

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Sport massage adalah salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang sering diterapkan dalam ilmu keolahragaan untuk mendukung pemulihan fisik atlet sebelum, selama, maupun setelah melakukan aktivitas olahraga. Secara ilmiah, pijat olahraga didefinisikan sebagai teknik manipulasi jaringan lunak tubuh yang dilakukan secara teratur dengan tujuan meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, mempercepat pemulihan, serta mempersiapkan kondisi fisiologis atlet agar siap untuk latihan maupun pertandingan.

Dalam aspek psikologis, keuntungan *sport massage* tidak hanya terbatas pada sisi fisik, tetapi juga menghasilkan relaksasi mental. Sentuhan terapeutik yang diterima selama pijat dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan ketegangan emosional yang sering dialami oleh atlet sebelum bertanding. Keadaan psikologis yang lebih tenang ini dapat memperbaiki rasa nyaman, kesiapan mental, dan kepercayaan diri, yang pada akhirnya memengaruhi tingkat keyakinan pemain saat menghadapi Latihan ataupun pertandingan.

Menurut penelitian sistematis terbaru, *sport massage* diketahui memberikan keuntungan bagi pemulihan fisiologis atlet, seperti mengurangi nyeri otot, mempercepat pemulihan detak jantung, meningkatkan fleksibilitas, serta mendukung proses pemulihan kekuatan otot (Aliza & Lubis, 2026). Selain keuntungan fisiologis, keadaan tubuh yang semakin santai setelah *sport massage*

diduga bisa membantu kesiapan mental atlet dalam menjalani latihan maupun pertandingan.

Percaya diri adalah aspek psikologis yang sangat krusial dalam mendukung kinerja atlet, terutama dalam olahraga yang memerlukan ketepatan teknik, fokus, dan pengambilan keputusan yang cepat seperti voli. Secara konseptual, percaya diri didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, menghadapi hambatan, dan meraih tujuan yang diinginkan. Dalam dunia olahraga, rasa percaya diri merupakan landasan utama yang berpengaruh pada kesiapan mental atlet baik dalam latihan maupun saat bertanding

Dalam sudut pandang psikologi olahraga, percaya diri adalah salah satu elemen mental yang secara langsung berperan dalam kesuksesan atlet meraih pencapaian. Tinjauan literatur tentang kepercayaan diri atlet mengindikasikan bahwa elemen ini berfungsi sebagai modal psikologis fundamental yang memengaruhi fokus, motivasi untuk berprestasi, pengendalian emosi, serta keberanian dalam melaksanakan teknik selama kompetisi. Artinya, semakin tinggi rasa percaya diri seorang atlet, semakin besar kemungkinan atlet tersebut untuk menunjukkan kemampuannya secara maksimal

Dalam cabang olahraga voli, rasa percaya diri memainkan peran yang sangat penting karena permainan ini memerlukan koordinasi tim, ketepatan gerakan, dan respons cepat dalam situasi dengan tekanan tinggi. Pemain dengan tingkat percaya diri yang tinggi akan lebih mantap saat melaksanakan servis, smash, blok, maupun menerima. Sebaliknya, kurangnya percaya diri bisa membuat pemain

merasa ragu, takut melakukan kesalahan, dan kehilangan konsentrasi saat berlaga. Keadaan ini bisa memengaruhi secara langsung hasil permainan tim

Bola voli adalah salah satu jenis olahraga tim yang dimainkan oleh dua kelompok, di mana setiap kelompok terdiri dari enam pemain yang saling berkolaborasi untuk meraih poin dengan serangan dan pertahanan yang efektif. Permainan ini memerlukan kemampuan fisik, keterampilan teknis, strategi, serta mental yang baik dari masing-masing pemain. Secara konseptual, sasaran utama dalam permainan bola voli adalah memantulkan dan mengarahkan bola melewati jaring ke wilayah permainan lawan agar lawan tidak bisa mengembalikannya sesuai dengan aturan yang berlaku.

Selain faktor teknik dan fisik, bola voli juga memerlukan kesiapan mental yang tinggi, terutama keyakinan diri. Dalam konteks kompetisi, atlet sering mengalami tekanan untuk menunjukkan performa optimal, terutama saat melakukan servis, menerima bola, atau melakukan smash pada saat-saat penting. Dengan demikian, kondisi mental yang sehat, termasuk tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sangat penting agar pemain dapat menunjukkan performa terbaik.

Dalam konteks penelitian peneliti, cabang olahraga voli sangat cocok dijadikan objek studi karena permainan ini membutuhkan keseimbangan antara kesiapan fisik dan mental. Saat pemain mengalami kelelahan fisik atau ketegangan otot, kemampuan teknik dan mental, termasuk tingkat kepercayaan diri, bisa menurun. Hal ini menjadi landasan yang krusial untuk memahami tingkat kepercayaan diri

pemain setelah mendapatkan pijat olahraga sebagai salah satu metode pemulihan fisik.

Studi-studi terbaru mengungkapkan bahwa *sport massage* tidak hanya berkontribusi pada pemulihan fisik, tetapi juga berdampak pada sisi psikologis atlet, seperti kecemasan, kesejahteraan emosional, dan tingkat kepercayaan diri.

