

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Olahraga Bola Voli

a. Pengertian dan Sejarah Bola Voli

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan. Ternyata permainan bola voli (*volleyball*) ini adalah kombinasi dari beberapa permainan bola besar yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, baseball, dan bola tangan (*handball*). Tapi olahraga ini awalnya bukan disebut dengan nama bola voli, melainkan diberi nama olahraga *Mintonette*. Cabang olahraga ini ditemukan pertama kali oleh William G. Morgan. Permainan ini diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan pada tahun 1870 dan menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat. Beliau adalah seorang instruktur pendidikan jasmani atau dalam Bahasa Inggris disebut dengan *Director of Physical Education* di YMCA. Kemudian YMCA itu sendiri adalah singkatan dari *Young Men's Christian Association*. Yaitu sebuah organisasi yang didirikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran utama umat Agama Kristen kepada para pemuda. YMCA didirikan di London, Inggris, pada tanggal 6 Juni 1884 oleh George William, Organisasi ini menyediakan berbagai fasilitas untuk anak-anak muda. Seperti Pendidikan luar sekolah, fasilitas olahraga, dan penginapan. Olahraga ini diciptakan oleh William G. Morgan setelah beliau bertemu dengan James Naismith. James Naismith sendiri merupakan orang yang menciptakan cabang olahraga bola basket. Sama halnya dengan William G Morgan, James Naismith pun juga mengabdikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G Morgan menciptakan olahraga Mintonette ini empat tahun setelah ditemukannya permainan bola basket oleh James Naismith. Awalnya, permainan yang ditemukan William G. Morgan ini

diperuntukkan bagi para anggota YMCA yang sudah tidak muda lagi. Karena itulah, olahraga ini dibuat tidak seaktif permainan bola basket yang diciptakan oleh James Naismith.

1) Penemuan Pertama Bola Voli

Peraturan permainan bola voli yang pertama kali tentu saja dibuat oleh penemunya, William G Morgan. Beliau membuat sebuah jaring dengan tinggi 1,98 meter yang dipasang di tengah lapangan. Dengan ukuran lapangan sebesar 7,6 meter x 15,2 meter. Untuk durasi permainan, setiap pertandingan terdiri dari 9 sesi dengan 3 kali servis yang dilakukan oleh masing-masing tim di setiap sesinya.

2) Berubah Nama Menjadi Bola Voli

Di tahun 1896, olahraga "*Mintonette*" ini berubah nama menjadi volley ball atau bola voli. Hal ini dilakukan dalam demonstrasi pertandingannya yang pertama kali diadakan di YMCA Training School. Di awal tahun 1896, William G Morgan diundang oleh Dr. Luther Halsey Gulick (seorang *Director of the Professional Physical Education Training School* yang juga merupakan *Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) untuk mendemonstrasikan permainan yang baru diciptakannya dalam sebuah konferensi di stadion kampus YMCA yang baru. Dalam kesempatan yang dihadiri oleh seluruh instruktur Pendidikan jasmani tersebut, William G Morgan membawa 2 tim. Setiap tim beranggota 5 orang. Morgan menjelaskan, bahwa permainan yang diciptakannya tersebut bisa dimainkan di dalam maupun luar ruangan dengan leluasa. Menurutnya juga, beliau menyampaikan bahwa permainan ini bisa dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada standar jumlah pemain yang membatasi dalam permainan tersebut, dan tujuan dari permainan ini adalah untuk mempertahankan agar bola tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu daerah ke daerah lain (daerah tim lawan).

Seiring perkembangan zaman, permainan bola voli mulai mengalami sedikit perubahan dalam aturan permainannya. Di tahun 1916, penggunaan teknik *spike* atau *smash* mulai diperkenalkan. Dan 4 tahun kemudian, di tahun 1920, diciptakanlah peraturan 3 kali sentuhan dan skor akhir berubah dari yang awalnya 15 poin, menjadi 21 poin. Pada tahun 1900, permainan bola voli mulai merambat ke negara lain selain Amerika, yaitu Kanada. Hingga pada akhirnya, setelah meluas ke berbagai negara, pada tahun 1947 dibentuklah Federasi Internasional Bola voli, atau *Federation Internationale de Volleyball (FIVB)*. Dan untuk pertama kalinya, kejuaraan bola voli dunia diselenggarakan 2 tahun setelahnya, yaitu pada tahun 1949.

3) Sejarah Bola Voli Masuk ke Indonesia

Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda, tahun 1928. Namun, pada waktu itu, bola voli hanya dimainkan oleh orang-orang Belanda dan para bangsawan. Karena pada saat itu, untuk mengembangkan olahraga (termasuk olahraga bola voli) di Indonesia, guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Belanda. Selain para guru pendidikan jasmani, para tentara pun punya peran dalam pengenalan dan pengembangan permainan bola voli di Indonesia. Permainan olahraga bola voli berkembang dengan begitu pesatnya di Indonesia. Sehingga, tak butuh waktu lama, mulai bermunculan klub-klub bola voli di kota-kota besar Indonesia.

