

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga pendidikan berperan penting di dunia pendidikan dalam usaha pembentukan serta penanaman karakter yang kuat dan cerdas kepada siswa melalui pendidikan jasmani, pendidikan kesehatan dan pendidikan olahraga, aspek-aspek kognitif, afektif dan psikomotorik terintegrasi secara baik sehingga tujuan utama dari pendidikan dapat tercapai dan akhirnya mencetak generasi muda yang unggul dan kompetitif. Olahraga pendidikan dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk: (1) Berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, (2) Pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya secara aman, (3) Pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non-formal, dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan melalui guru pendidikan jasmani dan dibantu oleh tenaga olahraga untuk membimbing terselenggaranya kegiatan keolahragaan di sekolah.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain. Olahraga juga merupakan aktivitas seseorang yang dilakukan baik di lapangan terbuka maupun di lapangan tertutup, masing-masing olahraga mempunyai karakteristik tersendiri.

Ekstrakurikuler bola voli merupakan kegiatan pendidikan olahraga diluar jam pelajaran yang ditujukan untuk menyalurkan hobi, minat dan bakat siswa. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler bola voli dapat membentuk sikap positif dan dilaksanakan baik di sekolah maupun diluar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap dan nilai-nilai, untuk mengembangkan potensi diri, serta diharapkan mampu mengangkat dan mengharumkan nama sekolah dengan prestasinya, khususnya prestasi non-akademik. Bola voli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Tujuan ekstrakurikuler ini yaitu untuk mengerti teknik dasar bola voli yang benar, membentuk solidaritas atau mencari prestasi dengan menguasai teknik atau kemampuan bola voli. Dalam olahraga, setiap pelajaran yang dipahami siswa perlu diberi penguatan, sehingga akan melekat dalam ingatan dan tindakannya. Maka diperlukan adanya pemberian pelajaran/latihan melalui perbuatan, tidak hanya sekedar teori, teknik, taktik saja, akan tetapi dalam bentuk penanaman sikap yang tidak mudah merasakan kecemasan, tingginya sikap percaya diri yang stabil serta motivasi berprestasi.

Chaplin, dalam Widhiyanti, dkk (2020), menyatakan bahwa “Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut”. Kecemasan dalam permainan bola voli dapat diatasi jika pelatih memberikan pembinaan psikologis (psikis) dalam latihan, baik disela-sela latihan teknik maupun fisik.

Kecemasan pada seorang siswa akan dapat mempengaruhi rasa percaya diri pada diri siswa itu sendiri, semakin kuat rasa kecemasan yang dimiliki, maka rasa percaya diri siswa semakin menurun pula, sebaiknya seorang pelatih harus senantiasa cepat tanggap dan peka dalam membina mental-mental siswa yang dilatihnya. Percaya diri secara umum merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk mampu mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga siswa tersebut tetap menampilkan performa terbaik.

Amaliyah dan Khoirunnisa (2018), menyatakan bahwa “Kepercayaan diri sebagai rasa percaya pada kemampuan diri bahwa mampu mencapai prestasi atau target tertentu bagi seorang siswa. Sehingga siswa dengan kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki kontrol diri yang baik, dan sebaliknya, jika seorang siswa tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup, maka akan mudah mengalami kecemasan”. Sedangkan Komarudin (2013), menyatakan bahwa “siswa yang memiliki kepercayaan diri selalu berfikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”.

Untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi, maka perlunya sebuah motivasi baik dari diri sendiri, sekolah, guru/pelatih, orang tua dan teman-teman, seperti siswa memberi semangat kepada teman yang terlihat gugup ketika sedang bertanding, sekolah yang mendukung dengan memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler bola voli agar siswa semangat berlatih.

Husdarta, dalam Agustin, dkk (2019), menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu hal yang sangat penting dalam proses latihan dan pembelajaran di sekolah. Setidaknya para guru atau pelatih harus memiliki motivasi berprestasi untuk meningkatkan rasa semangat dalam pelaksanaan proses latihan dan belajar mengajar di sekolah. Tanpa motivasi berprestasi sukar bagi guru atau pelatih untuk mengembangkan dirinya selama proses latihan dan belajar. Sebagaimana teori motivasi Mc. Clelland memberikan batasan motivasi prestasi (*achievement motivation*) sebagai berikut. Dorongan dalam diri untuk mengatasi segala tantangan dan hambatan dalam upaya mencapai tujuan. Orang yang memiliki dorongan ini berkembang dan tumbuh, serta keinginan menelusuri tangga keberhasilan. Penyelesaian sesuatu merupakan hal yang penting demi penyelesaian itu sendiri, tidak untuk imbalan yang mengatasinya.