1. Studi tinjauan literatur terkini oleh (Aliza & Lubis, 2026) menjelaskan bahwa *sport massage* memberikan efek positif pada parameter pemulihan fisiologis, seperti pengurangan nyeri otot, peningkatan aliran darah, dan percepatan pemulihan setelah aktivitas fisik. Lebih jauh, studi tersebut menekankan bahwa dampak relaksasi dari *sport massage* berperan dalam meningkatkan kenyamanan psikologis dan kesiapan mental atlet. Kondisi psikologis yang lebih tenang ini menjadi dasar krusial dalam membangun rasa percaya diri sebelum Latihan maupun bertanding.
2. Penelitian terbaru di bidang olahraga voli juga menekankan bahwa pemulihan pasca latihan atau pertandingan mempengaruhi kondisi mental atlet. Penelitian tahun 2025 mengungkapkan bahwa metode relaksasi pascalatihan bagi pemain voli berperan dalam mengurangi kadar laktat, detak jantung, dan ketegangan neuromuskular, yang secara tidak langsung meningkatkan kenyamanan dan kesiapan mental atlet untuk sesi berikutnya.
3. Berdasarkan berbagai studi, dapat disimpulkan bahwa *sport massage* berkontribusi positif pada keadaan fisik dan mental atlet. Namun, studi yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri atlet setelah menerima *sport*

massage, terutama pada anggota Klub Voli Putri Kuala Tambusai, masih sangat jarang. Karena itu, penelitian ini harus dilaksanakan.

Penelitian ini berlandaskan hukum sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 mengenai Keolahragaan. Dalam Pasal 1 ayat (1) dinyatakan bahwa “olahraga adalah aktivitas yang mengintegrasikan pikiran, tubuh, dan jiwa secara sistematis. Ini menunjukkan bahwa pengembangan atlet tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis, termasuk percaya diri”. Oleh karena itu, penerapan sport massage sebagai bentuk intervensi untuk memperbaiki kondisi fisik dan mental atlet memiliki landasan hukum yang kokoh dalam sistem olahraga nasional. (*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022*)

Hasil observasi awal di lapangan terhadap pemain Klub Voli Putri Kuala Tambusai menunjukkan berbagai masalah yang berhubungan dengan kondisi fisik dan psikologis pemain, terutama dalam hal kepercayaan diri selama latihan dan pertandingan. Beberapa pemain masih memperlihatkan tanda-tanda kurangnya kepercayaan diri, seperti ragu saat melakukan servis, kurang berani untuk melakukan smash, serta tampak cemas ketika berhadapan dengan lawan yang lebih unggul. Keadaan tersebut berpengaruh pada penurunan mutu kinerja individu maupun kolaborasi tim di lapangan. Dalam olahraga bola voli, kepercayaan diri adalah salah satu elemen psikologis yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemain dalam menunjukkan performa terbaik. Pemain dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi biasanya lebih cepat dalam mengambil keputusan, berani mengambil risiko saat bertanding, dan lebih stabil dalam mengelola emosi selama

permainan. Sebaliknya, rendahnya rasa percaya diri dapat menyebabkan kecemasan saat bertanding, keraguan dalam bergerak, serta penurunan kinerja teknik

Selain faktor mental, keadaan kelelahan otot setelah latihan berat juga merupakan masalah yang sering dialami oleh para pemain. Kelelahan fisik yang dirasakan oleh pemain setelah latihan atau pertandingan dapat berdampak pada keadaan mental, termasuk mengurangi kepercayaan terhadap kemampuan diri. *Sport massage* dikenal sebagai salah satu cara pemulihan yang umum diaplikasikan dalam dunia olahraga untuk membantu mengurangi ketegangan pada otot, mempercepat proses pemulihan, dan meningkatkan kesiapan fisik serta mental pemain. Berdasarkan penelitian empiris, beberapa studi menunjukkan bahwa sport massage tidak hanya memengaruhi pemulihan fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang baik, seperti mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri pemain sebelum bertanding. Namun, di Klub Bola Voli Putri Kuala Tambusai, penggunaan *sport massage* sebagai bagian dari program latihan dan pemulihan belum diimplementasikan secara maksimal dan Belum ada penelitian yang mengukur tingkat kepercayaan diri pemain setelah mendapatkan massage olahraga.

Berdasarkan hasil pengamatan, terdapat sejumlah pemain yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang belum maksimal selama latihan maupun pertandingan. Sebaliknya, *sport massage* telah digunakan sebagai salah satu cara untuk pemulihan fisik, tetapi belum ada pengukuran terkait tingkat percaya diri pemain setelah menerima *sport massage*. Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap tingkat kepercayaan diri pemain Klub Bola Voli Putri Kuala

Tambusai pasca *sport massage*, sehingga dapat memberikan gambaran empiris tentang kondisi psikologis pemain setelah mendapatkan perlakuan tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, beberapa permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Masih ada beberapa pemain Klub Voli Putri Kuala Tambusai yang menunjukkan rasa percaya diri yang belum maksimal saat menjalani latihan maupun kompetisi.
2. Sebagian pemain masih merasakan keraguan, kecemasan, dan kurang percaya pada kemampuan diri saat berhadapan dengan situasi pertandingan.
3. Keadaan kelelahan fisik setelah berlatih atau bertanding diduga berpengaruh terhadap kesiapan mental atlet, terutama dalam hal rasa percaya diri.
4. *Sport massage* telah diterapkan sebagai salah satu cara pemulihan fisik yang bertujuan mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa santai kepada pemain.
5. Tingkat percaya diri pemain Klub Voli Putri Kuala Tambusai setelah mendapatkan *sport massage* masih belum diketahui.

1.3 Batasan Masalah

1. Studi dilaksanakan pada pemain Klub Bola Voli Perempuan Kuala Tambusai.
2. Penelitian hanya menganalisis tingkat kepercayaan diri pemain setelah menerima *sport massage*.

3. *sport massage* yang dimaksud adalah terapi yang diberikan kepada pemain sebagai bagian dari pemulihan setelah kegiatan latihan.
4. Aspek yang dianalisis hanya tingkat kepercayaan diri pemain, tanpa mempertimbangkan variabel psikologis lain seperti motivasi, kecemasan, atau fokus.
5. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif deskriptif, sehingga tidak berfokus pada pengujian pengaruh, hubungan, atau efektivitas *sport massage* terhadap tingkat kepercayaan diri pemain.

1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana Tingkat percaya diri pemain klub voli putri kuala tambusai setelah *sport massage*?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat percaya diri pemain klub voli putri kuala tambusai setelah *sport massage*?

