

Tinjauan Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Bolavoli Saat Bertanding

Khairul Afhami^{1*}, Yendrizal², Tjung Hauw Sin³, Hermanzoni⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: afhami2610@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan Penelitian ini adalah rendahnya presentasi klub voli Genesa Padang Pariaman. Karena ketimpangan mental para atlet bolavoli yang penuh harapan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ketegangan dan rasa percaya diri peserta pertandingan bolavoli Genesa Padang Pariaman saat bertanding. Penelitian semacam ini merupakan eksplorasi yang memukau. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta pertandingan bolavoli putra Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 20 peserta putra. Strategi pengujian yang dilakukan peneliti adalah dengan menggunakan all out scanning atau penelitian menyeluruh, yakni menjadikan seluruh anggota masyarakat sebagai sumber informasi sebanyak 20 orang. Strategi pengumpulan informasi menggunakan survei atau jajak pendapat. Investigasi informasi penelitian menggunakan metode penyebaran perulangan dengan perhitungan laju $P = F/N \times 100\%$. Hasil Penelitian: (1) Hasil penelusuran informasi menunjukkan bahwa kegelisahan khas peserta bolavoli Genesa Pariaman saat bertanding dapat dikatakan sedang. (2) Hasil penelusuran informasi menunjukkan bahwa sifat tidak kenal takut yang khas dari peserta bolavoli Genesa Pariaman saat bertanding dapat dikatakan sedang.

Kata Kunci : Kecemasan, Percaya Diri, Bolavoli

An Overview of Anxiety and Self-Confidence in Volleyball Athletes Genesa Padang Pariaman When Competing

ABSTRACT

The issue of this research is the low presentation of the Genesa Padang Pariaman volleyball club. On account of the hopeful mental lopsidedness of volleyball competitors. The point of this research was to decide the tension and self-assurance of Genesa Padang Pariaman volleyball competitors while contending. This kind of research is spellbinding exploration. The populace in this study were all male volleyball competitors from Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan, Padang Pariaman Rule, adding up to 20 male competitors. The testing strategy utilized by the scientist utilized all out inspecting or soaked examining, specifically making all individuals from the populace as information sources upwards of 20 individuals. Information assortment strategies use surveys or research polls. Research information investigation utilizes recurrence dissemination methods with rate computations $P = F/N \times 100\%$. Research results: (1) The consequences of information investigation show that the typical uneasiness of Genesa Pariaman volleyball competitors while contending can be named moderate. (2) The aftereffects of information investigation show that the typical fearlessness of Genesa Pariaman volleyball competitors while contending can be named moderate.

Keyword : Anxiety, Confidence, Volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari dan merupakan salah satu kebutuhan yang wajib dipenuhi oleh setiap manusia, olahraga dapat berupa kegiatan

fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh (Mardiansah, A et al., 2022)

Olahraga pada saat ini termasuk salah satu kebutuhan hidup manusia, karena olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia (Iksan, I et al., 2024). Olahraga saat ini tidak bertujuan untuk mencari kesejahteraan atau kesegaran sejati, namun dilakukan untuk mencapai potensi prestasi setinggi-tingginya dengan tujuan untuk mengangkat harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa (Yendrizal, 2019). Sesuai dengan Rohendi (2021), "Game adalah sebuah cara bagi manusia untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan sehingga dapat membentuk individu yang benar-benar dan sangat solid."

Latihan olahraga mempunyai banyak unsur pendukung yang mempengaruhi prestasi, misalnya keadaan, strategi, strategi dan pola pikir (Irawadi, 2019). Dahrial (2017) mengatakan bahwa "Latihan olahraga dapat dilakukan sebagai pengalihan, permainan, dorongan fisik dan kesehatan yang mendalam." Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kemampuan negara untuk melaksanakan sistem pembangunan yang sehat. Sesuai Gazali (2016), "Aktivitas normal akan benar-benar membantu individu mencapai kesejahteraan fisik dan mendalam." Game sebagai salah satu komponen dalam keberadaan manusia, jika diaktifkan melalui berbagai strategi yang tepat, adalah sebuah upaya yang harus ditingkatkan. Berkenaan dengan pembentukan pribadi, disiplin, keunggulan, efisiensi dan sikap kerja keras yang bermanfaat pada orang-orang yang melakukannya dengan cara yang produktif, olahraga sangat penting dalam melatih sifat SDM untuk mencapai prestasi yang ideal (Soniawan, et al, 2021).