Pada saat ini, permainan bola voli bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu luang saja, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus di bawah pengawasan dan bimbingan pelatih. Kemenangan dalam permainan bola voli hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik, mental bertanding yang baik pula serta percaya diri yang kuat untuk mengikuti pertandingan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat pertandingan antar sekolah di SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun, peneliti mengamati bahwa ada beberapa siswa ekstrakurikuler bola voli yang mengikuti pertandingan masih memiliki rasa kecemasan, hal ini dapat dilihat bahwa siswa tersebut gelisah karena mengetahui kemampuan dan prestasi pihak lawan yang lebih unggul. Peneliti juga mengamati beberapa siswa percaya diri saat akan bertanding, hal ini dapat dilihat bahwa siswa tersebut percaya diri bisa menang walaupun sudah tau kemampuan dan prestasi pihak lawannya yang lebih unggul serta memberikan motivasi kepada teman satu tim yang memiliki kecemasan bahwa mereka bisa menyaingi bahkan menang jika bermain dengan fokus dan mengoptimalkan kemampuan mereka pada saat pertandingan.

Disini perlunya bagi guru dan pelatih untuk memberikan semangat sebelum bertanding dan melakukan evaluasi setelah pertandingan, hal ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa dalam bermain bola voli sekaligus melatih mental siswa untuk tidak mudah merasakan kecemasan serta memiliki percaya diri yang stabil ketika bertanding, juga diharapkan dapat memotivasi siswa yang lain untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli karena dapat menambah kenalan, pengalaman serta prestasi ketika ikut pertandingan antar sekolah atau kejuaraan yang diadakan oleh lingkungan setempat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Kecemasan, Percaya diri dan Motivasi Berprestasi Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan tersebut, dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

- 1) Kecemasan siswa terlihat ketika siswa gelisah pada saat tau kemampuan dan prestasi pihak lawan lebih unggul sebelum bertanding.
- 2) Siswa terlihat percaya diri pada saat pertandingan antar sekolah walaupun sudah tau kemampuan dan prestasi pihak lawannya lebih unggul.
- 3) Tinggi rendahnya motivasi berprestasi siswa ekstrakurikuler bola voli terhadap permainan dan pertandingan bola voli.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharap akan dapat memperkaya khasanah budaya ilmu pengetahuan tentang kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi siswa.

b. Secara Praktis

1. Bagi siswa, dapat melatih mental dan meningkatkan kemampuan siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun.
2. Bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dapat mengembangkan serta menciptakan berbagai jenis variasi dan model-model pembelajaran dalam mengatasi kecemasan, menciptakan rasa percaya diri dan motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun.
3. Bagi Program Studi, sebagai bahan masukan pengetahuan bagi mahasiswa FKIP Universitas Pasir Pengaraian, khususnya Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.
5. Bagi peneliti, sebagai syarat memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan Strata Satu (S-1) di Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Pasir Pengaraian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Setiap manusia memiliki kecemasan, adanya perasaan khawatir atau sedikit bimbang, sehingga dapat mengganggu aktivitas yang dilaksanakan menjadi tidak maksimal. Rasa cemas itu kadangkala disaat momen-momen tertentu dapat membuat pribadi menjadi tegang dan sedikit gugup.

Nurfahrozi, dkk (2021), menyatakan bahwa “Kecemasan atau *Anxiety* adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Kecemasan dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stress”.

Sejalan pendapat diatas, Amaliyah dan Khoirunnisa (2018), menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh siswa memang cenderung berbeda-beda baik efek maupun tingkatannya. Kecemasan bisa timbul dikarenakan beberapa faktor, salah satunya seperti ancaman yang dirasakan siswa, sehingga mempengaruhi keyakinan pada kemampuan diri lalu berimbas pada menurunnya kepercayaan diri sehingga timbul kecemasan. Bentuk kecemasan menjelang pertandingan yang dialami oleh siswa ini merupakan fenomena yang sering terjadi juga pada siswa yang tergabung dalam sebuah kegiatan ekstrakurikuler. Sebagai contoh fenomena yang terjadi adalah kecemasan menjelang pertandingan yang dialami siswa pada saat bermain bola voli.

