HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP HASIL TES KETEPATAN *JUMP SERVE* BOLAVOLI

(Studi Pada Tim Bolavoli Putra SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

Oleh :

WIDHYA DWI ARIFIYANTO EFENDI
NPM: 11.1.01.09.0490

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

WIDHYA DWI ARIFIYANTO EFENDI
NPM: 11.1.01.09.0490

Judul:

HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP HASIL TES KETEPATAN *JUMP SERVE* BOLAVOLI
(Studi Pada Tim Bolavoli Putra SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015)

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
penitia Ujian/Sidang Sekripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal _____2015

Pembimbing I :

Drs. Sugito, M.Pd.

Pembimbing II :

Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

WIDHYA DWI ARIFIYANTO EFENDI
NPM: 11.1.01.09.0490

Judul:

HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP HASIL TES KETEPATAN *JUMP SERVE* BOLAVOLI
(Studi Pada Tim Bolavoli Putra SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015)

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal.....

Dan Dinyatakan Telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Sugito, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

iii

HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP HASIL TES KETEPATAN *JUMP SERVE* BOLAVOLI
(Studi Pada Tim Bolavoli Putra SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015)

WIDHYA DWI ARIFIYANTO EFENDI
NPM: 11.1.01.09.0490

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya. Kecemasan memiliki pengaruh terhadap hasil tes ketepatan *jump serve* bolavoli, dimana kecemasan akan menimbulkan kondisi emosi negatif yang akan memberikan suasana yang tidak nyaman bagi pemain maupun pelatih sendiri. Dengan mengetahui dan bagaimana cara mengatasi kecemasan tersebut, maka akan mempermudah seorang pelatih untuk membangun kepercayaan diri pemainnya agar dapat menghasilkan prestasi yang diinginkan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan kecemasan terhadap hasil tes ketepatan *jump serve* bolavoli dan seberapa besar kontribusi kecemasan terhadap hasil tes ketepatan *jump serve* bolavoli. Sasaran penelitian ini adalah Tim bolavoli putra SMK PGRI 3 Kediri dengan jumlah sampel 12 orang. Metode dalam penelitian ini adalah metode Non Eksperimen, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan memberikan angket tentang kecemasan (SCAT) dan tes hasil ketepatan *jump serve* bolavoli.

Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebih, Sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang, yang berarti kinerja dari atlet tersebut menurun, maka kecermatan juga akan menurun dan menyebabkan prestasi dari atlet menurun. Dari hasil penelitian diperoleh korelasi antara kecemasan dengan ketepatan *jump serve* bolavoli adalah 0,595 yang mempunyai tingkat hubungan sedang, dengan persentase kontribusi sebesar 35,40%,. Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kecemasan terhadap hasil tes ketepatan *jump serve* bolavoli dan besarnya kontribusi kecemasan terhadap ketepatan *jump serve* bolavoli sebesar 35,40%.

Kata kunci: Hubungan, Kecemasan, Ketepatan, *Jump Serve*

I. LATAR BELAKANG

Perkembangan olahraga di masyarakat Indonesia dirasakan semakit meningkat baik dilihat dari segi partisipasi maupun prestasi. Kebutuhan masyarakat terhadap olahraga dapat dijadikan indikator kemajuan suatu bangsa. Hal ini dapat dibuktikan pada negara-negara maju yang begitu tinggi tingkat prestasinya. Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan secara teratur dan terus menerus melalui latihan yang sistematik dalam upaya meningkatkan kualitas hidup. Pengertian olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relefansi kemenangan dan prestasi optimal.

Permainan bolavoli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, yang awalnya di perkenalkan oleh guru-guru dari Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan pada saat itu. Bolavoli adalah olahraga permainan yang di mainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Olahraga Bolavoli dinaungi FIVB (*Federation Internationale de Volleyball*) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia).