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis
 - a. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, *fisiologi* olahraga, dan *psikologi* olahraga, khususnya terkait hubungan antara *sport massage* dan kepercayaan diri pemain.
 - b. Menambah referensi akademik mengenai dampak intervensi pemulihan fisik terhadap aspek *psikologis* atlet, sehingga dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa.

- c. Memberikan landasan teoritis mengenai peran *sport massage* sebagai teknik pemulihan yang tidak hanya berfokus pada kondisi fisik, tetapi juga memberikan efek pada kesiapan mental atlet.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, Studi ini diharapkan dapat memperluas wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti dalam memahami pengaruh sport massage terhadap peningkatan kepercayaan diri pemain bola voli wanita. Di samping itu, studi ini juga berfungsi sebagai wadah bagi peneliti untuk menerapkan pengetahuan yang telah didapatkan selama kuliah, terutama dalam sektor pendidikan olahraga dan Kesehatan
- b. Bagi pemain, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan keuntungan bagi anggota Klub Voli Putri Kuala Tambusai untuk meningkatkan rasa percaya diri saat latihan maupun bertanding melalui penerapan pijat olahraga. Dengan bertambahnya rasa percaya diri, diharapkan pemain dapat menunjukkan performa yang lebih baik di lapangan
- c. Bagi pelatih, Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan dan pemulihan atlet, khususnya dengan menerapkan sport massage sebagai salah satu cara untuk mendukung kesiapan fisik dan mental pemain
- d. Bagi program studi Pendidikan olahraga dan Kesehatan, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dan bahan kajian akademik bagi Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,

khususnya yang berkaitan dengan aspek pemulihan olahraga dan psikologi olahraga.

- e. Bagi perpustakaan, Studi ini diharapkan dapat memperkaya koleksi karya ilmiah di perpustakaan, agar dapat dimanfaatkan sebagai sumber rujukan bagi mahasiswa atau peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa di masa depan

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Sport Massage

Sport massage adalah jenis terapi manual yang dirancang khusus untuk mendukung kebutuhan fisik dan fisiologis atlet, baik sebelum, selama, maupun setelah melakukan aktivitas olahraga. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran otot, mempercepat pemulihan, mengurangi ketegangan otot, serta mencegah cedera dalam olahraga.

Menurut (Badaru, 2022), *sport massage* merupakan metode pijat yang mengaplikasikan berbagai teknik gerakan seperti *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration* pada area tubuh tertentu untuk meningkatkan peredaran darah, merelaksasi otot, dan mendukung pemulihan fisik atlet pasca aktivitas olahraga.

Selanjutnya, (Nagara & Roepajadi, 2020) menjelaskan bahwa *sport massage* adalah teknik pemijatan yang dilakukan tanpa alat, melalui berbagai manipulasi pada jaringan lunak tubuh dengan tujuan mempercepat pemulihan dari rasa pegal, kekakuan otot, dan mengurangi nyeri setelah beraktivitas fisik. (Akbar et al., 2026) *sport massage* merupakan metode pemulihan setelah olahraga yang ampuh untuk mengurangi ketegangan pada otot, mempercepat proses pengeluaran asam laktat, meningkatkan kelenturan otot, serta mendukung atlet untuk kembali ke kondisi fisik yang prima untuk latihan dan pertandingan selanjutnya.

Adapun menurut (Putra & Indah, 2025) Pijat Olahraga merupakan terapi pijat yang berfokus pada aspek fisik, fisiologis, serta psikologis dari seorang atlet dan pemain. Pijat ini bisa diterapkan sebelum atau setelah melakukan aktivitas olahraga. Jika diaplikasikan sebelum kegiatan Olahraga, pijat ini akan sangat berguna untuk merelaksasi dan meregangkan jaringan lunak. Pijat merujuk dalam pengaturan sistematis jaringan lunak tubuh untuk tujuan pengobatan dan untuk memperbaiki aliran darah. Pijat olahraga merupakan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pijat serta teknik-teknik sejenis untuk menjaga kesehatan atlet dan meningkatkan kinerja atlet.

Sementara itu, (Junaidi et al., 2024) mengungkapkan bahwa *sport massage* adalah komponen penting dalam ilmu keolahragaan yang berfungsi untuk meningkatkan kondisi fisik, mencegah cedera, serta merehabilitasi atlet agar dapat mempertahankan dan meningkatkan performa olahraga.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa *sport massage* adalah teknik pemijatan yang berdasarkan ilmu yang ditujukan bagi atlet atau individu yang aktif berolahraga, dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik, mempercepat proses pemulihan, mengurangi ketegangan serta nyeri otot, dan mendukung kinerja olahraga secara maksimal.

2.1.2 Tujuan *Sport Massage* dalam olahraga

Dalam konteks ilmu keolahragaan, *sport massage* memiliki peranan yang sangat krusial sebagai bagian dari usaha peningkatan kinerja dan pemulihan kondisi fisik atlet. Secara umum, tujuan utama *sport massage* adalah mendukung tubuh

dalam mencapai kondisi fisiologis yang ideal sebelum dan setelah melakukan aktivitas olahraga.

Menurut (Nagara & Roepajadi, 2020) tujuan dari *sport massage* adalah untuk mengurangi nyeri otot, memperbaiki sirkulasi darah, memberikan relaksasi pada otot, serta meningkatkan fleksibilitas tubuh setelah beraktivitas fisik. Metode ini juga berperan dalam mempercepat detak nadi pemulihan agar tubuh lebih cepat kembali pada keadaan normal. Selanjutnya, (Akbar et al., 2026) menjelaskan bahwa tujuan *sport massage* dalam olahraga adalah mengurangi ketegangan otot, mempercepat proses pemulihan pascaolahraga, membantu pembuangan asam laktat, serta meningkatkan fleksibilitas otot sehingga atlet dapat kembali menjalani latihan atau pertandingan dalam kondisi yang lebih optimal.