Menurut Ratih Putri (2010), dalam Saputro dan Sulistyarto (2020), “kecemasan adalah sesuatu yang pernah dialami tentang situasi mental, perubahan yang terjadi umumnya adalah kegelisahan akibat ketidakmampuan diri menghadapi permasalahan yang dihadapi. Kecemasan cenderung mempunyai tanda-tanda fisiologis (seperti peningkatan denyut jantung, mengeluarkan keringat, gemetar dan lain sebagainya) serta tanda-tanda psikologis (seperti kurang konsentrasi, menjadi tegang, kehilangan akal karena panik dan lainnya). Efektivitas ancaman dari keamanan yang dimiliki siswa akan bergantung pada perbedaan intensitas kecemasan, ketika siswa tidak siap menemui ancaman maka timbul perasaan tertekan dan tidak bertenaga akan muncul”.

Berdasarkan beberapa uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami oleh siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun akan muncul ketika siswa tidak bisa mempraktekkan teknik yang diajarkan pelatih sedangkan teman yang lain sudah bisa membuat siswa tersebut merasa panik sendiri dan tidak bisa konsentrasi, ketika mengikuti pertandingan antar sekolah siswa yang jarang datang berlatih merasa gugup dan sering izin buang air kecil sebelum pertandingan dimulai, waktu berlatih yang kurang maksimal sebelum pertandingan membuat siswa merasa khawatir pada kemampuannya ketika bertanding, saat mengetahui prestasi lawan bertandingnya lebih unggul membuat siswa menjadi gelisah karena berpikiran negatif tidak akan menang, sehingga kecemasan yang muncul menjadi pemikiran yang menakutkan bagi siswa itu sendiri, kemudian siswa menjadi sering tidak fokus ketika sedang bermain atau bertanding karena konsentrasinya terganggu.

2.1.2 Pengertian Percaya Diri

Olahraga permainan bola voli merupakan permainan yang mengutamakan fisik, teknik, dan keterampilan psikologis yang baik, karena dalam permainan ini dimainkan dengan antusiasme 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. faktor psikologis mempunyai peranan penting seperti motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental yang baik, lebih mengutamakan kepentingan sebuah tim daripada skill individu masing-masing, dan memiliki konsentrasi yang baik dalam bermain bola voli, sehingga dapat memunculkan rasa percaya diri yang tinggi pada saat permainan itu berlangsung.

Nur, Putra dan Sinurat (2023), Menyatakan bahwa percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Orang yang memiliki percaya diri yang baik akan mempunyai toleransi dan menghormati semua orang. Percaya diri akan memberikan kita suatu keberanian untuk memiliki semangat. Percaya diri juga menunjukkan bahwa manusia mempunyai hak yang sama untuk meraih sukses.

Percaya diri adalah kemampuan seseorang yang terhadap apa yang dia lakukan secara baik, terkontrolnya emosi pemain secara baik kemudian dia mampu mengembangkan kepercayaan diri tersebut dengan tepat guna serta memberikan hal yang bermanfaat kepada dirinya sendiri maupun orang lain. Satiadarma, dalam Yulianto dan Nashori (2006), menyatakan bahwa seorang siswa yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Percaya diri akan memberikan suatu dampak kepada diri siswa.

Hal ini dijelaskan bahwa rasa percaya diri memberikan dampak positif pada hal-hal berikut ini:

- a. Emosi, siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya di dalam suatu keadaan yang menekan.
- b. Konsentrasi, seorang siswa akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa rasa terlalu khawatir.
- c. Sasaran, siswa cenderung mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang, karenanya akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.
- d. Usaha, siswa tidak mudah patah semangat dalam berupaya meraih cita-citanya dan tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil.
- e. Strategi, siswa mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya.
- f. Momentum, seorang siswa akan menjadi lebih tenang, tidak mudah patah semangat, terus berusaha membuka peluang bagi dirinya.

Menurut Amaliyah dan Khoirunnisa (2018), percaya diri secara umum merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk mampu mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Percaya diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal sebagai siswa, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga siswa tersebut tetap menampilkan performa terbaik.