Dengan adanya fenomena inilah, akhirnya pada tanggal 22 Januari 1955, didirikanlah PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia) di Jakarta. Bersamaan dengan itu, diadakan juga kejuaraan bola voli nasional yang pertama kalinya. Sejak didirikan, PBVSI mulai aktif mengembangkan berbagai kegiatan bola voli di Indonesia, baik di dalam, maupun ke luar negeri. Perkembangan permainan bola voli semakin melambung di Indonesia ketika menjelang diadakannya *Asian Games IV* di tahun 1962 dan dilanjutkan dengan Ganefo I di tahun berikutnya, yaitu tahun 1963. Hal ini berlaku untuk semua

kategori, baik pria maupun wanita. Pada bulan Oktober tahun 1951, permainan bola voli mulai dipertandingkan dalam acara resmi Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta pada waktu itu. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola voli, jika kita amati perkembangan bola voli ini dari masa ke masa selalu meningkat. Hal ini disebabkan oleh karena:

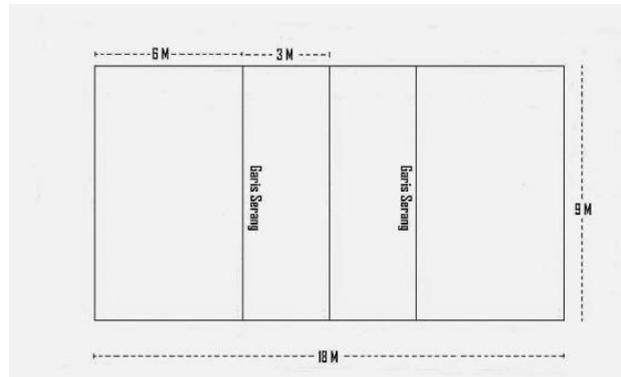
- a) Olahraga bola voli dapat menjadi olahraga rekreasi bagi setiap orang dengan basis massa yang luar biasa;
- b) Olahraga bola voli dapat menjadi olahraga tontonan yang mempesona, menggairahkan dan menarik hati penonton;
- c) Olahraga bola voli cocok bagi anak-anak. Pengembangan olahraga ini di sekolah maupun di luar sekolah akan dapat memikat para remaja. Dengan demikian masa depan perkembangan bola voli akan tetap cerah, popularitasnya akan terus meningkat Bachtiar (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi, 2020:2-5).

b. Peraturan Permainan Bola Voli

Permainan bola voli saat ini juga telah memiliki peraturan-peraturan dasar yang telah ditetapkan secara resmi oleh PBVSI dan FIVB. Peraturan tersebut yaitu diantaranya:

1) Ukuran untuk lapangan

Lapangan bola voli juga ada aturan ukurannya. Menurut FIVB ukuran lapangan yang baik adalah 9 m x 18 m dengan garis batas serang pemain belakang memiliki jarak 3 m dari garis tengah. Sementara garis tepi lapangannya harus yang berukurang 5 cm.



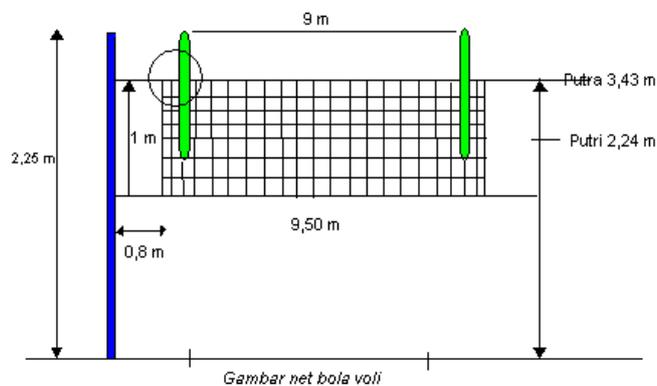
Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:5)

2) Net Bola Voli

- a) Panjang : 9,5 m
- b) Lebar : 1 m
- c) Tinggi jaring putra : 2,43 m
- d) Tinggi jaring putri : 2,24 m

Di bagian tepi jaring di pasang antena dengan ukuran panjang antenna 1,80 m.



Gambar 2.2. Net Bola Voli

Sumber: Destriana, dkk (2020:5)

3) Bola Voli

Bola standar yang digunakan juga harus memenuhi kriteria-kriteria seperti berikut ini:

- a) Bolanya harus berbentuk bulat.
- b) Harus terbuat dari kulit yang lunak atau bahan sintetis.
- c) Diameter bolanya antara 65-67 cm dan dengan masa sebesar 260-280 gram.
- d) Bolanya juga harus berkombinasi warna.



Gambar 2.3. Bola Voli

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:6)

4) Jumlah Dalam Tim

Dalam permainan bola voli terdapat dua regu atau tim. Setiap regu memiliki anggota sebanyak 6 orang pemain yang termasuk libero. Libero ini merupakan pemain yang kelua masuk saat pertandingan namun tidak mempunyai hak dalam melakukan smash terhadap bola sampai seberang net.