Menurut (Junaidi et al., 2024), *sport massage* ditujukan untuk memperbaiki dan menjaga kebugaran fisik atlet, menghindari cedera saat berolahraga, serta mendukung pemulihan setelah cedera. Dalam penerapannya, pijat olahraga menjadi salah satu elemen pendukung kinerja yang sangat diperlukan dalam program latihan atlet.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *sport massage* dalam dunia olahraga mencakup:

- a. Mempercepat proses penyembuhan tubuh
- b. Mengurangi stres dan rasa sakit pada otot.
- c. Memperlancar aliran darah,
- d. Meningkatkan kelenturan otot dan persendian,

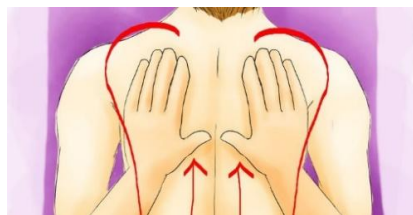
- e. Menghindari luka, serta mendukung peningkatan kinerja dan rasa percaya diri atlet saat bertanding.

2.1.3 Teknik-teknik sport massage

Dalam pelaksanaan olahraga, *sport massage* terdiri dari beberapa teknik manipulasi jaringan lunak yang bertujuan meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, mempercepat pemulihan, serta mendukung kesiapan fisik dan mental atlet. Teknik yang paling sering dipakai mencakup *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration*.

a. *Effleurage* (menggosok)

Effleurage adalah teknik usapan atau gerakan menggeser dengan tekanan ringan hingga sedang yang dilakukan secara memanjang mengikuti arah serabut otot dan aliran vena menuju jantung. Teknik ini biasanya digunakan pada awal dan akhir sesi massage untuk memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, serta mempersiapkan jaringan otot untuk manipulasi yang lebih dalam



Gambar 2.1 gerakan *effleurage*

b. *Petrissage* (remas-tekan)

Petrissage adalah teknik pijat yang melibatkan gerakan menguleni, meremas, mengangkat, dan menggulung jaringan otot secara berirama.



Gambar 2.2 Gerakan *Petissage*

c. *Friction* (menggerus)

Friction merupakan metode penekanan yang dalam dengan gerakan melingkar kecil atau gerakan melintang pada serat otot (cross-fiber friction). Metode ini digunakan untuk mengatasi perekat jaringan, mengurangi ketegangan otot, serta mempercepat pemulihan jaringan lunak yang mengalami cedera ringan



Gambar 2.3 Gerakan *Friction*

d. *Tapotement* (memukul)

Tapotement merupakan teknik pukulan yang ringan dan ritmis menggunakan sisi tangan, ujung jari, atau telapak tangan yang berbentuk cekung. Metode ini dimaksudkan untuk merangsang sistem neuromuskular, meningkatkan nada otot, serta memberikan efek revitalisasi sebelum pertandingan.



Gambar 2.4 Gerakan *Tapotement*

e. *Vibration* (menggetar)

Vibrasi adalah metode getaran yang dilakukan dengan pergerakan cepat dan lembut menggunakan tangan atau jari pada bagian otot tertentu. Metode ini berguna untuk meredakan ketegangan otot, mengurangi rasa sakit, dan memberikan rangsangan sensorik pada jaringan otot.



Gambar 2.5 Gerakan *Vibration*

2.1.5 Pengertian percaya diri

Dalam penelitian psikologi olahraga, rasa percaya diri (*self-confidence*) adalah salah satu elemen psikologis yang sangat krusial untuk mendukung kinerja atlet. Kepercayaan diri terkait dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi tugas, tantangan, dan situasi yang kompetitif.

Menurut Bandura, *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan

untuk mencapai hasil yang diinginkan. Konsep ini juga disebut sebagai *self-efficacy*, yaitu kepercayaan bahwa seseorang dapat menyelesaikan tugas atau mengatasi situasi tertentu dengan efektif. Ide ini sangat penting dalam dunia olahraga karena berdampak pada persiapan mental pemain saat bertanding.

Kemudian, (Komarudin & Risqi, 2020) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri merupakan sikap mental yang positif yang membuat atlet yakin akan kemampuan, keterampilan, dan potensi yang dimiliki, sehingga mampu menunjukkan performa terbaik dalam latihan maupun kompetisi. Atlet yang memiliki tingkat percaya diri tinggi cenderung dapat mengelola emosi, mengurangi kecemasan, dan membuat keputusan yang tepat dalam situasi permainan. Menurut (Hamdani & Sartono, 2021) rasa percaya diri adalah keadaan psikologis yang menunjukkan keyakinan atlet terhadap kemampuannya untuk meraih target kinerja tertentu, baik dalam olahraga individu maupun tim. Kepercayaan diri yang kuat mendukung stabilitas mental, konsentrasi, dan keberanian dalam bertindak selama kompetisi

Selain itu, (Mukhtarsyaf et al., 2022) dalam tinjauan literatur psikologi olahraga menyebutkan bahwa keyakinan diri adalah faktor mental utama yang berpengaruh pada keberhasilan atlet dalam meraih prestasi, karena kepercayaan akan kemampuan diri dapat meningkatkan motivasi, fokus, dan semangat juang saat bertanding.

Berdasarkan pandangan para ahli itu, bisa disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan positif seseorang terhadap kemampuan, potensi, dan

keterampilan yang dimilikinya dalam menghadapi tugas atau situasi tertentu dengan efektif, sehingga dapat mencapai performa yang maksimal. Dalam konteks skripsi Anda, rasa percaya diri menjadi faktor psikologis yang sangat penting untuk mengevaluasi kesiapan mental atlet klub voli putri.