Sedangkan Rahmad, dkk (2021), menyatakan bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang dalam menghadapi ataupun melakukan suatu kegiatan tanpa adanya keraguan. Percaya diri itu adalah efek dari bagaimana siswa merasa, meyakini dan mengetahui. Percaya diri akan muncul semakin besar, apabila seorang siswa selalu berpikiran positif bahwa dirinya bisa, sebaliknya apabila siswa tersebut berpikir bahwa dirinya tidak bisa maka percaya diri tersebut akan terpendam dalam diri seseorang dan hal ini lah yang sering disebut dengan tidak percaya diri yang membuat seseorang tidak bisa bermain dengan optimal. Selain itu apabila kondisi fisik siswa berubah, maka percaya diri siswa tersebut juga akan berubah. Dengan percaya diri tinggi akan membuat siswa lebih berani, apabila siswa sudah merasa percaya diri siswa akan lebih mudah melakukan segala sesuatu yang dijalannya. Percaya diri ini merupakan salah satu kunci untuk meraih keberhasilan dalam bermain bola voli.

Ciri-ciri dari siswa yang memiliki percaya diri tinggi, diantaranya:

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri, sikap positif mengenai dirinya bahwa siswa paham dengan apa yang dilakukannya.
- 2) Optimis, sikap siswa yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.

- 3) Objektif, siswa yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau dirinya sendiri.
- 4) Bertanggung jawab, kesediaan siswa untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional, analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.
- 6) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain atau menjadi diri sendiri.
- 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, siswa mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
- 8) Punya pengendalian yang baik (tidak *moody* emosinya stabil) lebih memiliki internal *locus of control* memandang keberhasilan dan kegagalan tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan dari orang lain.

Sedangkan ciri-ciri dari siswa yang memiliki percaya diri rendah, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Tak bisa menerima pujian, siswa yang tak bisa menerima pujian karena merasa minder. Biasanya ketika dipuji siswa akan mengelak. Misalnya ketika dibilang hebat, ia akan menjawab "Jangan bercanda", atau "Ah enggak kok" atau "Masa sih, kayaknya enggak deh." Semacam itu.

- b) Menganggap dirinya biasa-biasa saja, tipikal siswa yang tidak menghargai dirinya sendiri terlihat ketika ia tidak menganggap dirinya mampu melakukan hal lebih baik. Siswa percaya bahwa dirinya biasa saja, tidak spesial dan tidak layak mendapatkan yang lebih baik dari teman yang lain.
- c) Berpikir pelatih dan teman-teman lain hanya melihat kekurangannya, siswa minder biasanya berpikir pelatih dan teman-teman akan melihat kekurangannya daripada kelebihanannya, padahal itu hanya prasangkanya saja.
- d) Tidak punya pendapat pribadi, ketika siswa ditanya maunya apa, ia tak tahu. Siswa selalu mengikuti dan mudah setuju dengan pendapat orang lain. Ia tidak memiliki pendapat sendiri atau malu mengatakannya.
- e) Berpikir teman yang lain selalu hebat, siswa selalu membandingkan diri. "Kok dia bisa ya, kok aku gak bisa ya?". Atau pikiran-pikiran negatif lainnya.
- f) Siswa tak pernah mencoba hal baru karena takut tak bisa, sebelum mencoba sudah kalah duluan. Jelas sekali ia tak punya rasa percaya diri karena sudah menganggap dirinya tak bisa melakukan sesuatu bahkan sebelum ia mencobanya. Takut gagal, takut tak bisa, takut malu sudah jadi kebiasaan siswa yang minder.

Uraian diatas pada prinsipnya menjelaskan tentang pentingnya sikap percaya diri dimiliki oleh seorang pemain bola voli. Hal tersebut disebabkan karena faktor yang saling mempengaruhi selain dari teknik dasar dan kondisi fisik sebagai pendukung performa seorang pemain dalam memperagakan teknik keterampilan bermain secara maksimal untuk tujuan memperoleh hasil kemenangan dalam satu pertandingan yaitu percaya diri.