5) Seragam atau Pakaian

Setiap pemain dalam permainan bola voli harus memiliki atribut yang lengkap seperti:

- a) Baju, kaos atau *jersey* dengan nomor dada atau nomor punggung.
- b) Celana pendek dan pada bagian paha kanan terdapat nomor.
- c) Sepatu karet dan kaos kaki

6) Teknik Penilaian (Skor)

Dalam permainan bola voli ada dua kriteria penilaian yaitu kesalahan reli dan kemenangan dalam setiap set. Faktor-faktor yang digunakan untuk penilaian dalam permainan bola voli adalah:

- a) Bila penyervis memenangkan reli, maka timnya akan mendapat satu poin serta harus melanjutkan servis lagi.
- b) Bila penyervis gagal maka regu lawan yang akan mendapatkan satu poin dan berhak melakukan servis.
- c) Dalam set, kecuali set V bila dimenangkan oleh suatu tim yang mendapat angka 25 poin terlebih dahulu dengan minimal selisih dua angka.
- d) Bila terdapat seri (skor sama) misal 24-24 maka permainan dilanjutkan hingga poin menyentuh angka selisih dua.
- e) Bila kedudukan skor kemenangan dalam set 2-2 maka pada set V dimainkan sampai poin mencapai angka 15 dengan selisih minimal 2 angka.
- f) Bila ada salah satu tim menolak untuk bermain setelah dipanggil, maka tim tersebut dinyatakan kalah 0-25 atau 0-3 tiap set.

c. Teknik Permainan Bola Voli

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap pemain harus memiliki dan menguasai aspek- aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada (Bachtiar, 2007:16)

Dieter Beutelstahl menjelaskan bahwa ada enam jenis persentuhan bola, sehingga muncul enam jenis teknik dasar yaitu servis, *dig*, *attack*, *volley*, *block*, dan *defence* (Dieter Beutelstahl, 2013:8) Menurut Mikanda Rahmani, “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya servis, *passing*, *smash*, dan *blocking*” (Mikanda Rahmani, 2014:115). Kemudian Mikanda Rahmani juga menjelaskan bahwa setiap teknik dasar tersebut di atas memiliki fungsi yang berbeda. Servis, berfungsi untuk mengawali permainan; *Passing*, berfungsi untuk menerima/memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu; *Smash*, berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna; dan *block* atau blok, berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan; dan *Receive* menjaga bola menyentuh lantai. Berikut ini kita uraikan teknik dasar bola voli yang menjadi dasar utama yaitu:

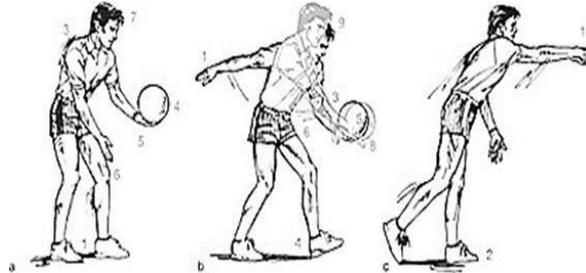
1) Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan servis dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah atau (*Jump Servis*). Servis yang keras juga dapat berbentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli. Servis sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis, ada servis atas, servis bawah, dan servis menyamping. Berikut kita jelaskan satu persatu teknik dasar servis atas, servis bawah dan servis menyamping:

a) Servis Bawah

Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka atau

menggenggam, dimana pukulan ini dilakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan kemudian dipukul dibagian bawah pusar perut, kemudian pukul kearah daerah lawan hingga menyebrang net.



Gambar 2.4. Tahapan Melakukan Servis Bawah Bola Voli
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:10)

(1) Cara melakukan servis bawah

Teknik servis bawah dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- (a) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- (b) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul
- (c) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- (d) Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

(2) Kesalahan yang dilakukan ketika servis bawah

Kesalahan yang sering terjadi ketika servis bawah adalah sebagai berikut:

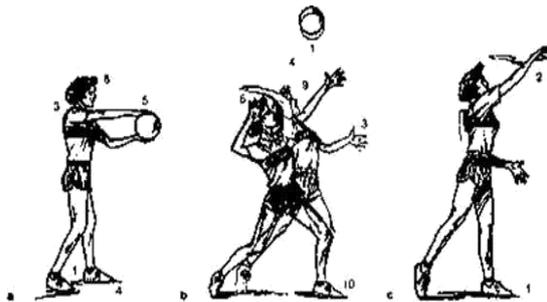
- a) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- b) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.

c) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.

d) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

b) Servis Atas

Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungkan dengan tinggi di atas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala. Berikut dapat diilustrasikan dalam bentuk gambar tahapan-tahapan servis atas bola voli.



Gambar 2.5. Tahapan Melakukan Servis Atas Bola Voli
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:12)

(1) Cara Melakukan Servis Atas

Teknik servis atas dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

(a) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.

(b) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.

(c) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan lewat atas ke arah bola.

(d) Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

(2) Kesalahan yang dilakukan Ketika Servis Atas

Kesalahan yang sering terjadi ketika servis atas adalah sebagai berikut :

- (a) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- (b) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- (c) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- (d) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

c) Servis Menyamping

Servis menyamping adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan yang sedikit menggenggam serta dalam posisi badan yang berdiri menyamping dengan net. Berikut dapat diilustrasikan dalam bentuk gambar tahapan-tahapan melakukan servis menyamping bola voli.



Gambar 2.6. Tahapan Melakukan Servis Menyamping
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:13)

(1) Cara Melakukan Servis Menyamping

Teknik servis menyamping dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- (a) Berdiri dengan posisi badan hadap kesamping, tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- (b) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.

(c) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan secara horizontal ke arah bola.

(d) Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

(2) Kesalahan yang Dilakukan Ketika Servis Menyamping

Kesalahan yang sering terjadi ketika servis menyamping adalah sebagai berikut :

(a) Posisi badan hadap kedepan (arah net) dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.

