

Tingkat Kecemasan, Konsentrasi, dan Motivasi Berprestasi Atlet Bolavoli

Mutia Rahmah^{1*}, Masrun², Yogi Setiawan³, Yogi Arnaldo Putra⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
E-mail Korespondensi: mtahrahmaahh00@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan, konsentrasi, dan motivasi tampil pemain bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota masih kurang optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kecemasan, tingkat konsentrasi, dan motivasi tampil pemain bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2024 di Lapangan Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota. Populasi penelitian ini hanya terdiri dari pemain bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 20 pemain. Besar sampel penelitian ini adalah 14 atlet, dengan teknik purposive sampling yang digunakan sebagai metode pengambilan sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) tes SAS untuk mengetahui tingkat kecemasan, 2) tes konsentrasi grid untuk mengetahui tingkat konsentrasi, dan angket motivasi untuk mengetahui tingkat motivasi berprestasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut. 1) Tingkat kecemasan pemain bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota cukup rendah. 2) Tingkat konsentrasi pemain BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori memuaskan. 3) Motivasi kinerja pemain Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota termasuk dalam kategori Baik.

Kata Kunci : Kecemasan, Konsentrasi, Motivasi Berprestasi, Bolavoli

Levels of Anxiety, Concentration, and Achievement Motivation in Volleyball Athletes

ABSTRACT

The problem in this research is that the level of anxiety, concentration and performance motivation of BVC LASAHAN volleyball players, Lima Puluh Kota Regency is still less than optimal. The aim of this research was to measure the level of anxiety, level of concentration and motivation to perform at BVC LASAHAN volleyball players, Lima Puluh City Regency. This type of research is descriptive research. The research was conducted in February 2024 at the BVC LASAHAN Volleyball Field, Lima Puluh City Regency. The population of this study only consisted of 20 BVC LASAHAN volleyball players, Lima Puluh City Regency. The sample size for this study was 14 athletes, with purposive sampling technique used as the sampling method. The instruments used in this research were: 1) the SAS test to determine the level of anxiety, 2) the grid concentration test to determine the level of concentration, and a motivation questionnaire to determine the level of achievement motivation. The data analysis technique uses descriptive percentage analysis. The results of this research are as follows. 1) The anxiety level of BVC LASAHAN volleyball players, Lima Puluh City Regency is quite low. 2) The concentration level of BVC LASAHAN volleyball players in the Lima Puluh Kota region is in the satisfactory category. 3) The performance motivation of BVC LASAHAN Volleyball players, Lima Puluh City Regency is included in the Good category.

Keyword : *Anxiety, Concentration, Achievement Motivation, Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang wajib dilakukan setiap orang untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Saat ini, olahraga sudah menjadi sebuah kebutuhan dan sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat. Dapat dikatakan bahwa olahraga selama ini memberikan kontribusi yang sangat positif dan nyata terhadap peningkatan kinerja dalam menjalankan aktivitas masyarakat. Selain itu, olahraga juga berperan dalam penerapan sistem pembangunan berkelanjutan dan menjaga hubungan antara satu negara dengan negara lain (Setiawan, Y., Amra, F. & Lesmana, H., 2018). Olahraga kompetitif adalah olahraga yang memajukan dan mengembangkan atlet secara terencana, bertahap dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai kesuksesan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi (Setiawan, Y., Sodikoen, I & Syahara, S., 2018).

Menurut Hermanzon (2018), untuk meningkatkan performa pemain khususnya pemain bola voli maka unsur teknik, kebugaran jasmani, taktik, kematangan mental, kompleksitas dan kerjasama harus ditingkatkan berdasarkan pengalaman bertanding. Olahraga ini memerlukan kerjasama tim dan keterampilan mandiri (Afriyanti dkk., 2022). Adiska (2016) Prestasi ialah olahraga yang diartikan untuk suatu kegiatan sistematis yang mendukung, mengembangkan dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial serta prestasi yang bisa menyemangati kita untuk atlit, atlet atau pemain. Seorang atlet harus mempunyai pergerakan yang cepat, tepat dan memiliki daya ledak otot tungkai yang kuat (Arifan 2020).