Warjito dan Pudjijuniarto (2022), menyatakan bahwa kepercayaan diri berpengaruh pada siswa, kepercayaan diri cenderung berubah, hal ini tergantung pada pengalaman dalam hubungan interpersonal, namun demikian pengalaman tidak hanya memberikan umpan balik yang positif saja, bila umpan balik yang diterima positif maka kepercayaan diri akan membaik, sebaliknya jika umpan balik yang diterima negatif maka kepercayaan diri akan turun. Siswa yang mempunyai kepercayaan diri kategori tinggi memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri, optimis dan gembira serta tidak membutuhkan dorongan dari orang lain. Ketergantungan terhadap penilaian orang lain merupakan salah satu ciri-ciri dari siswa yang kurang percaya diri. Aspek-aspek pembentuk kepercayaan diri adalah ambisi, mandiri, optimis, peduli serta toleransi.

Beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi sangat berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses perkembangan siswa. Percaya diri siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun dapat dilihat saat siswa selalu antusias ingin ikut dalam pertandingan karena percaya pada kemampuannya, siswa tetap optimis bisa menang walaupun mengetahui prestasi pihak lawannya lebih unggul dalam bermain bola voli, siswa tidak mudah putus asa meski mengalami kekalahan dalam pertandingan, siswa percaya jika berlatih lebih giat lagi akan meningkatkan kemampuan dan bisa meraih kemenangan di pertandingan selanjutnya. Tapi ada juga siswa yang terlihat kurang percaya diri, seperti tidak berani ikut dalam pertandingan antar sekolah padahal memiliki kemampuan yang bagus.

2.1.3 Pengertian Motivasi Berprestasi

Keberhasilan seorang siswa untuk mendapatkan poin pada saat bertanding, serta kemampuan siswa secara bersama-sama untuk memenangkan suatu pertandingan atau menjadi juara disetiap pertandingan yang mereka ikuti merupakan suatu harapan dan kebanggaan bagi setiap insan olahraga, hal ini bertujuan untuk melihat seberapa jauh keberhasilan siswa atas intruksi dan arahan seorang pelatih atau guru olahraganya ketika siswa berlatih bola voli, tentu hal ini tidak terlepas dari peran dan motivasi seorang pelatih dan guru, motivasi dari siswa sendiri serta dukungan dari orang tua dan lingkungan.

Satiadarma, dalam Rohsantika dan Handayani (2010), menyatakan bahwa motivasi adalah upaya siswa untuk menguasai tugasnya, mencapai hasil maksimum, mengatasi rintangan, memiliki kinerja lebih baik dari siswa lain, dan bangga terhadap kemampuan yang dimilikinya. Motivasi berprestasi adalah orientasi siswa untuk tetap berusaha memperoleh hasil yang terbaik dengan dasar kemampuan untuk tetap bertahan sekaligus gagal dan tetap berupaya menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya karena merasa bangga untuk mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik.

Menurut Rohsantika dan Handayani (2010), motivasi berprestasi muncul karena adanya kecenderungan untuk mencapai sukses atau memperoleh tujuan yang dikehendaki. Motivasi berprestasi merupakan faktor yang penting bagi keberhasilan seorang pemain bola voli. Ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, sebagai berikut:

- 1) Siswa akan memperlihatkan sikap positif dan menganggap bahwa keberhasilan yang dicapainya selama ini adalah hasil kerja kerasnya, bukan karena ada faktor keberuntungan semata.
- 2) Siswa akan berusaha melakukan yang terbaik, memiliki kepercayaan terhadap kemampuan untuk bekerja mandiri dan bersikap optimis, memiliki ketidakpuasan terhadap prestasi yang telah diperoleh serta mempunyai tanggung jawab yang besar atas perbuatan yang dilakukan.

Siswa yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi pada umumnya lebih berhasil ketika menjalankan tugas dibandingkan dengan mereka yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, diantaranya:

- a) Siswa akan bersikap pasif menunggu adanya instruksi atau pengarahan dari pelatihnya, karena siswa merasa kurang percaya pada kemampuan dirinya sehingga tidak ada keinginan untuk berusaha atau bekerja lebih keras lagi di saat kualitas permainannya sedang menurun.
- b) Rendahnya motivasi berprestasi siswa juga ditunjukkan dengan nilai-nilai dan prestasi siswa yang cenderung naik turun dan tidak stabil. Siswa cenderung mengabaikan tugas jika kurang mendapat pengawasan dari guru. Hal ini menunjukkan kurangnya kesadaran dan dorongan dari dalam diri siswa sendiri untuk mencapai prestasi yang lebih baik daripada orang lain.
- c) Kurangnya motivasi berprestasi siswa juga dapat dilihat dari absensi latihan yang cenderung tidak stabil, hal tersebut terlihat dari siswa yang jarang

hadir saat latihan kecuali saat mendekati pertandingan uji coba atau antar sekolah.

