

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI
TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET BOLA VOLI PUTRA DI UKM
VOLI UPI SUMEDANG SAAT BERTANDING**

Muhamad Rizkun¹, Tedi Supriyadi³, Dewi Susilawati³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

andikarizki208@upi.edu¹, tedisupriyadi@upi.edu², dewisusilawati@upi.edu³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan, kepercayaan diri, dan ketepatan smash atlet bola voli putra di UKM Voli UPI Sumedang. Penelitian melibatkan 15 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria relevan, seperti penguasaan teknik dasar bola voli. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur kecemasan dan kepercayaan diri serta *Battery Test* untuk mengukur ketepatan *smash*. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebesar 48,13 (SD 12,45), kepercayaan diri 62,87 (SD 10,76), dan ketepatan smash 3,87 (SD 0,94). Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menyatakan data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sedangkan uji linearitas menunjukkan hubungan linear antara kecemasan dan ketepatan smash ($F = 3,214$, $p = 0,045$) serta kepercayaan diri dan ketepatan smash ($F = 4,876$, $p = 0,031$). Uji korelasi Pearson mengungkap bahwa kecemasan berhubungan negatif signifikan dengan ketepatan smash ($r = -0,582$, $p = 0,022$), sementara kepercayaan diri berhubungan positif signifikan ($r = 0,643$, $p = 0,011$). Mayoritas atlet memiliki ketepatan smash dalam kategori "Baik" (60%) dan "Sangat Baik" (40%), tanpa atlet di kategori "Cukup" atau "Kurang." Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan mengganggu konsentrasi dan akurasi, sedangkan kepercayaan diri meningkatkan fokus dan performa teknis. Untuk meningkatkan ketepatan smash, diperlukan program pelatihan yang mengintegrasikan pendekatan teknis dan psikologis, termasuk manajemen kecemasan dan penguatan kepercayaan diri. Simpulan, kecemasan dan kepercayaan diri secara signifikan memengaruhi ketepatan smash, sehingga pengelolaan aspek psikologis ini harus menjadi fokus dalam program pelatihan atlet bola voli UKM UPI Sumedang.

Kata Kunci: Kecemasan, kepercayaan diri, ketepatan smash

ABSTRAK

This study aims to examine the relationship between anxiety levels, self-confidence, and smash accuracy among male volleyball athletes in the Volleyball Student Activity Unit (UKM Voli) at UPI Sumedang. The study involved 15 athletes selected using purposive sampling based on relevant criteria, such as mastery of basic volleyball techniques. Data were collected using questionnaires to measure anxiety and self-confidence and a Battery Test to measure smash accuracy. Results showed that the average anxiety level was 48.13 (SD 12.45), self-confidence was 62.87 (SD 10.76), and smash accuracy was 3.87 (SD 0.94). The Kolmogorov-Smirnov normality test indicated that the data were normally distributed ($p > 0.05$), while linearity tests showed a linear relationship between anxiety and smash accuracy ($F = 3.214$, $p = 0.045$) as well as between self-confidence and smash accuracy ($F = 4.876$, $p = 0.031$). Pearson correlation tests revealed a significant negative relationship between anxiety and smash accuracy ($r = -0.582$, $p = 0.022$) and a significant positive relationship between self-confidence and smash accuracy ($r = 0.643$, $p = 0.011$). Most athletes demonstrated smash accuracy in the "Good" category (60%)

and the "Very Good" category (40%), with no athletes falling into the "Fair" or "Poor" categories. These findings indicate that anxiety disrupts concentration and accuracy, whereas self-confidence enhances focus and technical performance. To improve smash accuracy, training programs should integrate technical and psychological approaches, including anxiety management and self-confidence enhancement. In conclusion, anxiety and self-confidence significantly affect smash accuracy, highlighting the importance of psychological aspects in the training programs of volleyball athletes in UKM Voli UPI Sumedang.