(b) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.

(c) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.

(d) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

2) *Passing*

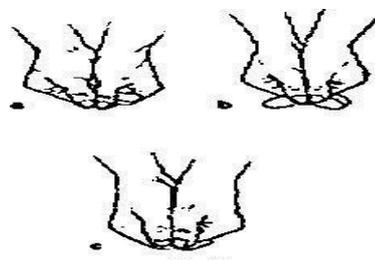
Passing merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan *passing* yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Nuril Ahmadi (2007:22). Dalam buku ini penulis membahas 2 pembagian *passing* pada bola voli yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Sebelum menjabarkan pembagian *passing* terlebih dahulu penulis mengingatkan baik posisi rangkaian jari-jari, maupun posisi kedua tangan sebelum melakukan *passing* bawah.

a) *Passing* Bawah

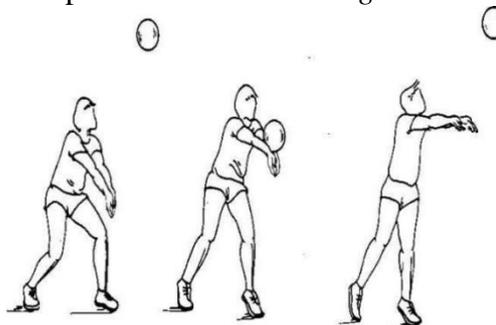
Passing bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Teknik passing bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli. Beberapa fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan/*smash* dari tim lawan.

(1) Posisi Jari dan lengan

Posisi jari-jari serta lengan untuk *passing* bawah pada permainan bola voli sangat berbeda dengan *passing* yang lainnya. Oleh karena itu dibutuhkan keterampilan yang mencukupi, serta koordinasi mata dan tangan sebelum jatuhnya atau perkenaan bola ke lengan. Tujuannya agar bola dapat terpantul satu kali dan kembali terarah.



Gambar 2.7. Posisi Jari-Jari Tangan untuk *Passing* Bawah Bola Voli
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:15)

(2) Tahapan *passing* bawahGambar 2.8. Tahapan Melakukan *Passing* Bawah Bola Voli

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:15)

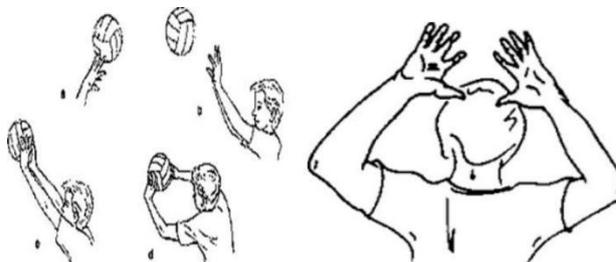
Cara melakukan *Passing* bawah adalah sebagai berikut:

- (a) Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan agak condong ke depan.
- (b) Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke depan bawah.
- (c) Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.
- (d) Perkenaan pada kedua tangan.
- (e) Sikap akhir adanya gerak lanjut dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya.

b) *Passing* atas

Passing atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai *passing* atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. *Passing* atas yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan *spiker* smasher (orang yang melakukan pukulan *smash*) untuk melakukan pukulan *smash* dengan tajam, keras, dan mematikan.

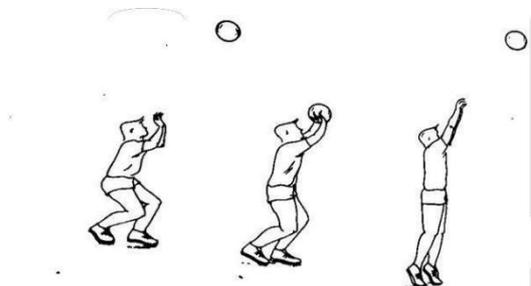
(1) Posisi Jari dan lengan Sikap jari-jari tangan



Gambar 2.9 Posisi Jari-Jari Sikap Tangan

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:16)

Posisi jari-jari serta lengan untuk *passing* atas pada permainan bola voli sangat berbeda dengan *passing* yang lainnya. Oleh karena itu dibutuhkan keterampilan yang bagus, serta koordinasi mata dan tangan sebelum jatuhnya atau perkenaan bola ke jari-jari tangan. Tujuannya agar bola dapat mengenai tepat diantara jari-jari tangan kita.

(2) Tahapan *passing* atas

Gambar 2.10. Tahapan Melakukan Pasing Atas Bola Voli

Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:17)

Cara melakukan *Passing* atas adalah sebagai berikut:

- (1) Berdiri seimbang dengan tumpuan dua kaki dan salah satu kaki di depan.
- (2) Pandangan diarahkan pada bola dan badan sedikit condong ke depan.
- (3) Kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku bengkok ke samping, serta boleh kedua lutut ditebuk (merendah).

(4) Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut sehingga badan lurus.

(5) Sikap akhir merupakan gerak lanjut dari kedua lengan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.

3) *Smash*

Pengertian *smash* adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan. Main dengan harapan tidak bisa dibendung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih poin. Tindakan ini dilakukan ketika bola sedang melambung diatas net baik yang dihasilkan dari umpan atau *passing* teman sepermainan atau bola yang berasal dari arah lawan yang dimanfaatkan untuk melakukan pukulan keras.