Pendapat lain, Djaali (2008: 101), mengatakan bahwa motivasi adalah keadaan yang terdapat dalam diri seorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan atau kondisi fisiologis dan psikologis yang terdapat dalam diri seseorang yang mengatur tindakannya dengan cara-cara tertentu dalam membangkitkan, mengarahkan dan memantapkan perilaku arah suatu tujuan.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat di simpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah sebuah semangat yang membuat siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun untuk melakukan upaya yang lebih baik lagi dibandingkan sebelumnya, sehingga hasil yang ingin di capai lebih maksimal. Terlihat beberapa siswa giat berlatih agar bisa menyaingi bahkan melebihi kemampuan teman-teman yang lain dalam bermain bola voli, siswa memiliki ambisi untuk bisa menang dalam pertandingan agar bisa membanggakan nama sekolah, siswa yang memiliki percaya diri tinggi ikut memotivasi dan memberikan semangat pada siswa lainnya untuk optimis pada kemampuan masing-masing ketika berlatih maupun bertanding. Ada juga siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah seperti siswa yang malas untuk datang latihan bola voli walaupun akan mengikuti pertandingan, siswa tidak berusaha menyaingi teman-teman yang lain dan pasrah pada kemampuannya, siswa yang mengalami kecemasan berlebihan membuat motivasi berprestasinya mulai memudar.

2.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan merupakan pendukung yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

- 1) Andri Adi Saputro (2020) “Tingkat Kecemasan Atlet Tim Proliga Bolavoli Lamongan Sadang Mahasiswa 2020”. Tingkat kecemasan sering dialami atlet ketika akan menghadapi sebuah pertandingan. Kecemasan mempunyai pengaruh yang besar terhadap hasil pertandingan bola voli. Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kecemasan Atlet Tim Bolavoli Lamongan Sadang MHS dalam menghadapi *event* proliga 2020. Penelitian ini berjenis deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode pengisian kuesioner (angket). Sasaran atau subjek penelitian adalah 14 atlet yang akan ikut bertanding pada sebuah event proliga bolavoli 2020. Pengisian kuesioner ini bersifat tertutup digunakan sebagai instrument penelitian. Hasil dari penelitian dengan serangkaian tes menunjukkan bahwa atlet bolavoli lamongan sadang MHS masuk dalam kategori tingkat kecemasan yang rendah dengan skor rata-rata 9,2.
- 2) Apriani (2021) “Hubungan Antara Kecemasan Belajar, Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Siswa kelas X selama *Study From Home* di SMK Negeri 1 Bantaeng”. Penelitian ini menelaah hubungan antara kecemasan belajar, motivasi belajar dengan hasil belajar siswa kelas X selama *Study From Home* di SMK Negeri 1 Bantaeng. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *deskriptif korelasional* dengan desain penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Bantaeng sebanyak 358 siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Sampel penelitian sebanyak 141 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala kecemasan belajar, motivasi belajar dan dokumentasi pada raport siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, analisis statistik inferensial, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kecemasan belajar, motivasi belajar dengan hasil belajar selama *Study From Home* siswa

kelas X di SMK Negeri 1 Bantaeng. Adapun hasil analisis statistic *product moment* melalui aplikasi *SPSS 21.0* diperoleh nilai korelasi 46,37%. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecemasan belajar, motivasi belajar dengan hasil belajar siswa kelas X selama *Study From Home* di SMK Negeri 1 Bantaeng.