Perkembangan beberapa cabang olahraga di Indonesia kian pesat dan merebak, sehingga kita sebagai generasi bangsa harus mengetahui beberapa olahraga yang dimiliki oleh Indonesia. Diantara sekian banyak olahraga yang diminati di Indonesia bolavoli menjadi salah satunya. Melihat kenyataan bahwa olahraga bolavoli bahkan sudah banyak diminati sampai ke seluruh plosok dan tidak ketinggalan di pedesaan. Perkembangan bolavoli modern yang begitu pesat, menjadikan banyaknya kompetisi dan atlet bolavoli yang bermunculan.

Pada permainan bolavoli terdapat teknik-teknik yang meliputi servis, umpan,

passing, block dan *smash*. Teknik-teknik tersebut saling mendukung dalam suatu permainan. Dalam hal ini teknik dasar servis menjadi salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bolavoli. Pada mulanya servis adalah langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk melakukan serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Karena kedudukannya begitu penting, maka para pelatih berusaha memperkenalkan dan menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan bahkan sampai bisa dengan servis itu langsung membunuh lawan dan mendapatkan *point*. Dengan adanya penguasaan servis yang baik, maka penerima bola dari pihak lawan akan kesulitan mengendalikan bola dan *tosser*pun tidak dapat menyesuaikan arah dan tinggi bola yang akan diumpan ke *smasher*.

Menurut Gunarsa (1989: 147) anggota tim yang mengalami kecemasan tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal pada saat melakukan tes penilaian, karena kecemasan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mempengaruhi penampilan pada saat pelaksanaan tes. Oleh karena itu agar kecemasan dalam permainan bolavoli dapat teratasi dengan baik, maka seorang guru ataupun pendidik hendaknya perlu mengadakan pembinaan mental melalui latihan, baik latihan fisik maupun latihan teknik.

Akan tetapi semua kecemasan yang terjadi pada seseorang tidak selalu berdampak negatif. Dalam keadaan tertentu dapat memberikan keuntungan bahkan dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Menurut Fausiah dan Widury (2003: 73) pada kadar yang rendah, kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut.

Menurut Gunarsa (1996: 38) di dalam rangka program pembinaan olahraga, sering ditemui bahwa seorang atlet yang sudah mempersiapkan kondisi

dengan baik untuk menghadapi suatu pertandingan mendadak mengalami gangguan pencernaan, sehingga dia tidak dapat mengikuti pertandingan tersebut. Setelah diperiksa dokter ternyata atlet tersebut sama sekali tidak mengalami gangguan fisik. Ada kalanya seorang atlet tiba-tiba berkeringat dingin menjelang penampilannya di arena pertandingan. Hal-hal serupa ini menunjukan adanya gejala kecemasan yang perlu segera di atasi, karena kondisi tersebut akan sangat menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara maksimal dan untuk dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

Dari hasil pengamatan langsung di lapangan saat pertandingan SMK PGRI 3 Kediri melawan tim ARUMBA semua anggota tim dalam melakukan servis kurang bagus, dan mereka melakukan servis hanya sekedar masuk dan tidak jarang mereka melakukan kesalahan dalam melakukan servis sehingga bola keluar atau tidak menyebrang net. Oleh karena itu ketenangan sangat diperlukan dalam melakukan *Jump serve* dalam permainan bolavoli, ketenangan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *Jump serve*.

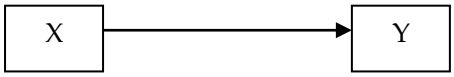
Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bolavoli tidak hanya mengandalkan unsur kecerdasan berfikir dan kekuatan fisik saja, tetapi juga diperlukan kondisi psikologi yang mana peneliti mengambil kecemasan anggota tim dalam menghadapi tes atau ujian *Jump serve* bolavoli agar nantinya dapat mencapai hasil yang optimal.

Untuk itu peneliti ingin mengetahui lebih dalam mengenai hal tersebut dan menerapkannya di SMK PGRI 3 dengan mengambil judul "Hubungan Kecemasan Terhadap Hasil Tes Ketepatan *Jump Serve* Bolavoli (Studi Pada Tim Bolavoli Putra SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2014-2015).