2.1.6 Percaya Diri dalam Psikologi Olahraga

Dalam penelitian psikologi olahraga, kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan salah satu elemen mental yang sangat penting untuk mendukung performa atlet. Percaya diri berarti keyakinan seorang atlet terhadap kemampuan, keterampilan, dan kesiapan dirinya dalam menghadapi tuntutan baik latihan maupun kompetisi. Aspek ini berpengaruh langsung pada kualitas pengambilan keputusan, konsentrasi, pengendalian emosi, serta keberanian dalam menunjukkan kemampuan terbaik saat bertanding. Menurut (Hamdani & Sartono, 2021) rasa percaya diri adalah salah satu elemen psikologis penting yang perlu dimiliki oleh atlet, baik dalam olahraga individu maupun tim. Atlet yang memiliki rasa percaya diri tinggi cenderung lebih siap secara mental, berani membuat keputusan, dan mampu menghadapi situasi kompetitif dengan tenang.

Selanjutnya, (Mukhtarsyaf et al., 2022) menyatakan bahwa kepercayaan diri berhubungan erat dengan pencapaian prestasi olahraga, karena keyakinan terhadap kemampuan diri dapat meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan semangat juang atlet saat kompetisi. Dalam olahraga tim seperti voli, rasa percaya diri berkontribusi dalam meningkatkan komunikasi antar anggota, keberanian untuk mengambil inisiatif dalam permainan, serta kestabilan mental saat bertanding melawan lawan.

yang lebih kuat. Studi terbaru mengenai atlet voli menunjukkan bahwa tingkat percaya diri yang tinggi berhubungan dengan persiapan bertanding yang lebih baik

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dalam psikologi olahraga adalah keadaan mental berupa keyakinan positif atlet terhadap kemampuannya untuk menunjukkan performa terbaik, menghadapi tekanan kompetisi, serta meraih tujuan prestasi olahraga secara maksimal.

2.1.7 Aspek-aspek Percaya Diri pemain

Aspek-aspek ini menunjukkan seberapa besar keyakinan seorang pemain terhadap kemampuannya dalam menghadapi latihan maupun kompetisi.

Berdasarkan penelitian psikologi olahraga, faktor kepercayaan diri atlet mencakup beberapa dimensi utama sebagai berikut.

a. Kepercayaan terhadap Potensi Diri (faith in capability)

Aspek pertama adalah kepercayaan pemain terhadap kemampuan teknik, taktik, dan fisik yang ada pada dirinya. Pemain yang memiliki kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuannya akan lebih siap menghadapi tekanan kompetisi, berani membuat keputusan, dan mampu menunjukkan penampilan terbaik. Aspek ini sangat penting karena menjadi dasar munculnya keberanian dalam bertindak selama permainan.

b. Berfikir positif

Aspek kedua adalah kemampuan pemain untuk menjaga pola pikir positif mengenai situasi pertandingan serta tentang dirinya sendiri. Pemain dengan pemikiran positif cenderung lebih optimis, tidak gampang terpengaruh oleh

kesalahan, dan mampu melihat tantangan sebagai kesempatan untuk menunjukkan kemampuan.

c. Kontrol emosi

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan atlet dalam mengatur kecemasan, ketegangan, dan stres mental saat kompetisi. Pengelolaan emosi yang efektif memungkinkan atlet untuk tetap konsentrasi, tenang, dan dapat membuat keputusan secara logis dalam kondisi kompetitif. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi umumnya menunjukkan kestabilan emosi yang lebih baik.

d. Keberanian mengambil Keputusan

Dalam olahraga, terutama dalam permainan tim seperti bola voli, kepercayaan diri terlihat melalui keberanian pemain untuk mengambil inisiatif dan membuat keputusan dengan cepat dan tepat, contohnya saat melakukan servis, smash, blocking, atau menerima bola. Aspek ini mencerminkan kepercayaan pemain terhadap kemampuan dalam menganalisis kondisi permainan.

e. Ketahanan mental

Aspek terakhir adalah kemampuan atlet untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesalahan atau kegagalan dalam pertandingan. Pemain yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi tidak gampang jatuh karena kesalahan, melainkan menganggapnya sebagai dorongan untuk berprestasi lebih baik

2.1.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

Dalam penelitian psikologi, terutama psikologi olahraga, tingkat kepercayaan diri seorang atlet tidak muncul tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor ini memiliki peranan penting dalam membentuk mentalitas pemain sebelum, selama, dan setelah kompetisi.

a. Kondisi Fisik dan Kesiapan Teknik

Kondisi fisik yang baik dan penguasaan teknik serta taktik permainan sangat berpengaruh pada kepercayaan diri pemain. Atlet yang merasa secara fisik siap dan memiliki keterampilan teknis yang memadai cenderung lebih percaya diri saat menghadapi lawan. Sebaliknya, keadaan fisik yang capek, terluka, atau minimnya penguasaan teknik dapat menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri.

b. Lingkungan latihan dan Suasana Tim

Lingkungan berlatih yang mendukung, komunikasi yang efektif dalam tim, dan interaksi yang baik dengan pelatih serta anggota tim lain juga berpengaruh pada rasa percaya diri. Lingkungan yang mendukung akan membuat pemain merasa dihargai dan lebih percaya diri dalam menampilkan kemampuan terbaiknya.

c. Dukungan Sosial

Faktor luar yang sangat berpengaruh adalah dukungan sosial dari pelatih, teman satu tim, keluarga, dan lingkungan sekitar. Dukungan berupa dorongan, sanjungan, bimbingan, dan penguatan emosional dapat memperkuat kepercayaan pemain akan kemampuannya. Studi

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang menguntungkan antara dukungan sosial dan rasa percaya diri pemain.

2.1.9 Pengertian bola voli

Bola voli adalah salah satu jenis olahraga permainan tim yang sangat terkenal dan banyak dikembangkan dalam konteks pendidikan jasmani maupun olahraga kompetitif. Pada umumnya, permainan ini dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dan dipisahkan oleh net, dengan tujuan menjatuhkan bola ke wilayah lawan untuk mendapatkan poin.