- 3) Yudi Kuswanto (2012) “Motivasi Siswa Kelas X Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola Di SMA Negeri 1 Sedayu Tahun Ajaran 2010/ 2011”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Motivasi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sedayu Bantul dalam mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola. Selain itu juga untuk mengetahui seberapa besar presentase dalam setiap faktor dan indikator. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Sedayu Bantul yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 23 responden. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase motivasi siswa kelas X SMA Negeri I Sedayu Bantul dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sedayu Bantul dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola secara keseluruhan sebagai berikut: 2 siswa (8,70%) motivasi sedang, 20 siswa (86,95%) motivasi tinggi, dan 1 siswa (4,35%) motivasi sangat tinggi. Frekuensi terbanyak pada kategori tinggi, yaitu sebesar 86,95%, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sedayu Bantul dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola secara keseluruhan adalah tinggi.
- 4) Ghani Nanda Pratama (2022) “Tingkat Kecemasan Dan Keyakinan Diri Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Takraw Dan Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sma Negeri 1 Karangobar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan dan keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw

dan pencak silat di SMA Negeri 1 Karangobar. Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA Negeri 1 Karangobar yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat. Sedangkan Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak takraw dan pencak silat yang berjumlah 30 peserta didik, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase Hasil penelitian menunjukkan: Tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler sepak takraw kategori tinggi, 33,33%, cukup, 46,67%, rendah, 13,33%, sangat rendah, 6,67%. Tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler pencak silat kategori sangat tinggi, 6,67%, tinggi, 26,67%, cukup, 40%, rendah, 13,33%, sangat rendah, 13,33%. Tingkat keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw kategori sangat tinggi, 13,33%, tinggi, 13,33%, cukup, 53,33%, rendah 20,00%. Tingkat keyakinan diri peserta ekstrakurikuler sepak takraw kategori Tinggi, 33,33%, cukup, 46,67%, sangat rendah 20,00%.

2.3 Kerangka Konseptual

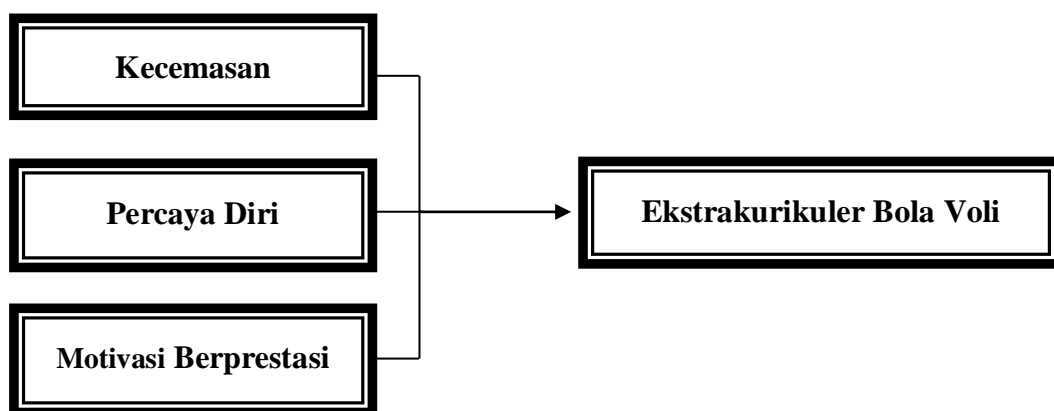
Di dalam olahraga permainan bola voli, seorang pemain harus mampu mengontrol dan mengendalikan tingkat kecemasan pada diri dia sendiri, karena semakin baik kontrol pribadi seseorang siswa, maka tingkat kecemasannya semakin berkurang, tentu hal ini tidak terlepas dari peran seorang guru, orang tua, lingkungan serta seringnya mereka melakukan pertandingan uji coba untuk melatih mental dan psikis siswa dalam bertanding.

Selain kecemasan yang baik, seorang siswa juga harus memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam artian masih dibatas ambang kewajaran, karena segala sesuatu yang berlebihan juga tidak baik bagi pelaku itu sendiri, perlunya

kontrol yang baik dari seorang guru dalam melihat siswanya bertanding, tentu hal ini juga perlu adanya penguatan dan pengingat dari seorang guru disetiap kata-kata motivasi yang dia berikan, baik pada saat berlatih, pada saat bertanding dan pada saat siswa usai melakukan pertandingan di momen-momen istirahat sejenak di dalam mereka berlatih.

Pemberian motivasi merupakan suatu langkah yang amat baik oleh setiap guru, dia akan bisa membentuk mental dan psikis siswa menjadi lebih baik lagi, apabila siswa mereka mengalami masa-masa yang amat sulit pada saat momen pertandingan berlangsung, perlunya seorang guru yang bisa mengontrol emosi siswa, sehingga kepercayaan diri yang dipupuk dan dibangun juga berjalan selaras, seimbang dan serta mampu menempatkannya pada momen-momen tertentu sesuai dengan arahan dan intruksi dari seorang guru.