II. METODE PENELITIAN

Adapun pendekatan penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan metode penelitian non eksperimen.

Teknik penelitian yang digunakan adalah teknik korelasional dengan hubungan sebab akibat. Adapun desain yang menghubungkan kedua variabel tersebut dapat dilihat dalam bagan sebagai berikut :



Keterangan :

X = Variabel bebas adalah kecemasan

Y= Variabel terikat adalah hasil tes ketepatan *jump serve* bolavoli

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Prestasi olahraga dapat diraih oleh atlet jika atlet menguasai beberapa aspek yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental atau psikologis. Ketika bertanding, aspek yang sangat menentukan adalah mental atau psikologis atlet. Kondisi fisik, teknik, dan taktik sudah dipersiapkan saat jauh sebelum pertandingan, namun semua itu akan sia-sia jika atlet tidak dapat mengendalikan kecemasannya. *Jump serve* yang dilakukan sering keluar lapangan atau tidak melewati net akan memberikan nilai/*score* kepada lawan sehingga dapat merugikan tim bahkan dapat mengakibatkan kekalahan dalam pertandingan (Harsono 1988: 100).

Kecemasaan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebih, Sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang, yang berarti kinerja dari atlet tersebut menurun, maka kecermatan juga akan menurun dan menyebabkan prestasi dari atlet menurun. Hal tersebut juga sesuai dengan data yang diperoleh , bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan ketepatan *jump serve* yaitu sebesar --0,595 tanda min (-) tersebut yang menggambarkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan atau korelasi yang berlawanan arah. Sedangkan hubungan kecemasan terhadap ketepatan *jump serve* yaitu sebesar 35,40%.

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa ketepatan *jump serve* bolavoli dipengaruhi oleh tingkat kecemasan sebesar 35,40%, sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis lain. Ketika bertanding, tingkat kecemasan sangat penting untuk diperhatikan karena

atlet dengan kemampuan *jump serve* yang baik pun dapat gagal jika tingkat kecemasannya tinggi. Apabila atlet dapat mengendalikan perasaan cemas ketika bertanding maka performanya akan optimal dan produktif dalam hal ketepatan *jump serve*, sehingga tidak akan mendapatkan banyak poin.

KESIMPULAN

Simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan yang sedang pada tingkat kecemasan terhadap ketepatan *jump serve* pada tim bolavoli putra SMK PGRI 3 kediri Tahun Ajaran 2014-2015.
2. Besarnya kontribusi kecemasan terhadap ketepatan *jump serve* pada tim bolavoli putra SMK PGRI 3 kediri Tahun Ajaran 2014-2015sebesar 35,40%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Alex, Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia

Arikunto,S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Avia, Wira Putra. 2014. *Hubungan Kecemasan Terhadap Hasil Test ketepatan servis Bawah Bolavoli Studi Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakulikuler SMPN 1 Barat Magetan*. IKOR FIK UNESA.

Fausiah, Fitri dan Widury, Julianti. 2003.*Psikologi Abnormal*. Jakarta, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Gunarsa, Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT.BPK Gunung Mulia.

Gunarsa, Singgih. 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT.BPK Gunung Mulia.

Gunarsa, Singgih. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : PT.BPK Gunung Mulia.

Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety insport.*Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Maksum, Ali. 2007. *Metodologi Penelitian*. Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian*. Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam olahraga*. Surabaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2009. *Statistik dalam olahraga*. Surabaya, Fakultas

Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Nurhasan.2003. *Tes dan pengukuran*. Surabaya, Universitas Negeri Surabaya.

Subardjah, Herman. 2000. *Psikologi olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. CV. Alfabeta: Bandung.

Suharno HP. 1984. Dasar-dasar Permainan Bolavoli. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Unesa. 2006, *Payung Penelitian Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya : Depdiknas. Unesa.

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan kebudayaan.