Menurut (Fuadi, H., & Masrun, M. (2024). Bola voli juga bisa artinya untuk permainan bola besar dimana dua tim bermain melawan satu sama lain dan mencoba untuk membunuh bola kepada tim lawan. (Hendriawan, 2019). Wismiarti & Hermanzoni (2020) "permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain yang dibatasi oleh net". (Donie, D. (2022).

Menurut (Firdaus, F. (2023). Bola voli merupakan olahraga yang semakin populer khususnya dikalangan mahasiswa. Banyak remaja yang mendapatkan manfaat dari olahraga bola voli ini, terutama dari segi perkembangan fisik, mental, dan sosial. (Islami, S., Masrun, M., Hermanzoni, H., & Setiawan, Y. (2022). Bola voli adalah salah satu dari empat olahraga internasional paling populer di kalangan pria dan wanita sejak Olimpiade 1964 (Cengizel, 2019), dan bola voli juga merupakan olahraga populer di

sekolah-sekolah di semua tingkat pendidikan. (Muliatra, R., Mariati, S., Witarsyah, W., & Yendrizal, Y. (2022). Hasil pembelajaran mata pelajaran ini adalah siswa harus menguasai keterampilan teknis permainan bola voli, meliputi teknik low pass dan overhead pass (Crawford, 2015). Seseorang dapat menguasai teknik permainan bolavoli jika dilatih secara rutin untuk mengotomatisasi gerakan-gerakan setiap teknik permainan bola voli. Menurut Eilen et al., (2017), tujuan utama dari setiap olahraga adalah untuk terus mengembangkan aktivitas fisik yang diperlukan untuk olahraga tersebut. Mencapai gerakan efektif dalam pengajaran praktis memerlukan pendekatan pembelajaran modern (Soytürk, 2019).

Berprestasi atau tidaknya seorang atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor, namun ada dua kategori utama: faktor internal (internal) dan faktor eksternal (eksternal). Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri, dari diri atlet itu sendiri, yang telah mencapai potensi maksimalnya. Performa seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor: fisik, teknis, taktis, dan mental. Sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet dan berasal dari luar diri atlet atau di luar potensi yang dimilikinya. Faktor eksternal yang dijadikan acuan antara lain pelatih, pelatih, iklim, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, dan keluarga. (Raglin dan Morris, 1994)

Menurut (Masrun et al., 2022) aspek psikologis dianggap sangat penting karena dapat mempengaruhi kinerja dalam olahraga serta pengalaman olahraga bagi seorang atlet. Dalam aspek psikologis dibutuhkan motivasi berprestasi untuk menunjang prestasi seorang atlet. Faktor psikologis mempunyai pengaruh terhadap prestasi olahraga psikologis kinerja yang mengacu dalam keterampilan serta penampilan terbaiknya. Faktor psikologis dalam olahraga tim dianggap sangat penting bahwa tingkat kecemasan dalam prakompetisi diukur pada awal persaingan individu anggota dari tim bolavoli. Kecemasan ditindakan dengan keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang diakitkan dengan kecemasan somatik, khawatir, gangguan konsentrasi dan peningkatan gairah misalnya dengan meningkatnya denyut jantung yang berdebar sangat cepat sehingga tidak stabil, stress, dan nerveous saat sebelum bertanding dengan keadaan tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Dalam aspek psikologi menggambarkan bahwa dimana seornag individu gagal untuk menampilkan kemampuan

terbaik yang dimiliki dalam situasi tekanan tinggi sehingga mengganggu konsentrasi dan tidak percaya diri dengan kemampuannya akibat dari kecemasan yang bisa berasal dari luar individu seperti tekanan dari luar oleh pelatih maupun penonton. (Yunita, 2015)

Menurut (Kais & Raudsepp, 2004) Dalam kecemasan pada tubuh dapat dengan relaksasi latihan pernafasan mengurangi ketegangan peningkatan oksigen dalam aliran darah dapat mengurangi kecemasan dan dapat meningkatkan percaya diri untuk menyelesaikan sebuah kompetisi dengan baik. Pelatih dan atlet harus ada faktor psikologis yang memiliki dampak signifikan dianggap keberhasilan atlet dalam mencapai puncak kesuksesan dan kesejahteraan pertandingan. Raksi psikologis yang dirasakan seseorang karena sering terancam yang tidak dapat dihindari oleh persiapan persaingan yang lebih besar daripada keterampilan, ego atau rasa percaya diri. Setiap orang mengalami gangguan psikologis di setiap titik kehidupan seperti kecemasan atlet olahraga yang amatir dan elit baik atlet mengalami pikiran cemas sebelum bertanding baik etlet muda maupun dewasa.

