, maka ujicoba instrumen yang tersebut valid. Berdasarkan hasil uji coba instrumen yang dilakukan, hasil perhitungan reliabilitas tes konsentrasi yang didapat yaitu 0,803. Melihat hasil di atas, nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,05, maka dinyatakan valid dan *reliable*. Di bawah ini pelaksanaan tes konsentrasi

- a. Secepat mungkin mengurutkan angka dari yang terkecil sampai terbesar
- b. Urutkan angka secara berurutan mulai dari 00, 01, 02, 03, dan seterusnya dan tidak boleh diloncati
- c. Coret angka tersebut dengan tanda silang (X)
- d. Waktu yang diberikan adalah 1 menit

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	87	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	34
03	37	21	23	16	37	25	19	12	63

Gambar 13. Tes Konsentrasi
(Sumber: Pratama, 2020)

Tabel 1. Norma Tingkat Konsentrasi

Nilai	Kategori
> 21	Konsentrasi sangat baik
16 – 20	Konsentrasi Baik
11 – 15	Konsentrasi Sedang
6 – 10	Konsentrasi Kurang
<5	Konsentrasi Kurang Sekali

(Sumber : Pratama, 2020)

3.7.2 Tes Kepercayaan Diri

Untuk mengukur tes kepercayaan diri menggunakan angket. Angket disusun berdasarkan kisi-kisi yang diangkat dari variabel tingkat kepercayaan diri dengan menggunakan skala likert. Maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative seperti tabel di bawah ini.

Tabel 2. Skor Alternatif jawaban angket

Alternatif Jawaban	Skor Untuk pertanyaan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

(Sumber: Sugiyono (2019))

Angket untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan kisi-kisi yang ada pada tabel 2 di bawah ini adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

No	Butir Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Apakah keyakinan anda meningkat apabila saat penyisihan mampu mengalahkan lawan?				
2	Apakah anda selalu siap apabila diturunkan dalam kompetisi walaupun kondisi anda tidak bugar?				
3	Apakah anda selalu yakin kepada diri sendiri pada saat mengikuti kompetisi?				
4	Apakah dengan mengikuti kompetisi yang sering anda ikuti membuat anda lebih antusias untuk berprestasi?				
5	Apakah anda merasa yakin mengikuti kompetisi yang digolongkan berdasarkan usia?				
6	Apakah anda tidak akan menyerah walaupun akurasi memanah anda jauh dari point lawan?				
7	Apakah anda tidak akan melakukan kesalahan yang mengakibatkan diskualifikasi?				
8	Apakah segala macam bentuk ejekan dan cemooh yang diberikan kepada anda saat kompetisi berlangsung tidak mempengaruhi penampilan anda?				
9	Apakah anda merasa optimis ketika saat kompetisi menghadapi lawan tanding yang kemampuannya jauh di atas anda?				
10	Apakah anda selalu meyakinkan diri bahwa anda bisa melakukan panahan dengan point yang diharapkan?				
11	Apakah anda harus tetap merasa optimis walaupun latihan anda kurang?				
12	Apakah target kemenangan yang diberikan pelatih membuat anda tidak yakin terhadap kemampuan yang anda miliki?				
13	Apakah anda akan menampilkan kemampuan terbaik, walaupun anda harus membagi waktu latihan dan sekolah?				
14	Apakah anda merasa malu dan tidak yakin apabila saat babak penyisihan anda tidak lolos?				
15	Apakah saat cedera anda memaksakan diri mengikuti perlombaan, karena ini perlombaan bergengsi?				