Pada dasarnya bolavoli adalah olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat mulai dari pedesaan hingga perkotaan. Bolavoli kini telah menjadi populer dan dimainkan di seluruh dunia. (Fuadi, H et al., 2024). Bolavoli sangat terlihat pada komponen strategis khusus yang mendapatkan fokus terbanyak dalam permainan (Grgantov, Milie, dan Katie, 2013). Sesuai Bolavoli adalah permainan yang membutuhkan kemampuan untuk menentukan pilihan dalam jangka waktu yang singkat (Hermanzoni, 2017).

Bolavoli memberikan teka-teki pedagogis karena mengajarkan kegiatan pergerakan tubuh dengan pendekatan taktis, sehingga dapat menghasilkan pemain yang

terampil (Beard & Mathias, 2020). Pelatihan bolavoli dapat diterapkan untuk melatih kekuatan fisik pemain melalui pelajaran olahraga. Ini lebih mudah dan memiliki risiko cedera yang lebih rendah. Pemain dapat melatih kekuatan otot tubuh dengan benar (Sozen, 2012). Untuk mencapai tujuan penguasaan ketrampilan bermain Bolavoli khususnya untuk seorang atlet, diperlukan suatu program latihan atau metode latihan tertentu yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan seorang atlet (Dafer, A et al., 2021). Pembelajaran bolavoli membekali siswa dengan kemampuan intelektual yang memadai untuk memperoleh kekuatan nyata (Ren, 2013).

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa strategi penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain melakukan servis, passing, smash, dan obstruksi (Kardiyanto dan Sunardi, 2020). Keempat prosedur dasar ini merupakan modal yang harus dikembangkan sebelum bermain bolavoli agar berhasil. Banyak pemain yang mengabaikan cara-cara dasar ini padahal strategi-strategi dalam permainan bolavoli saling berkaitan satu sama lain, sehingga tidak akan sempurna bagi seorang pemain dalam melakukan teknik-teknik dasar permainan bolavoli saat bermain. atau sebaliknya bersaing, hal ini akan menghambat kemajuan presentasi atlet.

Didalam pembinaan prestasi olahraga peran pelatih tidak hanya sekedar memberikan program latihan fisik dan teknik semata, akan tetapi perlu ada komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet dalam menyampaikan instruksi berupa taktik-taktik dalam pertandingan (Puja, E et al., 2024). Karena motivasi merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan individu dalam melakukan aktivitas (Sariva, S et al., 2024).

Mengingat pertemuan saya dengan mentor klub voli putra Genesa. atlet putra Klub Bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman memiliki kedisiplinan yang kurang baik, hal ini terlihat dari para peserta yang hadir setelah waktu persiapan yang diperkirakan dan harus langsung bermain. Atlet putra klub voli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Padang Pariaman ini mempunyai motivasi yang besar, hal ini terlihat dari kesediaan mereka untuk terus berlatih sebagai pertandingan di lapangan secara konsisten, bahkan di luar rencana persiapan. Atlet putra klub bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Padang Pariaman juga memiliki keberanian yang besar dalam melakukan persiapan namun kerap kehilangan kepastian saat melakukan latihan tarung atau pertandingan. Atlet putra klub voli Genesa

Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Padang Pariaman masih tertekan, tidak saling menyalahkan namun juga tidak saling memberdayakan jika salah satu pasangannya melakukan kesalahan, mereka suka diam saja. Klub putra bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Padang Pariaman ini mempunyai tata cara yang sangat baik yang harus terlihat ketika memainkan permainan dengan saling membalas serangan dan melakukan pertahanan yang hebat. Peserta laki-laki dari klub voli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Padang Pariaman mempunyai postur tubuh yang sangat bagus, normalnya tinggi badan mereka adalah 175 cm atau lebih, namun tidak demikian halnya dengan keadaan mereka, mungkin karena kecenderungan peserta di luar persiapan, yang sering tetap terjaga sampai larut malam dan masuk bergizi. yang bersifat sporadis.