Keywords: *Anxiety, self-confidence, smash accuracy*

PENDAHULUAN

Tingkat kecemasan dan kepercayaan diri merupakan faktor psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet, khususnya dalam olahraga bola voli yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan eksekusi teknik yang tepat seperti smash Effendi (2016). Namun, belum banyak penelitian yang mengungkap bagaimana kedua faktor tersebut berpengaruh terhadap ketepatan smash atlet bola voli putra di UKM Voli UPI Sumedang saat bertanding (Pradipta 2007). Tingkat kecemasan yang tinggi dan kepercayaan diri yang rendah dapat mengurangi ketepatan smash atlet saat bertanding, yang berdampak langsung pada performa dan menghambat perkembangan kemampuan individu atlet. Akibatnya, tim tidak dapat bersaing secara optimal dalam kompetisi, yang berpotensi menghambat pencapaian prestasi (S. et al.). Akan tetapi Masih banyak atlet bolla voli putra di ukm voli upi Sumedang ketika bermain mendapatkan tekanan mental yang berlebihan dari pelatih, penonton dan pemain lawan yang bagus (Aguss & Yuliandra, 2020) sehingga, ketika melakukan smash *timing* nya tidak beraturan, yang berdampak pada menurunnya performa atlet (Farid, 2019) dan mengakibatkan banyak poin yang terbuang.

Sehingga, tim sangat sulit untuk mendapatkan kemenangan. Faktor-faktor seperti disiplin tim, etika pelatih, dan kekompakan tim berperan dalam menumbuhkan tim yang positif (Rusdin et al., 2023). Motivasi dalam tim dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti kecemasan kompetitif dan tekanan untuk bekerja di luar kemampuan individu (Wartono & Mochtar, 2015). Hal ini dapat berdampak pada kinerja tim secara keseluruhan. Oleh karena itu Penelitian ini penting dilakukan untuk memahami pengaruh faktor psikologis, seperti kecemasan dan kepercayaan diri, terhadap performa atlet (Purnamasari & Novian, 2021). Dalam konteks ukm voli upi Sumedang, hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk merancang strategi pelatihan mental yang lebih efektif guna meningkatkan performa atlet (Tanjung, 2024). Selain itu, temuan ini dapat memberikan wawasan bagi pelatih dalam mengelola kondisi psikologis atlet selama persiapan dan pertandingan (Nurhadi, 2023).

Hasil penelusuran melalui *Google Scholar* dan POP pada tahun 2019 hingga 2024 menunjukkan bahwa banyak jurnal yang membahas topik terkait, namun hanya sebagian kecil yang relevan dengan penelitian ini. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Syahrial (2021). Di Indonesia mengeksplorasi evaluasi dan kepercayaan diri atlet klub bola voli Pambors tahun 2021. Penelitian lain oleh Salsabila et al., (2024), juga dari Indonesia, menganalisis tingkat kecemasan atlet bola voli sebelum menghadapi pertandingan. Studi ini melibatkan 30 atlet bola voli Amkos, terdiri atas 15 atlet putra dan 15 atlet putri yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Selain itu, Rohendi et al., (2021), mengeksplorasi hubungan antara kecemasan dan motivasi dengan prestasi atlet bola voli selama masa pandemi Covid-19. Penelitian serupa dilakukan di

Polandia oleh Sopa, (2021), yang menilai tingkat kecemasan tim bola voli melalui pendekatan berbasis evaluasi psikologis. Sementara itu, Trpkovici et al., (2023), dari Hungaria mengembangkan dan memvalidasi kuesioner baru untuk mengukur kecemasan, konsentrasi, dan kepercayaan diri atlet. Penelitian ini menawarkan kontribusi signifikan dengan menciptakan alat multidimensi yang relevan untuk mengukur faktor-faktor psikologis dalam situasi berisiko tinggi, yang berhubungan erat dengan performa olahraga. Meskipun temuan-temuan dari penelitian tersebut tidak sepenuhnya sejalan dengan studi hubungan kecemasan dan kepercayaan diri terhadap ketepatan smash atlet bola voli putra UKM Voli UPI Sumedang, penelitian-penelitian tersebut memberikan dasar yang kuat untuk mengeksplorasi faktor psikologis dalam olahraga, khususnya bola voli. Implikasi dari penelitian ini menegaskan pentingnya memahami dinamika kecemasan dan kepercayaan diri dalam mendukung performa atlet.