16	Apakah mengikuti pertandingan berbagai tingkat membuat ragu akan kemampuan anda?				
17	Apakah kompetisi nasional merupakan kompetisi perdana anda, sehingga anda akan menampilkan kemampuan terbaik?				
18	Apakah anda merasa bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi hasil pertandingan?				
19	Apakah anda merasa memiliki kemampuan lebih dengan status pendidikan anda?				
20	Apakah anda selalu optimis akan memenangkan pertandingan apabila menghadapi lawan tanding yang lebih kuat?				
21	Apakah porsi latihan yang ditambah akan meningkatkan performa anda ketika bertanding?				
22	Apakah anda bersemangat apabila orang tua, teman dan kerabat datang untuk melihat anda tanding?				
23	Apakah anda merasa yakin mengikuti kejuaraan bolavoli walaupun selama latihan selalu telat?				
24	Apakah anda merasa optimis ketika mengikuti kejuaraan karena memiliki banyak pengalaman pertandingan?				
25	Apakah anda merasa ragu karena mengalami kekalahan pada pertandingan yang sebelumnya?				
26	Apakah ketika anda tidak mencapai target yang ditentukan, maka anda mudah putus asa?				
27	Apakah anda merasa percaya diri ketika pelatih memberikan motivasi sebelum bertanding?				
28	Apakah anda semakin bersemangat ketika didampingi pelatih disaat kejuaraan panahan berlangsung?				
29	Apakah walaupun pendidikan anda tidak tinggi tetapi anda tetap percaya diri mengikuti kejuaraan panahan?				
30	Apakah anda dengan tidak hadirnya pelatih akan mempengaruhi performa anda saat bertanding?				
31	Apakah anda merasa minder ketika melihat perlengkapan tanding lawan lebih baik?				

32	Apakah anda malu karena profesi anda hanya seorang atlet?				
33	Apakah anda yakin akan mendapat hasil yang sempurna dengan berusaha dan berdoa?				
34	Apakah anda bangga menjadi seorang atlet karena mampu mencukupi kebutuhan sehari-hari?				
35	Apakah anda menjadi grogi ketika banyak yang menonton saat bertanding?				

d. Tes pukulan *smash* bola voli

a. Tujuan : Untuk mengukur atau mengetahui keterampilan *smash* dengan terarah

b. Alat dan fasilitas :

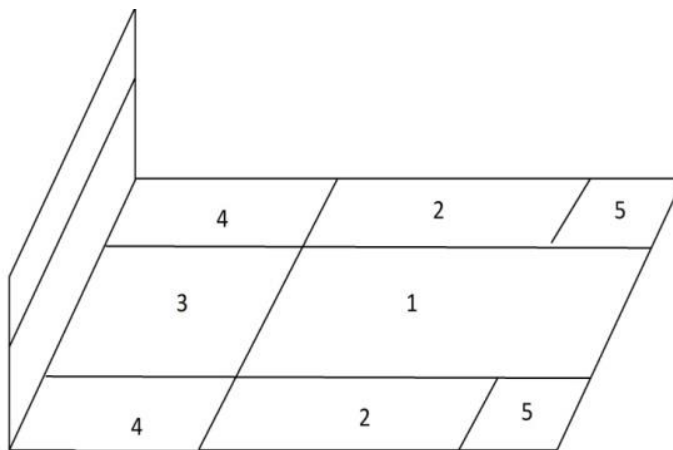
- 1) Bola Voli
- 2) Meteran, kapur atau lakban
- 3) Peluit
- 4) Formulir untuk menulis hasil
- 5) Lapangan bola voli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net dan dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.

c. Pelaksanaan

- 1) Peserta tes berdiri digaris serang, pengumpan berdiri ditengah dekat net dan melambungkan bola untuk di *smash* peserta tes.
- 2) Pada saat bersamaan peserta tes melakukan *smash* sambil melompat dan mengarah pada sasaran yang paling tinggi.
- 3) Melakukan *smash* sebanyak 5 kali.
- 4) Apabila bola lambung tidak sempurna maka dapat diulang kembali.

d. Cara Penilaian Tes *Smash*

- 1) Sekor dari tes *smash* adalah angka yang ditarget sasaran.
- 2) Bola yang menyentuh batas sasaran, dihitung telah masuk sasaran dengan angka yang lebih besar.
- 3) Skor = 0, jika pemukul menyentuh jaring, bola jauh diluar sasaran atau menyangkut di net



Gambar 14. Tes *Smash* Bola Voli
(Budiwanto, 2012)

Tabel 4. Norma Kategori Klasifikasi Tes *Smash*

No.	Interval	Nilai
1	>22	5
2	18-21	4
3	12-17	3
4	8-11	2
5	<7	1

(Budiwanto, 2012)

3.8 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Definisi lain menyebutkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Menurut Arikunto (2014) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu.

Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah

ditetapkan. untuk melakukan uji korelasi ada persyaratan antara lain uji normalitas dan uji linieritas sebagai berikut:

3.8.1 Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, yaitu:

3.8.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ atau nilai $sig. > 0,05$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Azwar, 2016:112).

3.8.1.2 Uji Linieritas

Uji ini untuk mengetahui sifat hubungannya linear atau tidak, antara data variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Sudjana (2015: 327) pengujian linieritas dilakukan dengan mencari persamaan garis regresi variabel bebas (x) terhadap variabel terikat (y). Uji linieritas menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan kriteria pengujianya itu jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan linier, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak linier.

3.8.2 Pengujian Hipotesis

3.8.2.1 Uji Hipotesis 1

Untuk mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2014:221), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{X_1Y} = \frac{n \sum X_1Y - (\sum X_1 \sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{x_1y} = Koefesien korelasi
 N = Jumlah sampel
 X_1 = Skor variabel X_1
 Y = Skor variabel Y
 $\sum X_1$ = Jumlah skor variabel X_1
 $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
 $\sum X_1^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X_1
 $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

3.8.2.2 Uji Hipotesis 2

Untuk mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas. untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{x_2y} = \frac{N(\sum X_2Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{x_2y} = Koefesien korelasi
 N = Jumlah sampel
 X_2 = Skor variabel X_2
 Y = Skor variabel Y
 $\sum X_2$ = Jumlah skor variabel X_2
 $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
 $\sum X_2^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X_2
 $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel

3.8.2.3 Uji Hipotesis 3

Menurut Sudjana (2015:29) untuk menguji hipotesis antara X_1 dan X_2 ke Y digunakan statistik F melalui model korelasi ganda antara X_1 dan X_2 , dengan rumus:

$$r_{X_1X_2} = \frac{n \sum X_1X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}\{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{X_1X_2}$ = Koefisien korelasi antara X_1 dan X_2

N = Jumlah sampel

X_1 = Skor Variabel X_1

X_2 = Skor Variabel X_2

$\sum X_1$ = Jumlah skor variabel X_1

$\sum X_2$ = Jumlah skor variabel X_2

$\sum X_1^2$ = Jumlah dari kuadrat skor variabel X_1

$\sum X_2^2$ = Jumlah dari kuadrat skor variabel X_2

Setelah dihitung $r_{X_1X_2}$, selanjutnya dihitung dengan rumus korelasi ganda. Analisis korelasi ganda dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) baik secara terpisah maupun serta bersama-sama. Pengujian hipotesis menggunakan rumus korelasi ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{x_1x_2y} = \sqrt{\frac{r_{x_1y}^2 + r_{x_2y}^2 - 2(r_{x_1y})(r_{x_2y})(r_{x_1x_2})}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{X_1X_2Y}$ = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{X_1Y} = Koefisien Korelasi X_1 terhadap Y

r_{X_2Y} = Koefisien Korelasi X_2 terhadap Y

$r_{X_1X_2}$ = Koefisien Korelasi X_1 terhadap X_2

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pengolahan data dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- 5.1.1 Tidak ada da hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap hasil *smash* voli pada siswa putra dan putri ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong
- 5.1.2 Tidak hubungan yang signifikan konsentrasi terhadap hasil *smash* voli pada siswa putra dan putri ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong
- 5.1.3 Tidak hubungan kepercayaan diri dan konsentrasi terhadap hasil *smash* voli pada siswa putra dan putri ekstrakurikuler bola voli di SMK PGRI 2 Kedondong

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka, penulis menyarankan hal-hal untuk dijadikan masukan antara lain sebagai berikut.

5.2.1 Bagi atlet

penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi siswa untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan psikologisnya sehingga dapat lebih berkonsentrasi dalam mencapai tujuannya.