Pada tahun 2020 ini telah diselenggarakan perlombaan Genesa Cup yang diikuti oleh peserta putra dari klub se- Padang Pariaman dan Kota Pariaman di lapangan voli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Peraturan Padang Pariaman, peserta putra dari pertandingan bolavoli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Klub Genesa Padang Pariaman mendapat peringkat kedua. Prestasi atlet voli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Kabupaten Padang Pariaman tahun 2022 yang juga mengikuti pertandingan voli di Kota Pariaman mengalami penurunan kinerja yang sangat mengecewakan karena peserta putra dari klub voli Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Padang Pariaman kalah di babak penyisihan karena dibekuk klub kota Pariaman dengan skor 1-3. Menjelang awal tahun 2023 atlet klub voli Genesa Padang Pariaman berhasil meraih peringkat keempat setelah kalah di babak penyisihan dan memperebutkan peringkat ketiga pada kompetisi terbuka yang digelar di Rimbo Dadok, Koto Tinggi Padang Pariaman. Kemudian menjelang awal tahun 2024 pada bulan Januari peserta klub voli Genesa Padang Pariaman berhasil meraih juara ketiga pada kompetisi terbuka Kabupaten Padang Pariaman dan Kota Pariaman yang diadakan oleh Kampung Baru Kota Pariaman.

Dari hasil diatas dapat dilihat rendahnya prestasi klub bolavoli Genesa Padang Pariaman. Karena kesetimpangan idealis mental atlet bolavoli seharusnya dengan realita yang peneliti dapati saat melakukan observasi lapangan.

METODE

Penelitian semacam ini merupakan eksplorasi ilustratif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta olahraga voli putra Genesa Ringan-Ringan Nagari Pakandangan Padang Pariaman sebanyak 20 peserta putra. Proses pengujian yang dilakukan oleh dokter menggunakan penelitian lengkap atau penelitian mendalam, yaitu menjadikan semua anggota masyarakat sebagai sumber informasi maksimal 20 orang. Prosedur pengumpulan informasi menggunakan jajak pendapat atau survei eksplorasi. Investigasi informasi penelitian menggunakan strategi sirkulasi perulangan dengan perhitungan laju $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

Dilihat dari efek kegugupan peserta bolavoli Ganesa Padang Pariaman saat bertanding menggunakan polling, skor tertinggi adalah 90 dan skor dasar 72. Selain itu, skor rata-rata (mean) adalah 81 dan standar deviasi 5,16. Ketegangan khas peserta bolavoli Ganesa Padang Pariaman saat bertanding berada pada kelas menengah. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi kegelisahan atlet, lihat tabel 1 di bawah:

Tabel 1. Distribusi Hasil Kecemasan Atlet

| Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif | Kategori |
|----------------|-------------------|-------------------|---------------|
| >89 | 2 | 10,00 | Sangat Tinggi |
| 84-88 | 5 | 25,00 | Tinggi |
| 79-83 | 7 | 35,00 | Sedang |
| 73-78 | 5 | 15,00 | Rendah |
| <72 | 1 | 5,00 | Sangat Rendah |
| Jumlah | 20 | 100 | |

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 contoh individu, 2 individu (10,00%) memiliki hasil kegelisahan atlet antara >89 dalam klasifikasi sangat tinggi, 5 orang (25,00%) memiliki hasil kegelisahan atlet antara 84-88 dalam klasifikasi sangat tinggi. klasifikasi tinggi, 7 orang (35,00%) memiliki hasil ketegangan atlet antara 79-83 di kelas menengah, 5 orang (25,00%) memiliki hasil kegugupan atlet antara 73-78 di klasifikasi rendah dan 1 orang (5,00%) memiliki hasil ketegangan atlet mulai dari <72 hingga kelas sangat rendah.