Menurut (Daus, F., Hermanzoni, H., & Padli, P. (2023). Dalam olahraga bolavoli membutuhkan bentuk pergerakan yang cepat dalam jenis olahraganya sehingga membutuhkan konsentrasi ketika melakukan gerakan *smash*, *passing*, *blocking*, dan *servis*. (Lusiana, P. P., Nawawi, U., Barlian, E., & Putra, Y. A. (2023). faktor kegagalan konsentrasi pada atlet dapat disebabkan oleh dua yang pertama faktor eksternal yaitu dari sorakan penonton, tekanan dari pelatih dan pada saat poin-poin kritis, yang kedua faktor internal yaitu tertekan dengan anggapan lawan lebih kuat, turunya stamina, dan banyak pikiran saat bertanding. (Ongko & Jannah, 2016)

Menurut (Effandi, S. E. F. S., & Irawan, R. (2024). Motivasi berprestasi sangat penting dalam dunia olahraga disebabkan olah tingginya motivasi berprestasi mendorong atlet atau individu untuk fokus terhadap pencapaian prestasi akan selalu menunjukkan sikap dan pemikiran yang positif seperti tidak bermalas-malasan untuk berlatih, selalu rajin dan tepat waktu, tidak melakukan pelanggaran dalam bertanding dan tidak melakukan tindakan yang tidak diinginkan. (Sariva, S., Maidarman, M., Sin, T. H., & Hermanzoni, H. (2024) .Usaha mencapai sukses atau berhasil berupa prestasi keunggulan dari diri sendiri maupun orang lain merupakan sebuah motivasi berprestasi. Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan menurunnya motivasi berprestasi seorang

atlet dilihat dari kurangnya percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, kurangnya percaya pada diri sendiri, keluarga, dan dari pelatih dapat disebut dengan motivasi intristik. (Andesta, N., Padli, P., Argantos, A., & Sari, D. P. (2023). Upaya untuk meningkatkan ditunjukkan dengan kepuasan-kepuasan yang diraih dari usahanya dalam memenangkan suatu pertandingan maupun hanya simulasi dari pertandingan hanya bermain dengan sesama tim. (Verren & Wijono, 2021)

Dari hasil observasi yang dilakukan Club Bolavoli “BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota” merupakan suatu club yang mempunyai atlet-atlet yang berprestasi diantaranya sudah banyak mengikuti kegiatan pertandingan di berbagai multievent dimana atlet berlatih dimulai dari nol sampai menjadi atlet yang berprestasi, untuk menunjang prestasi ini dapat dilakukan dengan berlatih secara terus menerus dengan rajin, meski semakin banyak kemajuan dalam club tetapi masih banyak kendala yang ditemukan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan yaitu merasakan jantung berdebar kencang keluarnya keringat dingin, gemetar dan tidak bisa mengambil keputusan dengan cepat, merasa cepat lelah berlebihan, hilangnya rasa percaya diri, mudah putus asa karena merasa tertekan, emosional yang meningkat, tidak fokus terhadap instruksi yang diberikan pelatih, cepat merasakan lelah dan rasa haus berlebihan. pada saat atlet berlatih sering terjadi hilangnya mental untuk menghadapi pertandingan ada sebagian dari mereka sering saat bertanding mulai tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya sementara saat berlatih penampilan penguasaan mereka sangat bagus setelah menghadapi pertandingan sering hilangnya kefokusannya terhadap apa yang dihadapi hal ini dapat terjadi dari berbagai faktor dari dalam dirinya sendiri maupun faktor dari luar seperti tekanan-tekanan dari orang sekitarnya maupun dari penonton. Mengetahui hal tersebut terdapat belum maksimalnya kemampuan atlet maka harus dilakukan penelitian kepada atlet dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan, tingkat konsentrasi dan motivasi berprestasi atlet club bolavoli “BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota”. (Azmi & Bawono, 2020).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2024 di Lapangan Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota. Dalam prosedur penelitian ini memperoleh hasil deskripsi secara tertulis atau secara lisan melalui informan yang diamati. Dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan

melalui observasi atau pengamatan, selanjutnya melakukan wawancara kepada informan dan kemudian mengambil dokumentasi dalam proses penelitian. Setelah melakukan observasi dan wawancara peneliti menyebarkan angket kepada sampel di lapangan setelah penyebaran angket sampel mengisi angket secara beraturan setelah itu peneliti mengumpulkan kembali angket yang telah disebarkan. Populasi penelitian ini hanya terdiri dari pemain bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 20 pemain. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan purposive sampling. Artinya diperlukan teknik pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu (Putra, 2023). Oleh karena itu, besar sampel penelitian ini adalah 14 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) tes SAS untuk mengetahui tingkat kecemasan, 2) tes konsentrasi grid untuk mengetahui tingkat konsentrasi, dan angket motivasi untuk mengetahui tingkat motivasi berprestasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

HASIL

Pengukuran tingkat kecemasan atlet dilakukan dengan menggunakan instrumen item pool dan item pool screening (Q-Sort) pada 14 atlet putri. Nilai tertinggi sebesar 55, nilai terendah sebesar 37, nilai rata-rata (mean value) sebesar 44,50, dan simpangan baku (standard deviasi) sebesar 6,93. Dari data hasil pengujian tersebut dapat dibuat tabel frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tingkat Kecemasan atlet bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota

No.	Rentang Nilai	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	67-88	0	0,0	Tinggi
2.	45-66	6	42,9	Agak tinggi
3.	23-44	8	57,1	Agak rendah
4.	1-22	0	0	Rendah
Jumlah		14	100	

Berdasarkan tabel frekuensi di atas, dari 14 atlet yang disurvei, tingkat kecemasannya berkisar antara 67 hingga 88, dan tidak ada atlet yang masuk dalam kategori tinggi. Enam (42,9%) atlet memiliki tingkat kecemasan pada rentang 67-88 dan 45-66 yang cukup tinggi, dan delapan (57,1%) atlet memiliki tingkat kecemasan pada rentang 45-66. Kisarannya adalah 23-44, yang cukup rendah. Berdasarkan analisis data, rata-rata tingkat kecemasan pemain Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh

Kota sebesar 44,50, dan tingkat kecemasan pemain Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori rendah.

Konsentrasi atlet diukur menggunakan alat uji konsentrasi grid pada 14 atlet. Nilai tertinggi sebesar 19, nilai terendah sebesar 6, nilai mean (nilai rata-rata) sebesar 12,21, dan simpangan baku (standard deviasi) sebesar 3,45. Dari data hasil pengujian tersebut dapat dibuat tabel frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tingkat Konsentrasi atlet bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota

No.	Rentang Nilai	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>21	0	0	Sangat baik
2.	16-20	1	7,1	Baik
3.	11-15	8	57,1	Cukup
4.	6-10	5	35,7	Kurang
5.	>5	0	0	Sangat kurang
Jumlah		14	100	

Berdasarkan tabel frekuensi di atas, dari 14 atlet yang disurvei tidak ada satu pun yang memiliki tingkat konsentrasi pada rentang nilai 21 atau lebih. Hal ini termasuk dalam kategori sangat baik. Sebanyak 1 (7,1%) atlet mempunyai tingkat konsentrasi pada rentang 16-20 yang termasuk dalam kategori baik. Delapan pemain (57,1%) memiliki tingkat konsentrasi “cukup” pada rentang 11 hingga 15, dan lima pemain (35,7%) memiliki tingkat konsentrasi “cukup” pada rentang 6 hingga 10. Kategori "Buruk". Berdasarkan analisis data, rata-rata konsentrasi pemain Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima puluh Kota adalah 12,21. Oleh karena itu konsentrasi pemain bolavoli BVC LASAHAN Kecamatan Lima Puluh Kota berada pada kategori baik.