Dalam istilah lain *smash* dapat disama artikan dengan *spike*. *smash* merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli dan salah satu jenis teknik pukulan yang sangat efektif menghasilkan angka/poin dibanding dengan teknik-teknik yang lain. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Beutelstahl bahwa *smash* merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka. Dieter Beutelstahl (Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Pratiwi. E, 2020:118)

Smash (spike) merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha membuat kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan dalam permainan bola voli yang gemilang dalam melakukan *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi atau kemampuan meloncat yang tinggi, serta *power* otot lengan yang baik. *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari :

- a) Langkah awalan
- b) Tolakan untuk meloncat

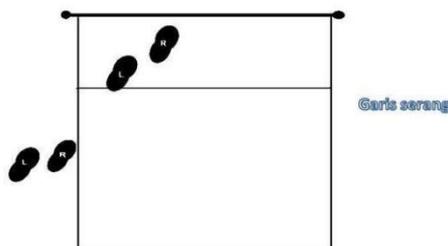
- c) Memukul bola saat melayang diudara
- d) Saat mendarat kembali setelah memukul bola

Dilihat dari pengertiannya, *smash* dapat di definisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil optimal, tapi tetap perpegang pada peraturan permainan yang telah ditetapkan. Didalam buku ini dibahas hanya beberapa teknik dasar samah yang sering digunakan atau umum digunakan setiap pemain bola voli diantaranya:

a) *Open Spike*

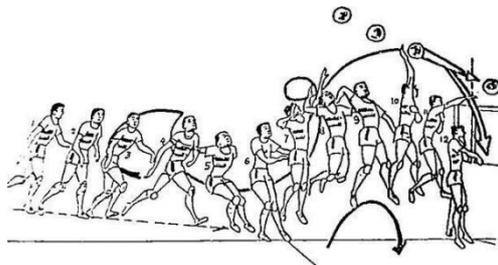
Untuk jenis pukulan *open spike* atau smash normal disini, dapat kita terjemahkan bahwa bola melambung tinggi dari arah tosser baik ke sisi kanan maupun ke sisi kiri lapangan dengan situasi bola melambung tinggi kearah luar lapangan, dengan posisi pemain mengambil langkah dari luar sisi garis lapangan.

Berikut kita ilustrasikan dalam posisi telapak kaki L (Kiri) dan R (kanan), dimana awalan yang diambil melalui garis luar sisi lapangan. Kemudian diakhiri dengan salah satu kaki tumpuan terkuat, untuk melakukan *timing up* melayang diudara sebelum dilakukannya pukulan kebola.



Gambar 2.11. Pola langkah untuk *Open Spike*
 Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:19)

Berikut dapat dijelaskan melalui ilustrasi gambar untuk melakukan *spike* atau pukulan *smash open* pada bola voli.



Gambar 2.12. Tahapan Melakukan *Open Spike*
 Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:19)

Proses gerakan keseluruhan dalam *smash* dapat diuraikan sebagai berikut; dengan anggapan bahwa pemukul menggunakan tangan kanan dan *smash* dari daerah posisi tumpu.

(1) Sikap permulaan

Berdiri serong lebih kurang 45 derajat dengan jarak 3 sampai 4 meter dari net.

(2) Gerak pelaksanaan

Langkah kaki kiri ke depan dengan langkah biasa. kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang. diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakan di samping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan). sambil menekuk lutut rendah. kedua lengan berada di belakang badan. segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas. Pada saat loncatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola ketika bola turun dari udara, tepat di atas net.

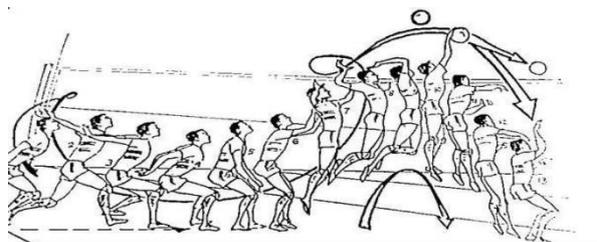
(3) Gerak lanjutan

Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net atau kaki menyebrang net dan mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.

b) *Quick Spike*

Smash Quick merupakan salah satu pukulan tercepat yang terjadi, dimana pemain mengkoordinasikan akselerasinya dengan memukul bola hanya 20-30 cm diatas net. Untuk gerakan disini

posisi pemain berada didalam garis serang, kemudian pemain hanya melakukan langkah pendek hingga mencapai *timing up* yang tepat mengambil bola *quick*. Sasaran bola yang jatuh setelah dipukul kedaerah lawan pun sudah pasti didalam garis serang lawan.



Gambar 2.13 Tahapan Melakukann *Quick Spike*
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:20)

Proses gerakan keseluruhan dalam *smash quick* dapat diuraikan sebagai berikut:

(1) Sikap permulaan

Berdiri serong kurang lebih jarak 1 sampai dengan 2 meter dari net, serta posisi didalam garis serang.