Dilihat dari dampak kepercayaan diri peserta pertandingan bolavoli Genesa Padang Pariaman saat bertanding menggunakan polling, maka skor tertinggi adalah 73 dan skor dasar adalah 51. Selain itu, skor rata-rata (mean) adalah 61 dan standar deviasi adalah 4,88. Ciri khas peserta bolavoli Genesa Padang Pariaman saat bertanding berada

di kelas menengah. Untuk gambaran lebih jelas mengenai kepastian informasi dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Hasil Percaya Diri

| Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif | Kategori |
|----------------|-------------------|-------------------|---------------|
| >68 | 1 | 5,00 | Sangat Tinggi |
| 64-67 | 5 | 25,00 | Tinggi |
| 59-63 | 8 | 40,00 | Sedang |
| 54-58 | 5 | 25,00 | Rendah |
| <53 | 1 | 5,00 | Sangat Rendah |
| Jumlah | 20 | 100 | |

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 contoh individu, 1 individu (5,00%) memiliki nilai rasa takut antara >68 di kelas sangat tinggi, 5 orang (25,00%) memiliki hasil rasa percaya diri antara 64-67 di kelas sangat tinggi. kelas tinggi, 8 orang (40,00%) memiliki hasil keberanian antara 66-69 di kelas menengah, 5 orang (25,00%) memiliki hasil keberanian antara 54-58 di kelas rendah dan 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan diri hasil penjaminan mulai dari <53 hingga klasifikasi sangat rendah.

PEMBAHASAN

Bolavoli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana setiap regu terdiri dari 6 orang yang dibatasi oleh net dan setiap regu berusaha menjatuhkan bola kelapangan lawan melewati atas net (Pitri, P et al., 2024). Bolavoli membutuhkan kemampuan yang bersifat komprehensif termasuk, fisik, teknik, mental dan strategi (Muliatra, R et al., 2024) Pemain harus dalam kondisi fisik yang baik karena bolavoli merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. penguasaan teknik dasar bolavoli sangat penting untuk mencapai tujuan mencetak poin secara optimal (Atasya, N et al., 2024). Kekuatan, ketekunan, kecepatan, ketangkasan, daya sentuh, koordinasi, keseimbangan, respon dan presisi adalah contoh dari keadaan pemain bolavoli (Adnan dan Amin, 2020). Tujuan mendasar bolavoli adalah memantulkan bola dari tanah sebelum mendarat (Sari & G. Guntur, 2017). Dalam upaya untuk memantulkan bola melewati net dan masuk ke lapangan lawan, bola memantul tiga kali di lapangannya sendiri. apalagi, berusaha untuk menganggap musuh sebagai kesulitan normal.

Dari hasil penelitian bahwa 2 orang (10,00%) memiliki hasil kecemasan atlet dengan kategori sangat tinggi, 5 orang (25,00%) memiliki hasil kecemasan atlet dengan kategori tinggi, 7 orang (35,00%) memiliki hasil kecemasan atlet dengan kategori sedang, 5 orang (25,00%) memiliki hasil kecemasan atlet dengan kategori rendah dan 1 orang (5,00%) memiliki hasil kecemasan atlet dengan kategori sangat rendah. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kecemasan atlet bolavoli Genesa Padang Pariaman saat bertanding memiliki rata-rata sebesar 81, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet bolavoli Genesa Pariaman berada pada kategori sedang.

Secara umum dapat digambarkan bahwa tingkat kegelisahan peserta pertandingan bolavoli Ganesa Pariaman saat bertanding berada pada klasifikasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa peserta merasakan ketegangan yang dapat mengganggu latihan mereka berdua saat bertanding. Rasa gugup bisa dirasakan oleh siapa saja, termasuk pemain yang menjadi kompetitor (Vaccaro et al., 2022). Sensasi ketegangan seringkali mempengaruhi atlet, bahkan atlet yang mahir (Kumbara et al., 2018). Dalam pandangan Weinberg dan Gould, kegelisahan adalah suatu kondisi mental yang memicu keadaan pesimistis yang digambarkan dengan sensasi stres atau ketakutan (Nopiyanto dan Dimiyati, 2018).