Pengukuran motivasi berprestasi atlet dilakukan dengan menggunakan instrumen angket penelitian terhadap 14 atlet. Nilai tertinggi sebesar 55, nilai terendah sebesar 37, nilai rata-rata (mean value) sebesar 44,50, dan simpangan baku (standard deviasi) sebesar 44,50. 6.93. Dari data hasil pengujian tersebut dapat dibuat tabel frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tingkat Motivasi Berprestasi atlet bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota

No.	Rentang Nilai	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	81% - 100%	1	7,1	Baik sekali
2.	61% - 80%	12	85,7	Baik

3.	41% - 60%	1	7,1	Sedang
4.	21% - 40%	0	0	Kurang
5.	0% - 20%	0	0	Kurang sekali
Jumlah		14	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang atlet yang dijadikan sampel, 1 orang (7,1%) atlet memiliki tingkat motivasi berprestasi pada rentang nilai 81% - 100%, berada pada kategori baik sekali, 12 orang (85,7%) atlet memiliki tingkat motivasi berprestasi pada rentang nilai 61% - 80%, berada pada kategori baik. 1 orang (7,1%) atlet memiliki tingkat motivasi berprestasi pada rentang nilai 41% - 60%, berada pada kategori sedang. Dari analisis data diperoleh rata-rata tingkat motivasi berprestasi atlet bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota adalah sebesar 72,53, maka tingkat motivasi berprestasi atlet bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori baik.

PEMBAHASAN

Karena bola voli adalah olahraga daerah dan merupakan karya nyata yang sangat terkenal, setiap kota atau penginapan harus memiliki lapangan bolavoli (Gazali, 2016). Akibatnya, bolavoli telah muncul sebagai olahraga populer di kalangan masyarakat Indonesia baik di perkotaan maupun di pedesaan. Tujuan permainan bolavoli adalah mencetak sebanyak 25 poin. Jika kedua fokus itu serupa, permainan ini disebut deuce, dan itu berarti melacak kontras di antara keduanya. Dimungkinkan untuk bermain bolavoli beberapa kali dan sebaliknya untuk melewati net; jika terjadi, bola berpindah ke tim lawan (Umar dan Prasetyo, 2020). Pemain harus dalam kondisi fisik yang baik karena bolavoli merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, untuk membantu pelaksanaan yang ideal, semua perspektif yang membantu pencapaian harus dipikirkan (Maizan dan Umar, 2020). 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.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan rata-rata tingkat kecemasan atlet bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota adalah sebesar 44,50, maka tingkat kecemasan atlet bolavoli BVC Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori agak rendah. Artinya tingkat kecemasan atlet bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota sudah berada dalam level yang baik dan setiap atlet hendaknya tidak memiliki rasa cemas berlebih setiap akan menghadapi sebuah pertandingan. Karena jika seorang atlet memiliki rasa kecemasan yang tinggi akan berdampak terhadap performa atlet di lapangan. kondisi emosional yang mempengaruhi performa atlet adalah kecemasan.

Keadaan fisik dan psikis yang kurang optimal akibat kecemasan yang dirasakan seorang atlet dapat menjadi stimulus internal bagi atlet tersebut dan mempengaruhi kemampuannya dalam berkonsentrasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan dan konsentrasi pada pemain panahan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa rata-rata tingkat konsentrasi atlet bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota adalah sebesar 12,21, maka tingkat konsentrasi atlet bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori cukup. Hasil ini ternyata belum bisa dikatakan maksimal. Karena seharusnya seorang atlet harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dalam setiap pertandingan. Karena atlet yang tidak fokus atau memiliki konsentrasi yang rendah akan mengganggu performa selama dalam pertandingan. Seorang pemain bolavoli harus memiliki fokus dalam pertandingan karena dalam pertandingan bolavoli memiliki intensitas yang tinggi selama pertandingan berlangsung. Pertandingan intensitas tinggi akan menguras fisik yang lebih, kalau fisik sudah terkuras cenderung akan berdampak pada fokus di pertandingan. Untuk itu seorang atlet bolavoli harus memiliki tingkat konsentrasi yang sangat tinggi.

Kurangnya konsentrasi seorang atlet dapat disebabkan oleh adanya rangsangan-rangsangan yang mengganggu baik yang datang dari luar maupun dari dalam diri atlet tersebut. Rangsangan yang datang dari luar diri atlet dan mengganggu konsentrasi disebut juga rangsangan luar. Contoh rangsangan dari luar yang dapat mengganggu konsentrasi seorang atlet antara lain adalah atlet atau atlet lain, pelatih, panitia pertandingan, penonton, dan lokasi tempat pertandingan berlangsung. Rangsangan yang