Menurut (Syarifuddin & Muhadi, 1991) voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain, di mana setiap tim berusaha memukul bola melewati net agar jatuh di arena lawan. Definisi ini menyoroti aspek kolaborasi tim, keterampilan dasar, dan sasaran permainan yang bersifat bersaing. Selanjutnya, (Viera & Ferguson, 2000) mendeskripsikan bola voli sebagai cabang olahraga tim yang dimainkan oleh dua grup yang masing-masing beranggotakan enam pemain di lapangan yang dipisahkan oleh jaring, dengan pola permainan yang menekankan koordinasi, ketepatan, dan strategi tim.

Bola voli, sebagaimana dijelaskan oleh (Yunus, 1992) adalah permainan tim yang memerlukan keterampilan teknis, taktis, fisik, dan mental, di mana setiap kelompok berupaya mengembalikan bola dengan maksimum tiga sentuhan sebelum melintasi net menuju area lawan. Pengertian ini menunjukkan bahwa bola voli bukan sekadar kegiatan fisik, melainkan juga mencakup keterampilan berpikir taktis dan kolaborasi tim.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan olahraga permainan tim yang dimainkan oleh dua kelompok, masing-masing terdiri dari enam pemain, dengan tujuan untuk menjatuhkan bola ke wilayah lawan melewati net melalui penguasaan teknik, taktik, dan kolaborasi tim demi mendapatkan poin dan meraih kemenangan.

2.1.10 Pentingnya percaya diri dalam pertandingan voli

Secara teoritis, rasa percaya diri berperan sebagai aset mental yang mendorong pemain untuk bertindak dengan tegas, tetap fokus, dan berani membuat keputusan dalam keadaan permainan yang cepat dan kompetitif. Dalam kompetisi voli, pemain harus mengambil keputusan cepat, seperti memilih arah servis, melakukan smash, melakukan blok, dan menerima bola. Pemain dengan tingkat percaya diri yang tinggi cenderung dapat membuat keputusan dengan tepat dan tanpa ragu. Selain itu, rasa percaya diri memiliki dampak besar terhadap konsentrasi dan pengendalian emosi saat bertanding. Dorongan dari pesaing, suara penonton, serta kondisi skor yang ketat kerap kali memicu rasa cemas. Dalam situasi itu, keyakinan diri mendukung pemain untuk tetap tenang, berkonsentrasi pada taktik permainan, serta mengontrol emosi agar tidak cepat panik. Studi menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang tinggi berhubungan dengan penurunan kecemasan kompetisi dan peningkatan konsistensi kinerja pemain.

Selain itu, rasa percaya diri sangat terkait dengan kolaborasi tim dan komunikasi antar pemain. Dalam permainan tim seperti voli, rasa percaya diri akan memengaruhi keberanian pemain dalam memberikan arahan, motivasi, dan kerja

sama dengan sesama anggota tim. Hal ini sangat krusial untuk mempertahankan keharmonisan tim dan efisiensi strategi permainan.

2.2 Penelitian Relevan

1. Studi yang dilakukan oleh Tito Pangesti Adji, Sukari, dan Kukuh Hardopo Putro (2024) berjudul Efektivitas Pijat Olahraga terhadap Peningkatan Rentang Gerak (Range of Motion/ROM) dan Pengurangan Rasa Sakit pada Cedera Bahu. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa pijat olahraga efektif dalam meningkatkan rentang gerak (ROM) dan mengurangi nyeri pada atlet yang mengalami cedera bahu. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut terletak pada penggunaan sport massage sebagai fokus analisis. Selisihnya ada pada tujuan dari penelitian serta variable yang dikaji. Penelitian sebelumnya mengevaluasi efektivitas sport massage untuk pemulihan fisik, sementara penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri atlet Klub Voli Putri Kuala Tambusai setelah menerima sport massage.
2. Studi yang dilakukan oleh Mignon Schilz dan Lloyd Leach (2020) berjudul Pengetahuan dan Persepsi Atlet tentang Terapi Pijat Olahraga (SMT). Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif dan mengungkapkan bahwa atlet memiliki pemahaman serta pandangan yang baik tentang keuntungan sport massage, terutama dalam membantu relaksasi, pemulihan, dan kesiapan mental sebelum dan setelah menjalani aktivitas olahraga. Kesesuaian penelitian ini dengan studi yang dilakukan peneliti terletak pada penerapan pendekatan kuantitatif deskriptif dan pembahasan mengenai sport massage. Perbedaannya terletak pada penelitian itu yang menginvestigasi pengetahuan dan pandangan atlet mengenai sport massage, sementara penelitian ini lebih menitikberatkan pada tingkat kepercayaan diri pemain setelah menerima sport massage.
3. Studi yang dilaksanakan oleh Muhammad Isnandar dan rekan-rekannya. (2024) berjudul Pemahaman dan Perspektif Atlet Kabaddi mengenai Terapi Pijat Olahraga. Temuan studi mengindikasikan bahwa mayoritas atlet memiliki pemahaman serta pandangan yang baik tentang keuntungan dari sport massage sebagai metode pemulihan fisik dan mental. Kesamaan penelitian ini dengan studi yang dilakukan oleh peneliti terletak pada penggunaan metode kuantitatif deskriptif serta pembahasan tentang sport massage. Fokus penelitian menjadi pembeda antara keduanya. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya meneliti pemahaman serta pandangan atlet mengenai sport massage, sementara penelitian ini bertujuan untuk menguraikan tingkat kepercayaan diri pemain Klub Voli Putri Kuala Tambusai setelah menerima sport massage.

2.3 Kerangka Konseptual

Sport massage adalah salah satu cara pemulihan yang bertujuan mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, mengurangi kelelahan, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh. Keadaan fisik yang lebih santai dan nyaman dapat mendukung pemain untuk memperoleh kesiapan mental yang lebih baik, termasuk meningkatkan rasa percaya diri saat menghadapi latihan maupun kompetisi.

Percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk meraih tujuan tertentu. Dalam permainan bola voli, keyakinan diri sangat penting agar pemain dapat menunjukkan penampilan yang maksimal, berani dalam membuat keputusan, dan tidak cepat merasa cemas saat berlaga.

Berdasarkan penjelasan tersebut, *massage* olahraga diduga mampu mendukung perkembangan tingkat kepercayaan diri yang baik pada pemain Klub Voli Putri Kuala Tambusai. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan tingkat kepercayaan diri pemain setelah mendapatkan *sport massage*.



Tabel 2.1 kerangka konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Metode kuantitatif deskriptif adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan, menerangkan, dan menafsirkan sebuah fenomena secara teratur berdasarkan data yang diperoleh dalam bentuk angka. Data yang dihimpun selanjutnya dianalisis dengan teknik statistik untuk memberikan gambaran yang objektif tentang kondisi yang diteliti tanpa adanya manipulasi terhadap variabel penelitian (Sugiyono, 2022). Penelitian deskriptif dilaksanakan untuk memahami nilai suatu variabel secara terpisah dan menggambarkan fenomena sesuai kenyataan.

Berdasarkan (Sugiyono, 2022) penelitian kuantitatif adalah metode yang didasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dilakukan dengan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik atau kuantitatif, dan bertujuan menghasilkan deskripsi objektif tentang fenomena yang diteliti.

Dalam studi ini, metode kuantitatif deskriptif diterapkan untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat kepercayaan diri pemain Klub Voli Putri Kuala Tambusai setelah menerima perlakuan *sport massage*. Data penelitian dikumpulkan melalui distribusi kuesioner tentang kepercayaan diri yang disusun berdasarkan indikator-indikator kepercayaan diri pemain. Hasil pengukuran selanjutnya dianalisis dengan statistik deskriptif yang mencakup skor, persentase,

rata-rata (mean), serta kategori tingkat kepercayaan diri untuk mengevaluasi efektivitas penerapan *sport massage* terhadap kepercayaan diri pemain.

Pemilihan metode kuantitatif deskriptif ditentukan oleh tujuan penelitian yang tidak berfokus pada pengujian hubungan kausal secara eksperimental, melainkan untuk menggambarkan level kepercayaan diri pemain setelah menerima *sport massage* berdasarkan data numerik yang diperoleh dari kuesioner penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris tentang Tingkat Percaya Diri Pemain Klub Bola Voli Putri Kuala Tambusai setelah *sport massage*.

3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada tanggal 15 mei-16 mei 2026 di lapangan voli dusun kuala tambusai, desa Sungai kumango, kecamatan tambusai, kabupaten rokan hulu.

3.2 Populasi Dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang memiliki ciri khusus yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan kemudian diambil kesimpulannya. Menurut (Sugiyono, 2022) populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini mencakup semua pemain Klub Bola Voli Putri Kuala Tambusai yang sedang aktif berpartisipasi dalam latihan saat penelitian

dilakukan. Menurut informasi yang diperoleh dari pengurus klub, terdapat 20 orang pemain yang aktif. Oleh sebab itu, semua anggota Klub Bola Voli Putri Kuala Tambusai ditentukan sebagai populasi penelitian.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian atau keseluruhan anggota populasi yang digunakan sebagai sumber data dalam suatu penelitian. Menurut (Arikunto, 2019) jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka setiap anggota populasi bisa digunakan sebagai sampel penelitian. Metode pengambilan sampel ini dikenal sebagai *sampling jenuh* (*total sampling*), yang merupakan teknik penentuan sampel ketika seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2022) Mengingat jumlah populasi dalam penelitian ini hanya terdiri dari 20 orang pemain, semua anggota populasi diambil sebagai sampel penelitian. Oleh karena itu, metode *sampling* yang diterapkan adalah *sampling jenuh* (*total sampling*), sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain Klub Voli Putri Kuala Tambusai.

Teknik *sampling jenuh* digunakan agar data yang diperoleh mencerminkan kondisi semua pemain secara menyeluruh dan memberikan hasil penelitian yang lebih tepat tentang Tingkat percaya diri pemain klub bola voli putri kuala tambusai setelah sport massage.

Tabel 3.1 Sampel penelitian

No	Sampel	Jumlah
1	Pemain voli putri	20
	Jumlah	20

Sumber: Pengurus Voli Putri Kuala Tambusai

3.4 Intrument penelitian

Dalam penelitian ini alat ukur yang dipakai adalah kuesioner kepercayaan diri yang diberikan kepada responden setelah menerima perlakuan *sport massage*. Angket digunakan untuk memahami tingkat kepercayaan diri pemain setelah menerima layanan *sport massage* selama sesi latihan.

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai kondisi dan tantangan. (Lauster, 2012a) menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri tinggi ditandai oleh keyakinan pada kemampuan diri, optimisme, rasa tanggung jawab, objektivitas, serta kemampuan untuk berpikir secara rasional dan realistis. Mengacu pada teori tersebut, alat penelitian disusun agar dapat mengukur tingkat kepercayaan diri pemain setelah menerima perawatan *sport massage*.

Instrumen penelitian memakai kuesioner tertutup dengan pendekatan Skala Likert yang terdiri dari 30 item pernyataan. Responden diminta untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan pengalaman yang dirasakan setelah menerima perlakuan *sport massage*. Data yang didapat dari kuesioner selanjutnya dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pemain Klub Voli Putri Kuala Tambusai.