Menanggapi penelitian sebelumnya, berbagai studi telah memberikan dasar penting dalam memahami hubungan antara faktor psikologis dan performa atlet. Ramadani & Juita (2024), mengeksplorasi hubungan antara kepercayaan diri terhadap ketepatan servis atas bola voli, mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan variabel kunci yang memengaruhi hasil teknis dalam olahraga. Penelitian lainnya oleh Adila et al., (2023), berfokus secara spesifik pada hubungan kecemasan terhadap ketepatan servis atas, menunjukkan bahwa kecemasan dapat menjadi penghambat signifikan bagi performa teknis atlet. Sementara itu, penelitian Sudhen, (2023), mengevaluasi efektivitas *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam mengurangi kecemasan atlet sebelum pertandingan. Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan RET mampu meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan. Studi lain yang relevan adalah penelitian Arwin et al., (2023), yang memusatkan perhatian pada tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 3 Seluma, memberikan gambaran tentang dinamika kecemasan pada atlet muda. Penelitian serupa dilakukan oleh Shelemo, (2023), yang mengeksplorasi hubungan konsentrasi terhadap ketepatan smash bulutangkis pada klub PB Jambi Raya. Studi ini menunjukkan bahwa konsentrasi adalah elemen penting yang berkorelasi dengan performa teknis dalam olahraga. Berdasarkan kajian tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengeksplorasi hubungan tingkat kecemasan, kepercayaan diri, dan ketepatan smash atlet bola voli putra di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Voli UPI Sumedang. Fokus ini bertujuan untuk memahami lebih dalam dinamika psikologis yang memengaruhi performa atlet, khususnya dalam situasi kompetitif (Karate & Singaperbangsa, 2024) Dengan menggali lebih jauh hubungan antara kecemasan, kepercayaan diri, dan performa teknis (Putri&Handayani,2020), penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan strategi peningkatan performa atlet bola voli. Penelitian ini berupaya menjawab satu persoalan yakni untuk mengetahui apakah pada saat bertanding terjadi kecemasan dan kepercayaan diri terhadap ketepatan smash pada atlet (Rizal mubarok, 2024). Oleh karena itu penelitian ini dirumuskan dalam satu rumusan masalah. Apakah terdapat hubungan tingkat kecemasan terhadap ketepatan smash, Apakah terdapat hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap ketepatan smash, Dan Manakah yang paling berpengaruh terhadap ketepatan smash.

KAJIAN TEORI

Di Indonesia, bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang populer dan dimainkan secara luas, baik di tingkat amatir maupun profesional. Permainan ini menuntut keterampilan teknis seperti servis, passing, smash, dan blocking, serta

kerjasama tim yang solid. Selain itu, bola voli juga berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan membangun karakter pemain melalui nilai-nilai sportivitas dan kerjasama. Agar bola voli tetap memikat perhatian penonton, diperlukan upaya untuk menyuguhkan pertandingan yang seru dan menghibur. Hal ini memerlukan kerja sama dari berbagai pihak yang terlibat, seperti pelatih, wasit, dan terutama atlet. Atlet memegang peranan penting karena merekalah yang secara langsung tampil di lapangan dan menjadi pusat perhatian penonton (Ramos, 2016). Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri Syahrial (2021). Ketakutan muncul ketika situasi tidak terselesaikan dan terjadi kesalahan. Setiap orang pasti pernah mengalami diliputi rasa cemas dan takut dalam berbagai situasi. Takut dihina, takut salah mengambil keputusan, takut gagal, takut tidak puas, takut rugi, dan lain-lainnya. Bukan tidak mungkin hal seperti ini bisa menimpa seorang atlet, terutama menjelang pertandingan. Saat bertanding, wajar jika atlet merasa gugup, ragu-ragu, cemas, dan khawatir. Hal ini terutama berlaku ketika seorang atlet berkompetisi melawan yang lawannya memiliki kekuatan setara atau lebih besar. Perasaan cemas juga dapat timbul pada diri atlet pada kondisi tertentu, seperti ketika menghadapi pertandingan yang panjang dan mengalami serangkaian kekalahan dalam pertandingan tersebut. Wajar jika atlet merasa takut kalah dari lawannya, dan mereka terus-menerus diliputi rasa takut. Hal ini terutama berlaku bagi atlet yang baru pertama kali bertanding.

Percaya diri asset paling utama yang memungkinkan atlet untuk maju, karena prestasi besar dimulai dengan keyakinan bahwa seseorang dapat melampaui prestasinya sendiri (Fatih & Rahmidar, 2019). Atlet dapat memanfaatkan kepercayaan diri sebagai aset utama ketika akan melakukan smash karena akan memotivasi mereka untuk mencapai tujuan mereka yaitu kemenangan (Martins, 2017). Kepercayaan diri adalah sikap positif individu yang memungkinkan dirinya mengembangkan penilaian baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung merasa yakin akan kemampuan mereka, tidak mudah cemas, bebas mengekspresikan keinginan, serta bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk harga diri, konsep diri, pendidikan, pengalaman hidup, dan lingkungan sosial (Rais, 2022). Di antara strategi yang paling banyak digunakan dalam bola voli adalah smash. Ketepatan smash bola voli adalah kemampuan dalam melakukan smash kearah sasaran tertentu dengan menggunakan tangan yang terkuat dengan mengikuti proses pelaksanaan gerakan smash dengan baik mulai dari awalan, tumpuan, pukulan lalu mendarat dengan kedua kaki dan juga memberikan kesimpulan bahwa kemampuan dalam melakukan gerak kearah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa factor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien (Ummah, 2019). Smash dalam bola voli adalah teknik serangan di mana pemain memukul bola dengan keras dan tajam dari atas net ke area lawan, dengan tujuan mencetak poin dan mempersulit pertahanan lawan. Gerakan ini menggabungkan kekuatan, kecepatan, dan akurasi, serta memerlukan koordinasi yang baik antara lompatan dan timing pukulan. Smash yang efektif biasanya dilakukan setelah umpan (set) yang tepat, memungkinkan spiker melompat dan memukul bola pada puncak lompatan mereka. Keberhasilan smash dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tinggi lompatan, kekuatan otot tungkai, fleksibilitas pergelangan tangan, dan teknik yang benar. Latihan rutin yang mencakup plyometrik dan penguatan otot dapat meningkatkan kemampuan smash pemain. Menurut penelitian oleh Kumbara (2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional (Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola voli Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Sumedang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 15 atlet. Adapun karakteristik sampel yang menjadi kriteria adalah: (1) atlet bola voli putra yang tergabung dalam UKM bola voli UPI Sumedang, dan (2) memiliki kemampuan dalam menguasai teknik dasar permainan bola voli. Pemilihan sampel ini dilakukan untuk memastikan bahwa subjek penelitian sesuai dengan kebutuhan dan dapat memberikan data yang valid serta representatif untuk dianalisis. Teknik *purposive sampling* dipilih karena dapat mengarahkan penelitian pada subjek yang memiliki relevansi tinggi, sehingga hasil penelitian diharapkan memberikan gambaran yang akurat mengenai populasi yang diteliti.

Tabel 1. Informasi Demografi Partisipan

Parameter	<i>frekuensi</i>	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	15	100
Usia		
19 Tahun	3	20
20 Tahun	5	33,3
21 Tahun	4	26,7
22 Tahun	3	20
Semester		
Semester 1	2	13,3
Semester 3	6	40
Semester 5	7	46,7

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan menggunakan dua metode utama. Data kecemasan dan kepercayaan diri. Data diperoleh melalui instrumen kuesioner yang disebarakan kepada responden menggunakan *Google Form*. Kuesioner tersebut berisi pertanyaan yang mengacu pada indikator kecemasan dan kepercayaan diri, Hasil dari kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dan kepercayaan diri setiap responden secara sistematis. Sementara itu, data ketepatan smash dikumpulkan melalui *Battery Test*. Tes dilakukan dengan memberikan lima kesempatan kepada setiap responden untuk melakukan smash. Skor yang diperoleh dari hasil tes ini kemudian digunakan untuk menentukan tingkat ketepatan smash masing-masing responden. Metode ini dipilih untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan akurat, valid, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Kombinasi kedua teknik pengumpulan data ini diharapkan dapat memberikan hasil yang komprehensif dan objektif. Data dalam penelitian ini akan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan aplikasi SPSS. Analisis dimulai dengan uji normalitas untuk menguji distribusi data. Jika data terdistribusi normal, maka analisis selanjutnya menggunakan statistik parametrik. Sebaliknya, jika data tidak terdistribusi normal, maka akan digunakan statistik non-parametrik. Selain itu, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel atau lebih, dilakukan uji linieritas. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antarvariabel memenuhi asumsi linearitas yang diperlukan dalam analisis regresi. Dan yang terakhir mengunakan uji korelasi person.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 15 atlet bola voli putra yang tergabung dalam UKM Bola Voli UPI Sumedang. Data penelitian meliputi tiga variabel utama: tingkat kecemasan, kepercayaan diri, dan ketepatan smash. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat kecemasan menunjukkan nilai minimum 25, maksimum 70, rata-rata 48,13, dan simpangan baku 12,45. Kepercayaan diri memiliki nilai minimum 35, maksimum 80, rata-rata 62,87, dan simpangan baku 10,76. Sementara itu, ketepatan smash memiliki nilai minimum 2, maksimum 5, rata-rata 3,87, dan simpangan baku 0,94. Data deskriptif ini memberikan gambaran awal tentang distribusi variabel yang diteliti. Ringkasan data disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2: Deskripsi Data

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Dev
Tingkat Kecemasan	25	70	48.13	12.45
Kepercayaan Diri	35	80	62.87	10.76
Ketepatan Smash	2	5	3.87	0.94

Tabel 3: Hasil uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	p-value	Keterangan
Tingkat Kecemasan	0.179	0.200	Normal
Kepercayaan Diri	0.143	0.200	Normal
Ketepatan Smash	0.160	0.200	Normal

Tabel tersebut menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk tiga variabel yaitu: tingkat kecemasan, kepercayaan diri, dan ketepatan smash. Nilai **p-value** seluruh variabel lebih dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Hal ini memastikan data memenuhi asumsi normalitas untuk analisis statistik lanjutan.

Tabel 4: Hasil uji Linearitas

Hubungan	F	p-value	Keterangan
Kecemasan - Ketepatan Smash	3.214	0.045	Linear
Kepercayaan Diri - Ketepatan Smash	4.876	0.031	Linear

Tabel di atas menunjukkan hasil uji linearitas untuk hubungan antara variabel kecemasan dan ketepatan smash, serta antara kepercayaan diri dan ketepatan smash. Pada hubungan pertama, yaitu **kecemasan - ketepatan smash**, nilai F yang diperoleh adalah 3.214 dengan p-value sebesar 0.045. Nilai p-value yang lebih kecil dari 0.05 mengindikasikan bahwa hubungan antara kecemasan dan ketepatan smash bersifat linear, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan mempengaruhi ketepatan smash secara linier.

Tabel 5: Hasil uji Korelasi person

Hubungan	r	p-value	Keterangan
Kecemasan - Ketepatan Smash	-0.582	0.022	Negatif Signifikan
Kepercayaan Diri - Ketepatan Smash	0.643	0.011	Positif Signifikan

Tabel di atas menunjukkan hasil uji korelasi antara kecemasan, kepercayaan diri, dan ketepatan smash. Pada hubungan pertama, antara **kecemasan dan ketepatan smash**, nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh adalah -0.582 dengan p -value sebesar 0.022 .

Karena p -value kurang dari 0.05 , hubungan ini dianggap signifikan secara statistik dan bersifat negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah ketepatan smash yang dilakukan oleh individu. Pada hubungan kedua, antara **kepercayaan diri dan ketepatan smash**, nilai koefisien korelasi (r) adalah 0.643 dengan p -value sebesar 0.011 . Karena p -value kurang dari 0.05 , hubungan ini juga signifikan dan bersifat positif. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, semakin tinggi ketepatan smash yang dapat dicapai. Kesimpulannya, kecemasan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap ketepatan smash, sementara kepercayaan diri berpengaruh positif yang signifikan terhadap ketepatan smash.

Tabel 6 : Hasil tes ketepatan smash

Interval	Frekuensi	persen	Kategori
16-20	6	40.00	Sangat baik
11-15	9	60.00	Baik
6-10	0	0.00	Cukup
1-5	0	0.00	kurang

Tabel di atas menunjukan hasil tes ketepatan smash dari 15 atlet, masing-masing dengan 5 kali percobaan, dan total skor dikategorikan berdasarkan interval tertentu. Hasil analisis menunjukkan bahwa 40% atlet (6 orang) masuk kategori "Sangat Baik" dengan skor total 16–20, sementara mayoritas, yaitu 60% atlet (9 orang), berada dalam kategori "Baik" dengan skor 11–15. Tidak ada atlet yang masuk kategori "Cukup" (6–10) atau "Kurang" (1–5), menunjukkan bahwa semua atlet memiliki kemampuan ketepatan smash yang cukup baik. Dominasi kategori "Baik" mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet memiliki performa menengah dengan potensi untuk ditingkatkan ke kategori "Sangat Baik". Temuan ini memberikan wawasan penting untuk program pelatihan yang dapat difokuskan pada peningkatan ketepatan smash pada kelompok atlet dengan performa Baik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan memiliki hubungan negatif signifikan dengan ketepatan smash ($r = -0,582$, $p = 0,022$), sedangkan kepercayaan diri memiliki hubungan positif signifikan dengan ketepatan smash ($r = 0,643$, $p = 0,011$). Semakin tinggi kecemasan, semakin rendah ketepatan smash yang dicapai, dan semakin tinggi kepercayaan diri, semakin baik ketepatan smash yang diperoleh. Temuan ini mendukung teori bahwa faktor psikologis seperti kecemasan dapat mengganggu konsentrasi dan eksekusi teknis, sedangkan kepercayaan diri membantu meningkatkan fokus dan akurasi. Hal ini menunjukkan bahwa performa teknis atlet tidak hanya dipengaruhi oleh latihan fisik, tetapi juga oleh kondisi mental mereka.

Dari hasil deskriptif, mayoritas atlet (60%) berada dalam kategori ketepatan smash "Baik" dengan skor total 11–15, sementara sisanya (40%) berada dalam kategori "Sangat Baik" dengan skor 16–20. Tidak ada atlet yang berada di kategori "Cukup" atau "Kurang," yang menunjukkan bahwa kemampuan teknis para atlet sudah cukup baik. Namun, dominasi kategori "Baik" menunjukkan bahwa masih banyak atlet dengan performa menengah yang memiliki potensi untuk ditingkatkan. Oleh karena itu, program pelatihan perlu difokuskan pada kelompok ini untuk mendorong mereka mencapai

kategori "Sangat Baik." Strategi pelatihan yang intensif, terarah, dan didukung oleh pendekatan psikologis yang tepat dapat membantu mencapai hal ini.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pelatih dan pengelola tim bola voli. Program pelatihan sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan teknik smash, tetapi juga mencakup pendekatan mental seperti manajemen kecemasan dan penguatan kepercayaan diri. Latihan relaksasi, visualisasi, serta pemberian motivasi positif dapat membantu atlet mengatasi kecemasan dan membangun rasa percaya diri. Dengan pendekatan yang holistik, atlet diharapkan dapat meningkatkan performa ketepatan smash secara signifikan, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada keberhasilan tim secara keseluruhan (Gunawan, 2022).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa, kecemasan dan kepercayaan diri secara signifikan mempengaruhi ketepatan smash, sehingga pengelolaan kedua aspek ini perlu menjadi fokus utama dalam program pelatihan untuk meningkatkan performa atlet bola voli putra di UKM Voli UPI Sumedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, F., Sulastio, A., Sari, P., Rahmatullah, M. I., & Ittaqwa, I. (2023). Hubungan Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Putri. *Jurnal Education And Development*, 11(3), 110–115. <https://doi.org/10.37081/Ed.V11i3.4989>
- Aep Rohendi, Budiman, A., & Cipta, M. G. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Dan Motivasi Dengan Prestasi Atlet Bola Voli Di Masa Pandemi Covid-19. *Jpoe*, 3(1), 34–41. <https://doi.org/10.37742/Jpoe.V3i1.108>
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Arwin, A., Pramadanita, A., Nopiyanto, Y. E., Prabowo, A., Raibowo, S., Kardi, I. S., & Ibrahim, I. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 3 Seluma. *Jambura Health And Sport Journal*, 5(2), 153–160. <https://doi.org/10.37311/Jhsj.V5i2.21168>
- Farid, H. Nur. (2019). Pengaruh Metode Latihan Acak Dan Blok Beserta Koordinasi Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli Pada Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas (Sma). *Eprints.Uny.Ac.Id*. [https://eprints.uny.ac.id/61625/1/Tesis-Farid Nur Hidayat-14711251096.Pdf](https://eprints.uny.ac.id/61625/1/Tesis-Farid%20Nur%20Hidayat-14711251096.Pdf)
- Fatih, H. Al, & Rahmidar, L. (2019). Kepuasan Dan Kepercayaan Diri Mahasiswa Keperawatan Terhadap Penggunaan Low Fidelity Simulator Dalam Simulasi Bantuan Hidup Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 153–160. <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/Keperawatan> 153
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Karate, C., & Singaperbangsa, U. (2024). *Gaya Komunikasi Pelatih Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Coach Communication Style In Improving Athletes' Achievement At Karate Club Singaperbangsa University Karawang*. 7(November), 118–128.
- Kholidah, Hidayat, Jamaludin, Leksono, 4Universitas Sultan Ageng Tirtayasa 2023.Kajian Etnosains Dalam Pembelajaran Ipa Untuk Menumbuhkan Nilai