mengganggu konsentrasi dan berasal dari dalam diri atlet sekarang disebut dengan rangsangan internal. Contoh stimulus internal ini mencakup kondisi fisik (misalnya atlet tidak sehat atau cedera) dan keadaan emosional atlet. Jannah (2017) menjelaskan bahwa rangsangan internal dipengaruhi oleh rangsangan eksternal. Misalnya, seorang atlet kesulitan melakukan pukulan tepat sasaran karena cuaca buruk. Situasi seperti ini dapat mempengaruhi emosi seorang atlet dan mengganggu konsentrasinya. Di sisi lain, atlet dapat mengalami rasa frustrasi dan putus asa karena kemampuan konsentrasinya menurun dan semakin sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan rata-rata tingkat motivasi berprestasi atlet bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota adalah sebesar 72,53, maka tingkat motivasi berprestasi atlet bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori baik. Dari hasil penelitian ini terlihat motivasi berprestasi atlet sudah dalam level baik, namun harus selalu ditingkatkan karena motivasi berprestasi seorang atlet harus tinggi dan hendaknya harus selalu haus akan prestasi-prestasi disetiap even yang diikuti. Motivasi atlet yang baik akan membuat atlet akan terus meningkatkan kemampuan fisik teknik dan skill dalam permainan bolavoli, karena dengan meningkatnya skill teknik dan taktik bertanding akan dengan mudah dalam perolehan prestasi di setiap pertandingan.

Selain faktor psikologis seperti rasa takut dan konsentrasi, motivasi juga tidak kalah pentingnya bagi performa seorang atlet. Menurut (Muhammad, A. M., Masrun, M., Sin, T. H., & Edmizal, E. E. (2022). Motivasi merupakan perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya emosi (emosi) dan reaksi untuk mencapai tujuan. Salah satu teori motivasi utama dalam psikologi adalah motivasi berprestasi. Artinya, kecenderungan berhasil atau mencapai tujuan dan kinerja kegiatan yang mengarah pada keberhasilan atau kegagalan dikaitkan dengan peningkatan prestasi olahraga (Hermanzoni, 2017).

Tujuan dari motivasi adalah untuk mendorong, menggerakkan, dan memberikan inspirasi pada manusia agar timbul keinginan atau keinginan untuk melakukan sesuatu guna mencapai suatu hasil atau keberhasilan tertentu. Ciri-ciri orang yang termotivasi adalah 1) keuletan dalam menghadapi tugas yang diberikan, 2) ketekunan dalam mengatasi kesulitan dan tidak mudah menyerah, 3) menunjukkan minat terhadap sesuatu, 4) dorongan dan keinginan untuk sukses, 5). Adanya harapan dan cita-cita di

masa depan (Maidarman, 2020). Motivasi memegang peranan penting dalam psikologi manusia, karena motivasi merupakan faktor penting dalam memotivasi seseorang dalam melakukan aktivitas (Sin, 2017). Motivasi intrinsik merupakan faktor terpenting yang mendorong semangat seseorang untuk melakukan apa yang ingin dilakukannya, karena keinginan untuk bertindak disebabkan oleh faktor pendorong dari dalam diri seseorang (Wahyudi, 2019). Motivasi mengacu pada keinginan siswa untuk berpartisipasi dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik untuk mencapai tujuan (Masrun, M. & Rusnaldi, R., 2022).

Dari penjelasan tersebut dapat kita simpulkan bahwa motivasi adalah suatu perilaku sebagai respons terhadap dorongan yang memungkinkan seseorang menjadi lebih aktif dalam mencapai tujuannya. Reaksi ini dapat disebabkan oleh dorongan dari luar maupun dorongan dari dalam. Salah satu teori motivasi terpenting dalam psikologi adalah motivasi berprestasi. yaitu kecenderungan untuk mencapai kesuksesan, tujuan, dan peningkatan performa atletik dengan melakukan aktivitas yang mengarah pada keberhasilan atau kegagalan. Motivasi juga merupakan penggerak atau dorongan bagi seseorang untuk melakukan sesuatu. Arah menunjukkan apakah seseorang mengarah, mendekati, atau tertarik pada situasi tertentu. Orang dengan motivasi berprestasi yang tinggi cenderung berusaha keras untuk mencapai kesuksesan, bertahan dalam menghadapi kegagalan, dan bangga atas pencapaiannya (Rao & Kishore, 2014). Motivasi dan performa olahraga memainkan peran penting seiring dengan meningkatnya tuntutan fisik seiring dengan meningkatnya kompetisi (Slathia, Singh, & Dar, 2015). Keinginan untuk sukses dan olahraga terlihat jelas. Keinginan kuat seorang atlet untuk berhasil dalam olahraga pilihannya sangat mempengaruhi seberapa keras mereka berlatih dan seberapa keras mereka berusaha dalam kompetisi.