(2) Gerak pelaksanaan

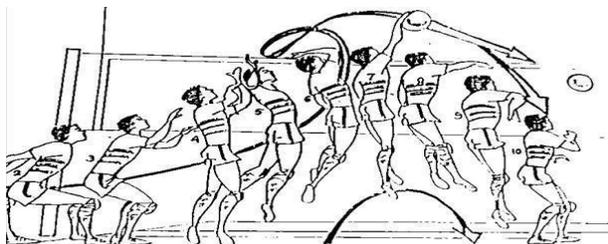
Langkah kaki kiri atau kanan ke depan dengan 1 langkah saja. kemudian diikuti tolakan kaki yang paling kuat ditambah *timing up* yang tepat, ketika bola melambung diatas net setinggi 20-30 cm, maka seorang *quicker* segera memukul bola dengan tepat dengan arah menukik kedalam garis serang lawan.

(3) Gerak lanjutan

Mendarat dengan menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh net atau kaki menyebrang net dan mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.

c) *Semi Spike*

Sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan smash normal. Perbedaannya terletak pada ketinggian umpan yang diberikan dan timing mengambil langkah awalan. Awalan langkah ke depan dimulai pelan-pelan sejak bola mulai mengarah ke pengumpan. dan begitu bola diumpan oleh pengumpan. smasher segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net. ketinggian umpan kurang dari 1 meter di atas net.



Gambar 2.14. Tahapan Melakukann *Semi Spike*
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:21)

Proses gerakan keseluruhan dalam *smash semi* dapat diuraikan sebagai berikut:

(1) Sikap permulaan

Untuk mengambil awalan smasher segera menempatkan diri keluar lapangan mendekati ketiang net menghadap ke arah pengumpan.

(2) Gerakan pelaksanaan

Begitu bola datang ke arah pengumpan. smasher langsung bergerak menyongsong bola dan lari sejajar dengan net. Ketika bola umpan sampai di atas tepi jaring. maka smasher segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya. dengan ketinggian bola umpan berkisar antara 30 sampai 40 cm di atas jaring.

(3) Gerak Lanjutan

Setelah melakukan pukulan, segera mendarat dengan dua kaki dan mengeper. tempat pendaratan agak di depan tempat menolak karena arah lari awalan yang sejajar dengan net.

4) *Blocking*/Membendung

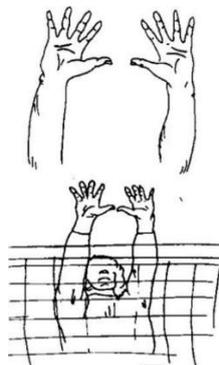
Ada dua macam *blocking* atau membendung bola yaitu *blocking* tunggal dan *blocking* ganda. Teknik dengan membendung bola yang dilakukan hanya oleh seorang pemain saja dinamakan teknik bendungan tunggal. Sedangkan membendung bola dilakukan oleh dua orang pemain bahkan lebih dinamakan bendungan ganda.



Gambar 2.15. Ilustrasi Ketika Terjadi Bendungan (*Blocking*)
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:22)

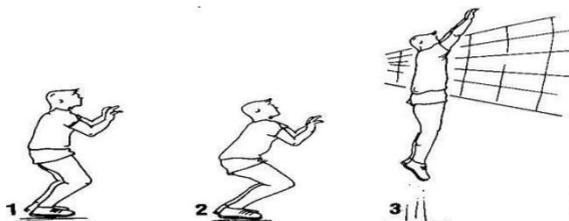
a) *Blocking* Tunggal (Perorangan)

Blocking tunggal atau bendungan perorangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dengan cara meloncat setinggi-tingginya dengan menluruskan kedua lengan ketika bola masih berada di wilayah lawan. Berikut diilustrasikan dalam bentuk gambar dasar dari jari-jari serta sikap tangan untuk melakukan *blocking* atau bendungan.



Gambar 2.16. Sikap Jari-Jari Tangan saat Melakukan *Blocking*
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:23)

Berikut akan diilustrasikan dalam bentuk gambar dimana seseorang pemain melakukan *blocking* dengan sendiri (*Blocking* tunggal).



Gambar 2.17. Tahapan saat Melakukan *Blocking* Tunggal
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:23)

Berikut cara-cara melakukan bendungan perorangan:

(1) Tahap persiapan

Untuk mengawali bendungan terlebih dahulu posisi pemain khusus yang berada didalam garis serang, sudah pasti dekat dengan net (menempel net) dengan posisi kedua lengan lurus keatas dan jari-jari dibuka secukupnya.

(2) Tahap Pelaksanaan

Pandangan lurus kearah lawan mengikuti jalannya bola, seorang pemain yang profesional sudah dapat memprediksi/membaca situasi dimana bola akan diumpun oleh tosser lawan. Kemudian ketika bola akan datang yang berasal dari smash lawan tepat diatas net lakukan pembendungan

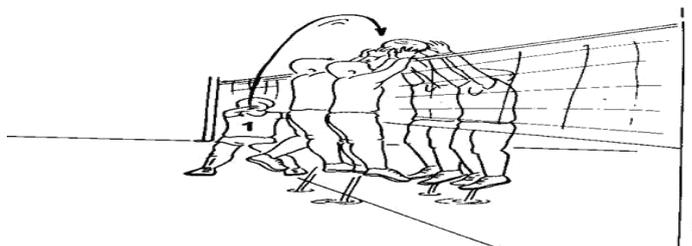
dengan melompat setinggi-tingginya dengan menyesuaikan kemana arah bola akan turun.