Meskipun kegelisahan pada umumnya akan berpandangan mental negatif, namun pada tingkat memuaskan atau moderat, ketegangan diperlukan oleh atlet sebagai alat untuk mengendalikan diri agar atlet siap (Eysenck, 2015). Atlet yang memiliki pengendalian ketidaknyamanan umumnya adalah atlet yang mampu mempersiapkan diri untuk mengelola berbagai ketegangan saat mempersiapkan atau berkompetisi. Kegugupan yang tinggi dan sangat signifikan tidak diragukan lagi akan menghambat para atlet, terutama selama kontes (Khan et al., 2017). Kegelisahan dapat terjadi karena dua faktor utama, yaitu dari dalam diri atlet dan dari luar dirinya (Sanderson, 2021). Faktor-faktor dalam atlet termasuk keadaan, persiapan untuk bersaing, otoritas strategi dasar, pengalaman persaingan. Sementara itu, faktor-faktor di luar atlet antara lain level pertandingan, kehadiran penonton, wasit yang memimpin pertandingan, lawan yang bertanding.

Tingkat kegugupan yang sedang pada peserta pertandingan bolavoli Ganesa Pariaman disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya pengalaman bertanding, kesiapan ideal, self-talk positif, kegembiraan saat menghadapi kelompok yang lebih membumi.

Sementara itu, tingkat kegugupan yang tinggi dan sangat tinggi disebabkan oleh pertanyaan tentang awal pertandingan, denyut nadi yang tidak dapat diprediksi, perasaan kesal karena sorak-sorai penonton, dan tidak yakin menghadapi kelompok yang memiliki kapasitas lebih tinggi.

Mengingat pentingnya mengawasi ketegangan, hal ini menarik perhatian para ilmuwan untuk menganalisis hubungan antara rasa gugup dan motivasi berprestasi para atlet bolavoli. Dari hasil penelitian sebelumnya ditemukan hubungan antara kegugupan dan inspirasi berprestasi (Budiman dan Cipta, 2021).

Oleh karena itu, permasalahan ketegangan peserta dalam menghadapi suatu pertandingan menjadi salah satu elemen penting yang perlu diperhatikan dalam melatih peserta, khususnya peserta bolavoli, khususnya peserta bolavoli Ganesa Pariaman saat bertanding.

Dari hasil eksplorasi, 1 individu (5,00%) mempunyai rasa takut membawa klasifikasi sangat tinggi, 5 orang (25,00%) memiliki rasa takut membawa klasifikasi tinggi, 8 orang (40,00%) memiliki rasa percaya diri membawa klasifikasi sedang, 5 orang (25,00%) mempunyai kepastian mendatangkan kelas rendah dan 1 orang (5,00%) mempunyai kepastian mendatangkan kelas sangat rendah. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kepastian peserta pertandingan bolavoli Genesa Padang Pariaman saat bertanding mempunyai normal sebesar 61. Hal ini cenderung beralasan bahwa tingkat kepastian peserta pertandingan bolavoli Genesa Padang Pariaman berada pada klasifikasi sedang.

Keberanian adalah hasil dari persaingan tujuan dan kemampuan. Atlet akan memiliki keberanian dengan asumsi mereka percaya pada tujuan mereka. Keyakinan diri adalah penguasaan batin atas perasaan solidaritas individu dalam dirinya, kesadaran akan kapasitasnya, dan kewajiban terhadap pilihan yang telah diambilnya.

Kepercayaan diri merupakan landasan bagi para atlet, khususnya dalam dunia bola basket dimana tantangan dalam pertandingan sangat banyak. Oleh karena itu, rasa percaya diri muncul sebagai syarat utama bagi atlet untuk mengatasi segala rintangan yang berhubungan dengan kepercayaan diri (Fantino, N et al., 2024)

Keberanian berhubungan erat dengan cara berpikir tentang kepuasan diri. Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keadaan psikologis atau mental seseorang yang memberikan kekuatan besar baginya untuk bertindak atau melakukan aktivitas

terbaiknya. Individu yang tidak yakin mempunyai percaya diri negatif, membutuhkan kepercayaan terhadap kemampuannya, sehingga sering menutup diri. Kepastian jati diri yang sehat ini akan muncul jika peserta atau kelompok telah benar-benar siap, dengan mengikuti persiapan yang terkendali dan moderat, pengaturan diri yang baik, mengikuti babak penyisihan (attempt in, try out), dan kontes. Semua hal yang disebutkan di atas merupakan hal-hal yang harus dilalui oleh seorang kompetitor untuk membangun rasa percaya diri.