Menurut Doostian et al., (2014), motivasi berprestasi kompetitif harus ada baik pada diri atlet pelajar putra maupun putri. Motivasi kinerja olahraga memungkinkan pelajar-atlet berhasil menyelesaikan tugas dan berusaha mencapai kesuksesan atletik. Dengan melakukan hal tersebut, ia memenuhi sebagian kewajibannya untuk mempertahankan kesuksesan atletiknya di samping kewajibannya untuk mempertahankan studi akademisnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pemain bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota Kota rata-rata sebesar 44,50

dan tingkat kecemasan pemain bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota tergolong cukup rendah. Rata-rata konsentrasi pemain Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota sebesar 12,21 dan konsentrasi pemain Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori memuaskan. Rata-rata motivasi kinerja pemain Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota sebesar 72,53 sehingga motivasi kinerja pemain Bolavoli BVC LASAHAN Kabupaten Lima Puluh Kota termasuk dalam kategori tersebut.

Disarankan hendaknya pelatih lebih memperhatikan faktor psikologis atlet disamping melatih aspek fisik, karena faktor psikologis seorang atlet juga sangat menentukan performa atlet selama pertandingan. penulis menyarankan agar atlet lebih mengembangkan dalam diri sendiri secara mandiri beberapa aspek psikologis dalam hal ini kecemasan, konsentrasi dan motivasi berprestasi yang begitu penting bagi seorang atlet teruma sebagai sarana penunjang performa atlet selama dalam pertandingan selain aspek fisik dan teknik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A., & Amin, H. 2020. Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Smk Negeri 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 1, 266–277.
- Adiska. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 5 (2) (2016) . *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 3.
- Afriyanti, A., Darsi, H., & Sovensi, E. (2022). Analysis of the Difficulty in Performing the Volleyball Bottom Passing Technique at the Sahabat Muda Club. *SINAR SPORT JOURNAL*, 2(1), 31–38.
- Andesta, N., Padli, P., Argantos, A., & Sari, D. P. (2023). Tingkat Motivasi Latihan Atlet Renang G Sport Center. *Gladiator*, 3(5), 275-285.
- Arifan, ikhwanul, s, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73-79.
- Azmi, S. R., & Bawono, M. N. (2020). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pasing Bawah Bolavoli Pada Club Nanggala Surabaya Sinatrya Rizqullah ‘ Azmi Mokhammad Nur Bawono. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 37–42.
- Cengizel, E. 2019. *Isokinetic Strength of the Dominant and Non-Dominant Elbow in Elite Male Volleyball Players*. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 65-71.
- Crawford, G. 2015. *Network depreciation and energy market disruption: Options to avoiding passing costs down the line*. *Economic Analysis and Policy*, 48, 163- 171.