Tabel 3.2 Kisi-kisi angket percaya diri

No	Indikator	deskripsi	Butir soal	
			Positif	Negatif
1.	Keyakinan terhadap kemampuan diri	Keyakinan pemain terhadap kemampuan yang dimiliki setelah mendapatkan <i>sport massage</i>	1,2,3	4,5,6
2.	Optimis	Sikap positif dan harapan baik terhadap penampilan saat latihan maupun pertandingan	7,8,9	10,11,12
3.	Objektif	Kemampuan menilai kemampuan diri secara realistis	13,14,15	16,17,18
4.	Tanggung jawab	Kesediaan melakukan tugas dan peran dalam tim	19,20,21	22,23,24
5.	Rasional dan realistis	Kemampuan berfikir logis dalam menghadapi situasi pertandingan	25,26,27	28,29,30

Sumber : (Lauster, 2012a)

Instrument penelitian menggunakan skala likert dengan lima alternatif jawaban. Menurut (Sugiyono, 2022), skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap fenomena sosial.

Tabel 3.3 Skala likert

No	Jawaban	Positif	Negatif
1.	Sangat setuju (SS)	5	1
2.	Setuju (S)	4	2
3.	Ragu-ragu (RR)	3	3
4.	Tidak setuju (TS)	2	4
5.	Sangat tidak setuju (STS)	1	5

3.5 Uji validitas dan reliabilitas

3.5.1 Uji validitas

Validitas adalah sejauh mana sebuah instrumen dapat secara akurat mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut (Arikunto, 2019) validitas merupakan ukuran yang menggambarkan sejauh mana suatu instrumen penelitian dapat dianggap valid atau sah. Sebelum digunakan dalam penelitian, kuesioner kepercayaan diri harus diuji validitasnya agar setiap item pernyataan dapat mengukur aspek kepercayaan diri yang dimaksud.

Validitas diuji melalui korelasi Product Moment Pearson dengan menggunakan software SPSS. Sebuah pernyataan dianggap valid jika nilai r yang dihitung lebih besar dari r tabel pada tingkat signifikansi 5%.

3.5.2 Uji reliabilitas

Reliabilitas mencerminkan sejauh mana suatu instrumen tetap konsisten ketika digunakan kembali dalam kondisi yang serupa. Menurut (Sugiyono, 2022), instrumen yang memiliki reliabilitas adalah instrumen yang ketika digunakan berulang kali untuk mengukur objek yang serupa akan memberikan data yang cenderung konsisten.

Uji reliabilitas dilakukan dengan memakai rumus Cronbach's Alpha yang didukung oleh program SPSS. Instrumen dianggap reliabel jika memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$.

3.6 Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai oleh peneliti untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dalam penelitian. Berdasarkan (Sugiyono, 2022), metode pengumpulan data adalah tahap paling krusial dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah untuk mendapatkan data yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Dalam penelitian berjudul "Tingkat percaya diri pemain klub bola voli putri kuala tambusai setelah sport massage", data dikumpulkan melalui pemberian perlakuan sport massage, distribusi angket tentang kepercayaan diri, dan dokumentasi sebagai data pendukung penelitian.

1. *Sport massage*

Sport massage adalah perlakuan yang dilakukan kepada semua anggota Klub Voli Putri Kuala Tambusai sebelum mengisi angket kepercayaan diri. Pemberian *sport massage* dilakukan mengikuti prosedur yang dirancang untuk memberikan kenyamanan, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, serta membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis pemain sebelum beraktivitas olahraga (Luthje, 2017).

Pada penelitian ini, semua pemain yang menjadi sampel penelitian mendapatkan perlakuan *sport massage* terlebih dahulu. Setelah perlakuan dilakukan, pemain diminta untuk mengisi angket kepercayaan diri sesuai dengan keadaan yang dirasakan setelah mendapatkan *sport massage*.

2. Angket (kuesioner)

Kuesioner adalah metode utama untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Menurut (Sugiyono, 2022) angket adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sekumpulan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Angket yang dipakai adalah angket kepercayaan diri yang disusun berdasarkan teori kepercayaan diri dari (Lauster, 2012a) yang mencakup lima indikator, yaitu:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan diri
- b. Optimism
- c. Objektivitas
- d. Tanggungjawab
- e. Rasional dan realistis

Kuesioner dibagikan kepada semua pemain setelah menerima perlakuan *sport massage*. Responden diminta untuk memberikan jawaban berdasarkan situasi yang dialami saat mengisi kuesioner. Alat pengumpulan data menggunakan skala Likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

3. Dokumentasi

Dokumentasi berfungsi sebagai metode pengumpulan data tambahan dalam penelitian. Menurut (Arikunto, 2019) dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat dokumen atau

arsip yang relevan dengan penelitian.

Dokumentasi pada penelitian ini mencakup:

- a. Data jumlah pemain klub voli putri kuala tambusai
- b. Daftar nama responden
- c. Daftar hadir responden
- d. Foto pelaksanaan *sport massage*
- e. Foto pengisian angket penelitian

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengolah, menyusun, dan menafsirkan data yang diperoleh dari hasil penelitian untuk memberikan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan (Sugiyono, 2022) analisis data adalah aktivitas yang dilakukan setelah pengumpulan data dari semua responden, dengan cara mengelompokkan, mentabulasi, menyajikan data, dan melakukan perhitungan untuk menjawab permasalahan penelitian.

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif, sehingga data yang dikumpulkan melalui angket kepercayaan diri dianalisis dengan statistik deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan tingkat kepercayaan diri pemain Klub Voli Putri Kuala Tambusai setelah mendapatkan perlakuan *sport massage*. Hasil analisis disajikan dalam format skor, frekuensi, persentase, nilai rata-rata (mean), dan juga kategori tingkat kepercayaan diri.

Untuk mengukur tingkat kepercayaan diri pemain setelah mendapatkan perlakuan *sport massage*, digunakan rumus persentase berikut ini:

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

Keterangan

- 1) P = persentase
- 2) F = frekuensi
- 3) N = jumlah responden

Rata-rata nilai digunakan untuk memahami gambaran umum tingkat kepercayaan diri pemain setelah mendapatkan perlakuan *sport massage*.

Rumus rata-rata yang dipakai adalah:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan

- 1) $\bar{X}$ = Nilai rata-rata
- 2) $\sum X$ = Jumlah skor
- 3) N = Jumlah responden