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas, maka kerangka konseptual dapat digambarkan secara analisis keterkaitan antara kecemasan, percaya diri, dan motivasi berprestasi dengan permainan bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun.



Tabel 1. Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2015: 96), menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi, hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data.

Berdasarkan pembahasan diatas, maka dapat di rumuskan hipotesis penelitian adalah tingkat kecemasan dan percaya diri dan motivasi berprestasi sangat berpengaruh pada mental dan prestasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif yaitu menggunakan metode survei. Sukmadinata (2011: 82), menyatakan bahwa survei digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang populasi yang besar menggunakan sampel yang relatif kecil. Survei ialah metode mengumpulkan data atau informasi untuk mendeskripsikan beberapa aspek atau karakteristik tertentu seperti kemampuan, sikap, kepercayaan dan pengetahuan dari populasi melalui pertanyaan tertulis yang diperoleh dari sampel.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAS Salafiyah Babussalam yang beralamat di Desa Dayo, Kec. Tandun. Waktu penelitian dilakukan setelah ujian seminar proposal pada hari Rabu, tanggal 31 Mei 2023 dilaksanakan dan disetujui oleh pembimbing maupun penguji yaitu pada hari Senin, tanggal 19 Juni 2023.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sukmadinata (2011: 250), populasi adalah kelompok besar dan wilayah yang menjadi lingkup peneliti. Dengan demikian populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun yang berjumlah 19 orang siswa.

2. Sampel

Sukmadinata (2011: 250), sampel adalah kelompok kecil yang secara nyata kita teliti dan tarik kesimpulan. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik pengambilan *Total sampling* yaitu jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Siswa yang akan dijadikan sampel berjumlah 19 orang siswa.

3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian

A. Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen yang berbentuk kuesioner atau angket. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan tertulis kepada siswa untuk dijawab. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, yakni angket tersebut telah tersusun atas pertanyaan yang tegas, teratur, kongkrit, lengkap dan responden menjawab hanya sesuai dengan alternatif jawaban yang tersedia.

Angket ini terdapat dua alternatif pilihan "YA" dan "TIDAK", kemudian siswa memberi pilihan tanda chek-list (\checkmark) pada salah satu kolom jawaban.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	No item Instrumen	
		Positif	Negatif
Kecemasan	- Motorik - Afektif - Somatik	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26, 27,28,29,30.	-
Percaya Diri	- Rasional - Optimis - Objektif	31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41, 42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52, 53,54,55,56,57,58,59,60	-
Motivasi Berprestasi	- Kemampuan Berprestasi - Usaha	61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72, 73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84	85,86,87, 88,89,90

Sugiyono, 2015: 161.

B. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data diperlukan untuk mengumpulkan data yang digunakan dalam menjawab permasalahan yang sedang diteliti. Data merupakan suatu bahan yang sangat diperlukan untuk diteliti, maka dari itu diperlukan suatu teknik pengumpulan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Banyak teknik untuk memperoleh data yang diperlukan, masing-masing cara mempunyai tujuan-tujuan tertentu serta kelemahan dan kelebihan dan masing-masing. Peneliti memilih teknik pengumpulan data berupa penyebaran kuesioner atau angket kepada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. tandun karena dianggap sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti dan jenis data yang diperlukan.

Serta angket ini juga disediakan skor skala jawaban alternatif, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Skor Skala Jawaban Alternatif

SKOR SKALA				
KODE	POSITIF		NEGATIF	
	KETERANGAN	SKOR	KETERANGAN	SKOR
✓	YA	1	YA	0
	TIDAK	0	TIDAK	1

3.5 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif statistik dan deskriptif persentase. Data yang dikumpulkan dari daftar pernyataan instrumen angket yang telah diisi oleh siswa dan proses pengelolaan data serta analisis data dengan menggunakan *Software* SPSS Versi 21. Dengan rumus Sudijono (2015) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Rumus interval pengkategorian yang berpacu pada skor *Mean* dan *Std.*

Deviation sebagai berikut:

Tabel 4. Norma penilaian

Kelas Interval	Kategori
$M + 1,5 \text{ SD} < X$	Sangat tinggi
$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

Azwar, 2016: 113.

Keterangan:

X = Skor

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung