

PENGARUH PSIKOLOGI OLAHRAGA TERHADAP MENTAL PEMAIN BOLA VOLI DI DESA NANGKA

Helmi Ferdiansyah¹, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi²
^{1,2}PJKR Universitas Muhamadiyah Kuningan
¹ferdiansyahhelmi793@gmail.com, ²dickyreva@gmail.com

ABSTRACT

Sports psychology is a science that studies psychological factors that can influence a person's mentality and performance when exercising. This research aims to determine whether or not there is an influence of sports psychology on the mentality of volleyball players in Nangka Village. The method used in this research is a quantitative method in the form of an experiment with a pre-experimental design type. Researchers used this method because in this study there were no control variables and the samples used in this study were obtained based on conditions determined by the researcher. The data analysis technique for this research uses a scoring system. Based on the results of the validity test, it shows that the results of the questionnaire on the influence of sports psychology on the mentality of volleyball players, almost all of the items were declared valid, but there were 3 statement items that were invalid. So a total of 22 question items about the influence of sports psychology on the mentality of volleyball players were used in this research. Based on the SPSS processing results, the reliability test shows that the results of the reliability test using Cronbach Alpha obtained a value of $\alpha=0.985$ (>0.361), meaning that the questionnaire was declared reliable.

Keywords: sports psychology, volleyball players, quantitative methods

ABSTRAK

Psikologi olahraga merupakan ilmu yang mempelajari tentang faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi mental dan performa seseorang ketika berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh psikologi olahraga terhadap mental pemain bola voli di Desa Nangka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kuantitatif berupa eksperimen dengan jenis pre-eksperimental design. Peneliti menggunakan metode ini karena dalam penelitian ini tidak terdapat variabel kontrol dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan syarat yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun teknik analisis data dari penelitian ini dengan menggunakan system skoring. Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan bahwa hasil kuesioner pengaruh psikologi olahraga terhadap mental pemain bola voli semua item hampir seluruhnya dinyatakan valid namun ada 3 item pernyataan yang tidak valid. Sehingga total terdapat 22 item pertanyaan tentang pengaruh psikologi olahraga terhadap mental pemain bola voli yang digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil pengolahan SPSS uji reliabilitas menunjukkan bahwa hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* didapatkan nilai $\alpha=0,985$ ($>0,361$) artinya kuesioner tersebut dinyatakan reliabel.

Kata Kunci: psikologi olahraga, pemain bola voli, metode kuantitatif

A. Pendahuluan

Menurut Mondo & Indriani (2024) permainan bola voli merupakan olahraga terpopuler di dunia, cara bermainnya cukup sederhana dengan mempertahankan bola agar tetap di atas dengan maksimal 3 kali sentuhan dan mengupayakan agar bola bisa masuk ke lapangan musuh melewati net di atas secara bolak balik dengan ketinggian tertentu. Faktor-faktor terpenting yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain, di antaranya adalah faktor fisik, teknik, taktik, dan mental untuk bisa bertanding secara maksimal (Pamungkas, 2020). Pelaksanaan pola latihan faktor-faktor terpenting ini diharuskan dengan latihan yang terstruktur dan sistematis agar selalu terhubung dan memiliki progres yang baik maupun signifikan.

Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksinya dengan manusia lainnya dan dalam situasi social yang merangsangnya (Dewi et al., 2018) Dalam kegiatan olahraga interaksi yang terjadi diantara pemain, pemain dengan pelatihnya, dan antara pemain dengan anggota tim lainnya dapat

menimbulkan dampak psikologis tertentu, semua hal tersebut tidak boleh diabaikan dalam permainan olahraga, begitu juga dalam permainan bol voli.

Monty dalam (Kurniawan et al., 2023) mengemukakan bahwa "Seringkali terdengar bahwa kekalahan dari atlet karena faktor psikologis mereka, tetapi jarang sekali kita mendengar komentar pelatih bahwa seorang atlet dapat memenangkan pertandingan disebabkan oleh aspek psikologis, jadi seolah-olah aspek psikologis ini memiliki atribusi negatif (negative attribution) bagi diri seorang atlet." Maksud dari pendapat tersebut adalah bahwa faktor psikologis selalu menjadi alasan non teknis sebagai pertahanan diri dari kekalahan yang di alami oleh seorang atlet.

Menurut Sujarwo dalam Chandra Devi & Indardi, (2022) aspek mental harus dikelola secara sistematis dan berencana, sebab aspek mental ini mempengaruhi penampilan seorang atlet sebesar 80% dan hanya 20% penampilan puncak seorang atlet dipengaruhi oleh aspek lainnya. Prestasi tinggi tidak mungkin tercapai apabila mentalnya tidak terus berkembang walaupun dengan

perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet yang sempurna. Aspek psikologis membantu atlet untuk menguasai teknik gerakan dalam menghadapi suatu pertandingan.

Mental seorang atlet harus dilatih tiap sesi latihan, hal ini sangat penting mengingat dalam pembinaan mental akan membentuk keharmonisan kognisi, afeksi, konasi yang akan menjauhkan kelainan jiwa, dan mendorong berfungsinya kejiwaan secara optimal. Kesiapan mental bertanding tergantung pada individu atlet yang bersangkutan dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional untuk bertanding. Sangat penting bagi atlet untuk dapat menguasai dan mengatur sendiri selama pertandingan yang menuntut konsentrasi. Mental yang kurang baik mengakibatkan permainan atlet tidak terkontrol dengan baik dan kemampuan tidak keluar secara maksimal. Berdasarkan fakta di lapangan ditemukan permasalahan dalam pelaksanaan latihan suatu klub bola voli, seorang pelatih masih mengesampingkan aspek psikologis dan hanya memberikan tekanan fisik tanpa adanya pelatihan psikologi terhadap atlet. Pelatih memiliki tugas dan

tanggung jawab dalam membentuk kemampuan seorang atlet baik secara fisik, teknik, taktik dan mental. Pelatih harus menjadi pemimpin yang senantiasa memberikan motivasi kepada para atletnya (Ulumuddin & Irsyada, 2022).

Olahraga mempunyai peranan penting pula terhadap perkembangan fungsi kejiwaan seperti keberanian, kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, loyalitas, kesabaran, disiplin, kecepatan proses berpikir dan sebagainya, bahkan tidak terbatas ada fungsi kejiwaan saja tetapi juga dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang (Handayani, 2019). Hal tersebut dapat terjadi karena didalam melakukan olahraga orang dituntut untuk berbuat atau bertindak seperti yang dituntut untuk mempunyai sifat loyal, seperti saling tolong menolong, tenggang rasa, saling menghormati, disamping juga dituntut untuk mematuhi hukum atau peraturan-peraturan baik yang tertulis ataupun tidak tertulis, maka dalam berolahraga juga dituntut untuk dapat berbuat atau bertindak seperti tersebut di atas. Hal ini bahwa memang ada saling hubungan timbal balik antara jiwa dan olahraga.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kuantitatif berupa eksperimen dengan jenis pre-eksperimental design. Peneliti menggunakan metode ini karena dalam penelitian ini tidak terdapat variabel kontrol dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan syarat yang telah ditentukan oleh peneliti. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei berbentuk kuesioner atau angket. Menurut Sugiyono, (2019) penelitian survei merupakan penelitian jenis kuantitatif. Prosedur pengambilan data pada penelitian metode survei dengan menanyakan atau meminta pernyataan responden terkait bagaimana pendapat responden terkait karakteristik suatu objek dan perilaku baik di masa lalu maupun di masa sekarang.