Perkembangan rasa takut pada diri seseorang diawali dengan berkembangnya konsep diri yang didapat dari komunikasi dalam suatu pertemuan. Konsekuensi dari koneksi yang terjadi akan menimbulkan percaya diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian gagasan diri atlet berada pada kelas sedang. Percaya diri adalah cara seseorang memandang dan menilai dirinya sendiri secara tegas atau negatif, memandang kelebihan dan kekurangannya. Hasil pengujian terhadap peserta bolavoli Genesa Padang Pariaman saat bertanding menunjukkan bahwa peserta sudah mempunyai keyakinan diri yang cukup kuat, sehingga dapat bertindak positif sesuai keinginannya.

Mengingat semua itu, kita juga bisa menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah efek dari bagaimana kita merasakan, menerima, dan menyadari. Individu yang memiliki rasa takut yang rendah atau kehilangan rasa percaya diri memiliki perasaan suram terhadap diri mereka sendiri, memiliki kepercayaan yang lemah terhadap kemampuan mereka, dan memiliki informasi yang salah tentang kemampuan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian yang telah digambarkan pada bagian sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Hasil analisis data rata-rata kecemasan atlet bolavoli Genesa Pariaman saat bertanding dapat diklasifikasikan sedang. Hasil analisis data rata-rata percaya diri atlet bolavoli Genesa Padang Pariaman saat bertanding dapat diklasifikasikan sedang.

Sehubungan dengan selesainya survey diatas, ada beberapa pemikiran yang dapat diambil, yaitu : Kepada para pembimbing dan pengurus kelompok, dengan kegugupan dan rasa takut para peserta pertandingan bolavoli Genesa Padang Pariaman saat bertanding, maka dipercayakan kepada para pengawas dan pelatih dari Genesa Padang Pariaman. Klub bolavoli Genesa Padang Pariaman akan fokus pada informasi

mental yang ada pada diri seorang peserta dan nantinya dalam mencari calon peserta yang akan datang perlu dicermati sudut pandang yang berbeda, sudut pandang dan kapasitas sebenarnya serta pola pikir peserta, sehingga peserta tersebut lebih siap menghadapi mental yang berbeda. permasalahan yang dapat memperlambat kapasitas peserta pada saat pertandingan sedang berlangsung. Kepada para kompetitor, karena adanya sensasi ketegangan dan rasa percaya diri pada kompetitor tertentu, diyakini bahwa para kompetitor memang ingin membangun persiapan, waktu bermain game, dan cara mengatasi kegelisahan. Sehingga perkembangan mental meningkat, sehingga saat memainkan suatu pertandingan anda dapat menampilkan presentasi terbaik dan terhebat sesuai dengan tujuan yang ingin anda capai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A., & Amin, H. 2020. Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smk Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 1, 266–277.
- Atasya, N., Argantos, A., Okilanda, A., & Mardesia, P. (2024). Studi kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli klub mangga II lintau buo. *Gladiator*, 4(1), 189-200. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/966>
- Beard, J., & Mathias, K. E. 2020. *Volleyball: A Pedagogical Conundrum*. *Strategies*, 33(1), 28–40.
- Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi dengan Prestasi Atlet Bolavoli di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34-41
- Dafer, A., Hermanzoni, H., Masrun, M., & Setiawan, Y. (2021). Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Atas Atlet Bola Voli Sma Negeri 1 Timpeh Kabupaten Dharmasraya. *Gladiator*, 1(4), 186 - 194. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/6>
- Dahrial. 2017. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Jump Smash dalam Permainan Bolavoli pada Klub Putra Gemilang Kabupaten Indragiri Hilir. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri)*, 1(1), 46-61.
- Eysenck, M. W. (2015). *Anxiety and attention*. In *Anxiety and self-focused attention* (pp. 125- 131). Routledge
- Fantino, N., Argantos, A., Kiram, Y., & Mariati, S. (2024). A ANALYSIS OF THE CONFIDENCE LEVEL OF MAN 2 BASKETBALL PLAYERS PADANG