- Kearifan Lokal Dan Karakter Siswa Sd Chanos Chanos). Melalui Sate Bandeng. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, & ISSN. (2023). 細川康二 * 1, 2 菊谷知也 * 3 小畑友里江 * 4. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 43(4), 342–346.
- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2021). Hubungan Antara Locus Of Control Dan Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3579–3592. <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V3i6.805>
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna NAPZA: Penelitian Di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosio Konsepsia*, 161–174.
- Nugroho, R. T., Abdullah, Q. A. G., Fauzi, D. A. E., Alfiansyah, T., Haykal, A., Abdullah, A. D., Baihaqi, F., & Zulkarnaen, I. (2024). Analisis Statistik Parametrik Perbedaan Signifikan Dalam Kenaikan Harga Ayam Di Pasar Sejahtera Kabupaten Bekasi. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 2(7)(7), 854–867.
- Nugroho, S., Akbar, S., & Vusvitasari, R. (2008). Kajian Hubungan Koefisien Korelasi Pearson, Spearman-Rho, Kendall-Tau, Gamma, Dan Somers. *Jurnal Ilmiah MIPA*, 4(2), 372–381. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/gradien/article/view/279>
- Nurhadi, M. D. A., Sembiring, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan Dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (Handball) Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 119. <https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.12584>
- Pokhrel, S. (2024). No Title $\epsilon\lambda\epsilon\eta$. *Αγαη*, 15(1), 37–48.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat Selama Menjalani Training From Home (TFH) Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203–213. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784>
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi*, 15(1), 88. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97>
- Rusdin, R., Salahudin, S., Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan, F. (2023). Peran Kepemimpinan Dalam Olah Raga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(2), 90–106. <https://doi.org/10.46368/jpjk.v10i2.1299>
- Salsabila, A., Kiram, P. Y., Sin, T. H., & Putra, Y. A. (N.D.). *Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Sebelum Menghadapi Pertandingan*. 1–11.
- SHELEMO, A. A. (2023). No Title $\epsilon\lambda\epsilon\eta$. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1).
- Sholichah, L., Rahmawati, E., & Dewi, G. K. (2022). Pengaruh Model Think Pair Share Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1037–1045. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2079>
- SOPA, I. S. (2021). Assessing The Anxiety Level Of A Volleyball Team. *Geosport For Society*, 14(1), 47–55. <https://doi.org/10.30892/gss.1405-071>
- Syahrial, A. M., Amir, N., Studi, P., Jasmani, P., & Aceh, B. (2021). 1, 1, 1. 7(November), 190–198.
- Tanjung, N. A., Islam, U., Sumatera, N., & Estate, M. (2024). *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*. 3(2), 1–10.

- Tri Wartono, & Mochtar, S. (2015). Stres Dan Kinerja Yang Semakin Kompetitif Di Lingkungan Kerja. *Kreatif*, 2(2).
<https://core.ac.uk/download/pdf/337609594.pdf>
- Trpkovici, M., Pálvölgyi, Á., Makai, A., Prémusz, V., & Ács, P. (2023). Athlete Anxiety Questionnaire: The Development And Validation Of A New Questionnaire For Assessing The Anxiety, Concentration And Self-Confidence Of Athletes. *Frontiers In Psychology*, 14(December), 1–9.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1306188>