Penelitian ini dilakukan pada Tim pemain Bola Voli di Desa Nangka Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan. Pengambilan Data Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024. Populasi yang ditentukan dalam penelitian ini adalah Tim Pemain Bola

Voli di Desa Nangka Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling. Teknik ini bertujuan untuk memilih sampel dengan adanya ketentuan syarat dari peneliti yaitu Tim Pemain Bola Voli Desa Nangka dengan usia 13-17 tahun. Jumlah sampel yang telah memenuhi syarat sebanyak 12 orang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian ini diperoleh dari hasil analisis kuesioner. Untuk melihat seberapa besar psikologi olahraga motivasi responden dapat berpengaruh terhadap mental pemain bola voli maka dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 1
Pengaruh Psikologi Olahraga Motivasi

No	Tanggapan	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Setuju	22	36,6
2	Setuju	24	40
3	Ragu-Ragu	14	23,4
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
	Jumlah	60	100

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang menyatakan psikologi olahraga motivasi berpengaruh terhadap mental pemain bola voli adalah sangat setuju sebanyak 22 point dengan presentase 36,6%, setuju 24 point dengan presentase 40%, ragu-ragu 14 poin dengan presentase 23,3%, tidak setuju 0, dan sangat tidak setuju.

Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh psikologi olahraga motivasi terhadap mental pemain bola voli dalam pertandingan. Untuk melihat seberapa besar psikologi olahraga emosi responden dapat berpengaruh terhadap mental pemain bola voli maka dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2
Pengaruh Psikologi Olahraga Emosi terhadap Mental Pemain Bola Voli

No	Tanggapan	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Setuju	15	20,8
2	Setuju	26	36,1
3	Ragu-Ragu	11	15,3
4	Tidak Setuju	16	22,3
5	Sangat Tidak Setuju	4	5,5
	Jumlah	72	100

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang menyatakan psikologi olahraga emosi berpengaruh terhadap mental pemain bola voli adalah sangat setuju sebanyak 15 point dengan presentase 20,8%, setuju 26 point dengan presentase 36,1%, ragu-ragu 11 poin dengan presentase 15,3%, tidak setuju 16 point dengan presentase 22,3%, dan sangat tidak setuju 4 point dengan presentase 5,5%. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh

psikologi olahraga emosi terhadap mental pemain bola voli dalam pertandingan. Untuk melihat seberapa besar psikologi olahraga kepribadian responden dapat berpengaruh terhadap mental pemain bola voli maka dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3

Pengaruh Psikologi Olahraga Kepribadian terhadap Mental Pemain Bola Voli

No	Tanggapan	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Setuju	14	23,4
2	Setuju	23	38,3
3	Ragu-Ragu	14	23,3
4	Tidak Setuju	9	15
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
	Jumlah	60	100

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang menyatakan psikologi olahraga kepribadian berpengaruh terhadap mental pemain bola voli adalah sangat setuju sebanyak 14 point dengan presentase 23,4%, setuju 23 point dengan presentase 38,3%, ragu-ragu 14 poin dengan presentase 23,3%, tidak setuju 9 point dengan presentase 15%, dan sangat tidak

setuju 0 point dengan presentase 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh psikologi olahraga kepribadian terhadap mental pemain bola voli dalam pertandingan. Untuk melihat seberapa besar psikologi olahraga latihan responden dapat berpengaruh terhadap mental pemain bola voli maka dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4

Pengaruh Psikologi Olahraga Latihan terhadap Mental Pemain Bola Voli

No	Tanggapan	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Setuju	20	33,4
2	Setuju	24	40
3	Ragu-Ragu	12	20
4	Tidak Setuju	4	6,6
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
	Jumlah	60	100

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang menyatakan psikologi olahraga latihan berpengaruh terhadap mental pemain bola voli adalah sangat setuju sebanyak 20 point dengan presentase 33,4%, setuju 24 point dengan presentase 40%, ragu-ragu 12 poin dengan presentase 20%, tidak setuju