CITY. *Gladiator*, 4(4), 801-808. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1128>

Fuadi, H., Irawan, roma, Masrun, M., & putra, yogi arnaldo. (2024). ARTICLE Pengaruh Latihan Fun Games terhadap teknik dasar passing bawah bolavoli MAN 1 Pasaman barat. *Gladiator*, 4(1), 123-128. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/946>

Grgantov, Z., Milie, M., & Katie, R. (2013). *Identification of Explosive Power Factors as Predictors of Player Quality in Young Female Volleyball Players*. Coll. Antropol, 37 (2), 61–68.

Hermanzoni. (2017). Kontribusi Motivasi Berprestasi Dan Iq Terhadap Keterampilan Bermain Atlet Bolavoli Putri UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 120–125.

Iksan, I., Umar, U., Argantos, A., & Denay, N. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet SeRia Aquatic. *Gladiator*, 4(4), 752-761. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/1141>

Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). *Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 159–167

Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). Kepelatihan Bolavoli. *Zifatama Jawara*.

Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., & Khan, S. (2017). *Effects of anxiety on athletic performance*. *Res Inves Sports Med*, 1(1), 1-5.

Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35

Maizan, I., & Umar. 2020. Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17

Mardiansah, A., Kiram, Y., Yenes, R., & Arifan, I. (2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pada Cabang Olahraga Futsal Atlet Klub Satelite Futsal Padang. *Gladiator*, 2(6), 302-315. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/84>

Muliatra, R., Mariati, S., Witarsyah, W., & Yendrizal, Y. (2022). Tinjauan Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putera. *Gladiator*, 2(3), 133-145. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltedor/article/view/54>

Nopiyanto, Y. E., & Dimyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76

- Pitri, P., Donie, D., Setiawan, Y., & Putra, Y. (2024). Pengaruh Latihan Burpees terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Otot Lengan Pemain Bolavoli SMAN 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat. *Gladiator*, Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/846>
- Puja, E., Yendrizal, Y., Donie, D., & Edmizal, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Gladiator*, 1(3), 143 - 154. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/23>
- Ren, W. 2013. *Research of Volleyball General Course in the Physical Education Major*. In *Research of Volleyball General Course in the Physical Education Major* (pp. 583–589).
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta. M. G. 2021. *The Relationship Between Anxiety and Motivation and Achievement of Volleyball Athletes during the Covid-19 Pandemic*. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34-41.
- Sanderson, F. H. (2021). *Analysis of anxiety levels in sport*. In *Anxiety in sports* (pp. 39-54). Taylor & Francis.
- Sari, Yohana Bela Christian dan G, Guntur. 2017. Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Keterampilan Service Atas Bolavoli. *Jurnal Keolahragaan*. Vol 5. No 1 Januari. ISSN 2339-0662. Hal 100-110
- Sariva, S., Maidarman, M., Sin, T., & Hermanzoni, H. (2024). Motivasi Atlet Ekstrakurikuler Bolavoli. *Gladiator*, 4(2), 371-381. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/1016>
- Soniawan, V., Adnan, A., Haryanto, J., Lesmana, H., Arifan, I., Purnomo, E., & Pratama, D. 2021. Tingkat Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Beraktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 78-87.
- Vaccaro, M. G., Bertollo, M., Guidetti, L., Quattrone, A., & Emerenziani, G. P. (2021). *Individuals' depression and anxiety might be influenced by the level of physical activity and expertise: a pilot study on elite volleyball players and amateur athletes*. *Sport Sciences 160 for Health*, 17, 999-1005.
- Yendrizal, Y., & Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 206–213.