(3) Tahap Lanjutan

Setelah melakukan *blocking* atau bendungan perorangan yang dilakukan pemain kembali mendarat dengan kedua kaki ngeper serta hindari anggota badan mengenai net agar tidak terjadi pelanggaran.

b) *Blocking* Ganda (Berpasangan)

Blocking ganda atau bendungan berpasangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dimana dilakukan secara bersamaan baik dua pemain atau lebih. Dengan cara meloncat setinggi-tingginya dengan meluruskan kedua lengan ketika bola melambung diatas net yang masih berada diwilayah lawan, sebelum terjadinya attack (serangan) dari lawan.



Gambar 2.18. Tahapan saat Melakukan *Blocking* Ganda (Berpasangan)
Sumber: Dwi Yulia Nur Mulyadi dan Endang Pratiwi (2020:25)

Berikut cara-cara melakukan bendungan berpasangan :

(1) Tahap persiapan

Untuk mengawali bendungan terlebih dahulu posisi beberapa pemain khusus yang berada didalam garis serang berdiri sejajar, sudah pasti dekat dengan net (menempel net) dengan posisi kedua lengan lurus keatas dan jari-jari dibuka secukupnya.

(2) Tahap Pelaksanaan

Pandangan lurus ke arah lawan mengikuti jalannya bola, ketika bola melambung di atas net yang masih berada di wilayah lawan, sebelum terjadinya *attack* (serangan) dari lawan pemain sudah bergerak sejajar memprediksi tepat turunnya bola yang akan dipukul lawan. Tepat di atas net lakukan pembendungan dengan melompat setinggi-tingginya secara bersamaan baik berdua hingga ber tiga sekaligus dengan menyesuaikan kemana arah bola akan turun.

(3) Tahap Lanjutan

Setelah melakukan *blocking* atau bendungan berpasangan yang dilakukan pemain kembali mendarat dengan kedua kaki mengeper serta hindari anggota badan mengenai net agar tidak terjadi pelanggaran. Kemudian perhatikan hasil bendungan yang dilakukan, jika bendungan berhasil dilakukan bola masih berada di dalam wilayah maupun di luar wilayah harus segera diselamatkan dengan kembali melakukan *passing*.

2. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan siswa dapat mengembangkan ekstrakurikuler ditujukan agar kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. Ekstrakurikuler adalah merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa

yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat siswa. Depdikbud (Tim Dosen UPI, 2017:100) mengemukakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga”.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah yang dilakukan di sekolah di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai Yudha M. Saputra, (dalam Wijaksono, 2021:377).

Yudha M. Saputra (dalam Ardiansyah, 2019:4), mengemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan pengembangan dari kegiatan intrakurikuler atau "merupakan aktivitas tambahan, pelengkap bagi pelajaran yang wajib". Kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan peluang pada anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan dihadapan orang lain untuk mempertunjukkan pada orang tua dan teman-teman apa yang mereka sedang pelajari.

Usman & Lilis (Tim Dosen PAI, 2016:3) mengemukakan bahwa “Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi”. Berdasarkan pengertian tentang ekstrakurikuler di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan yang berada diluar jam pelajaran yang dilakukan didalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah guna entukan melengkapi pembinaan manusia seutuhnya dalam hal pem kepribadian para siswa yang kegiatan

tersebut. Banyak sekali ekstrakurikuler yang biasa dilaksanakan disekolah salah satunya adalah ekstrakurikuler olahraga .

Andri Kamnorun, Yusuf Hidayat, Nuryadi , (2020) Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan tambahan yang diselenggarakan di luar jam Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Subarkah et al. (2017) Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran di luar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan untuk pembentukan karakter pada siswa. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan di sekolah memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi dan bakat siswa di bidang olahraga, khususnya olahraga prestasi pada tingkat pelajar.

Suparyo (2017) menjelaskan tujuan diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap minat, bakat dan potensi yang dimiliki oleh siswa. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan di sekolah memiliki dua jenis olahraga yaitu olahraga beregu dan olahraga perorangan. Olahraga beregu yang diminati dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah bola voli, Futsal, badminton, Tenis Meja dan Sepak bola Tujuan Ekstrakurikuler

Yudiyanto, (2020:14) mengemukakan bahwa “Ekstrakurikuler ialah kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pembelajaran intra bertujuan mengembangkan potensi, membina akhlak dan meningkatkan pemahaman/daya pikir peserta didik dari sudut pandang pengalaman belajar di luar kelas”.

Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah:

- 1) Menyalurkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik agar dapat menjadi manusia yang berkeaktifitas tinggi dan penuh dengan karya.
- 2) Melatih sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggungjawab dalam menjalankan tugas.

- 3) Mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan Tuhan, Rasul, manusia, alam semesta, bahkan diri sendiri (M. Syamsul Taufik, 2020: 148).

Berdasar uraian diatas tujuan ekstrakurikuler dapat disimpulkan: kegiatan ekstrakurikuler mampu menggali potensi dan mengasah keterampilan serta kemampuan siswa serta bisa mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau diluar minat yang dikembangkan .

b. Manfaat Ekstrakurikuler

Menurut M. Syamsul Taufik (2020: 148), beberapa manfaat ekstrakurikuler ialah:

- 1) Siswa terlatih dalam satu organisasi.
- 2) Siswa terlatih dalam suatu kegiatan EO (Even Organizer).
- 3) Siswa terlatih menjadi seorang pemimpin.
- 4) Siswa terlatih berinteraksi dengan kegiatan diluar sekolah.
- 5) Siswa terlatih mempunyai suatu keterampilan, sebagai benih untuk berkembang ke depan.
- 6) Siswa terlatih menghargai kelebihan orang lain.
- 7) Siswa terlatih menghadapi tantangan yang datang.
- 8) Siswa termotivasi akan cita-citanya/karir yang akan ia raih.

c. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Sabaruddin Yunis Bangun (2018), Kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi,

- (1) fungsi pengembangan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan,
- (2) fungsi sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik,

- (3) fungsi rekreatif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana rileks, mengembirakan, dan menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik,
- (4) fungsi persiapan karir, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas.