- Daus, F., Hermanzoni, H., & Padli, P. (2023). Kontribusi Kontribusi Daya Ledak Otot Kaki dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Bolavoli pada Pemain KTS Pakandangan. *Gladiator*, 3(5), 308-323.
- Doostian, Y., Fattahi, S., & Daneshmand, R. (2014). *The Effectiveness of selfregulation in students academic achievement motivation. Practice in clinical psychology*, 2(4), 261-270.
- Donie, D. (2022). Tinjauan Teknik Dasar Pemain Bolavoli SMA I Basa Ampek Balai Tapan. *Gladiator*, 2(3), 188-202.
- Effandi, S. E. F. S., & Irawan, R. (2024). Tinjauan Motivasi Pemain Sepakbola Di Ssb Soska Koto Baru U-17 Kabupaten Sijunjung Dalam Mengikuti Latihan. *Gladiator*, 4(2), 416-430.
- Eylen, M. A., Daglioglu, O., & Gucenmez, E. 2017. *The Effects of Different Strength Training on Static and Dynamic Balance Ability of Volleyball Players. Journal of Education and Training Studies*, 5(13), 13-18.
- Firdaus, F. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Kaki dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Bolavoli pada Pemain KTS Pakandangan (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Fuadi, H., & Masrun, M. (2024). ARTICLE Pengaruh Latihan Fun Games terhadap teknik dasar passing bawah bolavoli MAN 1 Pasaman barat. *Gladiator*, 4(1), 123-128.
- Gazali, N. 2016. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6.
- Hendriawan, A. T. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Tutor Sebaya Terhadap Hasil Belajar Passing Atas Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan ...*, 143–146.
- Hermanzoni, hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3cpesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 5.
- Islami, S., Masrun, M., Hermanzoni, H., & Setiawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli. *Gladiator*, 2(1), 25-34.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2004). *Cognitive and somatic anxiety and self-confidence in athletic performance of beach volleyball. Perceptual and Motor Skills*, 98(2), 439–449. <https://doi.org/10.2466/pms.98.2.439-449>
- Lusiana, P. P., Nawawi, U., Barlian, E., & Putra, Y. A. (2023). Tinjau kondisi kondisi fisik dan teknik pemain bolavoli. *Gladiator*, 3(6), 351-363.
- Maidarman, M., Irawadi, H., & Yenes, R. (2020). Motivasi Atlet Angkat Berat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 669-679.
- Maizan, I., & Umar. 2020. Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–17.
- Masrun, Alnedral, & Yendrizal. (2022). *Psychological aspects and the roles for student's sport performance. Journal Sport Area*, 7(3), 425–436. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9417](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9417)
- Masrun, M., & Rusnaldi, R., 2022. *Self-Effi Cacy, Learning Motivation, Learning Environment And Its Eff Ect On Online Learning Outcomes. Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 143-151, P-ISSN: 2580-5525 | E-ISSN: 2580-5533 <https://journal.uny.ac.id/index.php/jk/>

- Muhammad, A. M., Masrun, M., Sin, T. H., & Edmizal, E. E. (2022). Motivasi Atlet Bulutangkis PB. Hasta Yudha Padang. *Gladiator*, 2(2), 119-132.
- Muliatra, R., Mariati, S., Witarsyah, W., & Yendrizal, Y. (2022). Tinjauan Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putera. *Gladiator*, 2(3), 133-145.
- Ongko, N., & Jannah, M. (2016). Pengaruh Mind Control Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Putri UKM Bola Voli Unesa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 16. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p16-25>
- Putra. 2023. Pengaruh Metode Induktif Dan Metode Deduktif Terhadap Kemampuan Motorik Siswa. *Jurnal Ilmu Kependidikan*. Vol 21, No 3.
- Rao, Y.M. & Kishore, Y. (2014). A study of achievement motivation of inter university sports participants. *International Journal of Physical Education, Sport, and Health*, 1(2), 1-5
- Raglin, J. S., & Morris, M. J. (1994). *Precompetition anxiety in women volleyball players: A test of ZOF theory in a team sport*. *British Journal of Sports Medicine*, 28(1), 47–51. <https://doi.org/10.1136/bjism.28.1.47>
- 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. H., & Hermanzoni, H. (2024). Motivasi Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli. *Gladiator*, 4(2), 371-381.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15.
- Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. (2018). Analisis Tentang Cedera Dalam Olahraga Beladiri Taekwondo Di Dojang Unp. *JURNAL STAMINA*, 1(1), 401-414.
- Sin, T. H. (2017). Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 92.
- Slathia, R., Singh, H., & Dar, H.A. (2015). *Motivation among male and female cricket players of Jammu division: A comparative study*. *International Journal in Physical & Applied Science*, 2(4), 53-56.
- Soytürk, M. 2019. *Analysis of Self and Peer Evaluation in Basic Volleyball Skills of Physical Education Teacher Candidates*. *Journal of Education and Learning*, 8(2), 256-263.
- Umar, & Prasetyo, W. E. 2020. Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), S-102
- Verren, C., & Wijono. (2021). Survei Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Bolavoli Pantai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 124–128. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42686>
- Wahyudi dan Maidarman.2019.Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FCKotaBatusangkar. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2 (1), 126-130.
- Wisniarti, & Hermanzoni. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Yunita, fildzah cindra. (2015). *Case study, case study, case study!* *Prog Addit Manuf*, 1(10), 9–20