5.2.2 Bagi pelatih

Diharapkan pelatih lebih memperhatikan komponen-komponen psikologi olahraga khususnya konsentrasi dan kepercayaan diri karena ini berpengaruh terhadap keberhasilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di di SMK PGRI 2 Kedondong.

5.2.3 Bagi peneliti

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menggambarkan jumlah sampel penelitian yang lebih banyak, dengan waktu yang lebih lama dalam mengetahui kepercayaan diri dan konsentrasi terhadap hasil *smash* voli.

5.2.4 Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pendidikan maupun calon tenaga pendidik, khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, B. (2019). Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 5(2), 48–60.
- Apta Mylsidayu, F. K. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa, T. O., & Carlo, B. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Human Kinetics* (Sixth Edit). Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012a). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, S. (2012b). *Metodologi Latihan Olahraga*. FIK Universitas Negeri Malang.
- Dearing, J. (2019). *Volleyball Fundamentals*. Amerika: Versa Pers.
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2021). Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli: Ujicoba Skala Kecil. *Jurnal MensSana*, 6(2), 126–132.
- Dongoran, Fadly, Riyanto, P. (2019). Keterampilan Psikologis Atlet Judo di Pemusatan Latihan Nasional Indonesia. *Jurnal bahasa inggris, Olahraga, dan Matematika*, 5(2), 188–195. <https://doi.org/10.35569/biormatika>.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 89–102.
- Holden, S. L., Forester, B. E., Keshock, C. M., & Williford, H. N. (2019). Sports Nutrition Knowledge of Volleyball Players. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, 3(2), 58–65.

- <https://doi.org/10.1080/24711616.2018.1538711>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Kamal Firdaus. (2016). *Psikologi Olahraga Teori & Aplikasi*. Universitas Negeri Padang.
- Komarudin. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif (Edisi Revisi)*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, candra, Surisman, S., Adi, A. S., & Dwi, D. P. (2022). Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Atlet, Pelatih, dan Guru Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan*, 1(01). <https://doi.org/10.23960/jpmip.v1i01.61>
- Maksum, A. (2019). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Monty P. Satiadarma. (2012). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga Jilid II*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nugraha, M. W., & Mulyana, D. (2018). Peningkatan Konsentrasi Atlet Bola Voli Melalui Pelatihan Brain Jogging. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Purnomo, E., Marheni, E., Jermaina, N., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., Olahraga, P., Doktor, M. P., & Indonesia, U. P. (2020). Tingkat kepercayaan diri atlet remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 1(2), 1–7.
- Putra, Y. P., Nurseto, F., & Surisman, S. (2013). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dan Motivasi dengan Keterampilan Gerak Dasar bola VOLI JUPE (*Jurnal Penjaskesrek*), 1(3).
- Richki, F., Siregar, B., Santika, M., Nabila, M., Hayati Ritonga, N., Pembangunan Panca Budi, U., Gatot Subroto Nokm, J., Tj, S., & Medan Sunggal, K. (2024). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa di SMP Muhammadiyah 3 Medan. *Journal on Education*, 06(02), 14639–14646.
- Singgih D. Gunarsa. (2018). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK

- Gunung Mulia.
Singgih D G, M. P. S. (2017). *Psikologi Olahraga Teknik dan Praktik*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Sudjana. (2015). *Metode Statistika*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Surisman, S., Aditya, R., Siswoyo, J., & Jubaedi, A. (2022). Analisis Kebugaran Fisik Siswa Kelas 7 dan 8 SMPN 37 Bandar Lampung. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 11(2), 103-112.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2019). *Mental Training Aspek - Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Cakrawala Cendekia.
- Wielinski, G., Trépanier, M., & Morency, C. (2019). Exploring Service Usage and Activity Space Evolution in a Free-Floating Carsharing Service. *Transportation Research Record*, 2673(8), 36–49. <https://doi.org/10.1177/0361198118825465>
- Yusmar, A. (2019). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal pajar (pendidikan dan pengajaran)*, 1(1), 143–152.