4 point dengan presentase 6,6%, dan sangat tidak setuju 0 point dengan presentase 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh psikologi latihan kepribadian terhadap mental pemain bola voli dalam pertandingan. Berikut adalah hasil pengujian data menggunakan regresi sederhana sebagai berikut:

Tabel 5
Model Analisis Persamaan Regresi Linier Sederhana Coeffiencens^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1. Predictors: (Constant),	5.091	6.695	.511	.760	.451
<i>Psikologi</i> <i>Olahraga</i>	.945	.223		4.249	.000

Sumber: Data Olahan SPSS, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh persamaan regresi linier sederhana yaitu sebagai berikut :

$$Y=5,091+0,945X + e$$

Persamaan ini dapat disimpulkan :

- a. Nilai $H_0 = 5,091$ menunjukkan bahwa jika variable psikologi olahraga (X) konstan atau 0 (nol) maka mental pemain bola voli sebesar 5,091.

- b. Nilai $H_1 = 0,945$ menunjukkan bahwa variable psikologi olahraga (X) naik sebesar 1 satuan maka variable mental pemain bola voli akan naik sebesar 0,945.

Hasil analisis koefisiensi determinasi menggunakan IBM SPSS 22 sebagai berikut:

Tabel 6
Koefisien Determinasi Variabel X terhadap Variabel Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjust R Square	Std. Error Of the Estimate
1	.805 ^a	.645	.634	5.478

a. Predictors : (Constant), Psikologi Olahraga

b. Dependent Variabel: Mental Pemain Bola Voli

Sumber: Data Olahan SPSS, 2024

Nilai koefisien determinasi R Square atau psikologi olahraga dalam menjelaskan atau memprediksi variabel mental pemain bola voli sebesar 0,645 atau 64,5%. Hal ini berarti sumbangan pengaruh psikologi olahraga terhadap mental pemain bola voli dikatakan dalam kategori sedang dengan persentase 64,5%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain dengan persentase 35,5%.

Sikap percaya diri merupakan bagian dari kepribadian, maka semakin baik kepribadian seorang atlet semakin baik pula rasa percaya dirinya dan akan berpengaruh terhadap mental dalam menghadapi pertandingan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian peneliti yang dibuktikan dengan beberapa analysis data baik secara deskriptif ataupun kuantitas bahwa adanya pengaruh antara psikologi olahraga dengan mental

pemain bola voli dengan hasil nilai koefisien determinasi R Square sebesar 64,5% dan termasuk dalam kategori sedang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan signifikan antara psikologi olahraga terhadap *mental pemain bola voli di Desa Nangka Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan* hasil nilai korelasi sebesar 64,5%. Berdasarkan penelitian ini beberapa saran diberikan: Pertama kepada atlet bola voli, disarankan dapat menjaga dan mengatur psikologi olahraga untuk mempertahankan ketangguhan mental agar dapat menghadapi pertandingan dan mencapai tujuan yang optimal. Dan yang kedua untuk pelatih diharapkan selalu memberikan

motivasi dan pemahaman terkait pentingnya psikologi latihan agar mendapatkan mental yang tangguh dalam diri atlet sehingga atlet mampu

meningkatkan performa dalam pertandingan.

Negeri Surabaya, 155–162.

DAFTAR PUSTAKA

- Mondo, A., & Indriani, F. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Bola Voli melalui Modifikasi Permainan Lempar Tangkap Bola di SD Negeri 1 Watiginanda. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 3751–3758.
- Pamungkas, P. (2020). Pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan passing bawah permainan bola voli. *Tajdidukasi: Jurnal Penelitian Dan Kajian Pendidikan Islam*, 10(1), 26–32.
- Puspitaningtyas, Z., & Kurniawan, A. W. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*.
- Ulumuddin, A. I., & Irsyada, M. (2022). Peran Pelatih Dalam Membina Moral Atlet Bolavoli PBV Skanor Lamongan. *E-Journal Universitas*