3. Kecemasan

a. Definisi kecemasan

anxiety sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada olahragawan. Pentingnya *anxiety* dan faktor emosional serta kepribadian lainnya dalam kompetisi olahraga telah diakui selama bertahun-tahun. Kejadian-kejadian

yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkatan *anxiety* dari pelaku olahraga, baik olahragawan, pelatih, wasit, maupun penonton. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan, hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan pada saat bermain dan sifat kompetisi olahraga yang didalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampilan.

Menurut James Tengkidung (2017 :46) *anxiety* adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan negatif. Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi. Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada olahragawan antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelentukan, dan koordinasi. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu terdiri dari kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan

terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik(*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang.

Kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau dalam suatu kondisi kesehatanmental yang membutuhkan pengobatan yang dimunculkan karena gejala psikologis akibat keadaan yang baru saja muncul. Gejala- gejala kecemasan biasanya ditandai dengan munculnya ketakutan, gemetar, dan rasa takut (Hengki Kumala, Yogi Metra Zulpikar Ilham(2018).

Menurut Zulman Maulana (2017) kecemasan bertanding merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis.

Menurut Bayu Hardiyono (2020) kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, Misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan.Kecemasan juga merupakan masalah gejala emosi yang sering dihadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi, sebagaimana diketahui perasaan manusia ada yang positif dan negatif. Perasaan positif seperti Bahagia, senang, gembira. Perasaan negatif seperti kecewa, marah, bingung, khawatir dan sebagainya.

Jadi dapat disimpulkan kecemasan merupakan sesuatu hal yang sering dialami oleh semua orang, tidak terkecuali seorang individu yang baru saja masuk kedalam lingkungan .

b. Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan Menurut Peplau (2020) adalah sebagai berikut

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari- hari Kecemasan dapat memotivasi belajar, menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasimasalah secara efektif serta terjadi kemampuan

belajar Perubahan fisiologi ditandai dengangelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang, kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, sertatidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dandiare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya. (4)

4) Panik

pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika

berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

c. Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut James Tangkudung, Apta Mylsidayu (2017 :49-51) berdasarkan jenis-jenisnya dibagi menjadi 2 yaitu :

1. State anxiety

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada olahragawan biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik. Beberapa alat evaluasi state anxiety adalah *spielberger state anxiety inventory (SSAI)* yang diciptakan oleh Spielberger dan kawan-kawan pada tahun 1970. Format lain dari alat tes ini adalah *competitive state anxiety inventory (CSAI)*

2. Trait anxiety

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). trait anxiety adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Seorang olahragawan pada dasarnya memiliki trait anxiety maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi olahragawan tersebut untuk dapat bernampilan baik. Berikut tipe kepribadian pencemas antara lain:

cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang, was-was/khawatir, kurang percaya diri, gugup/demam panggung, sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain, tidak mudah

mengalah atau 'ngotot', gerakan sering serba salah, tidak tenang dan gelisah, sering mengeluh, khawatir berlebihan terhadap penyakit, mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah kecil (dramatisasi), sering bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan, sering histeris saat emosi.

d. Hubungan kecemasan dengan atlet

cemasan merupakan hal yang wajar yang terjadi pada atlet Ketika menjelang pertandingan. Kecemasan akan dapat mempengaruhi penampilan atlet pada saat bertanding. Kecemasan memiliki kecenderungan yang negatif. Kecemasan yang berlebihan dan cenderung meningkat pada diri atlet akan mengurangi atau mengganggu penampilan atlet tersebut. Kecemasan yang dapat dikontrol sehingga mengakibatkan berkurangnya atau menurunnya kecemasan akan dapat meningkatkan performa seorang atlet. Ahli psikologi olahraga dan latihan telah meneliti mengenai hubungan kecemasan dengan penampilan/performa. Beberapa ahli tersebut menghasilkan teori-teori yang dapat diimplikasikan untuk membantu menaikkan fisik dan performa yang lebih baik. Beberapa teori yang dihasilkan oleh ahli psikologi tersebut, yaitu: *drive theory*, *individualized zones of optimal functioning*, *multidimensional anxiety theory*, *catastrophe model*, *reversal theory* dan *anxiety direction and intensity*.(Nur Azis Rohmansyah 2017)

1) *Drive theory*

Ahli psikologi melihat hubungan antara kecemasan dengan performa/penampilan sebagai sebuah garis linier. Meningkatnya state anxiety sejalan dengan meningkatnya performa seseorang tersebut. Menurut teori ini hal tersebut terjadi dengan alasan keterampilan belajar yang baik dan keterampilan yang tinggi dari atlet untuk tetap konsisten dalam situasi tekanan yang tinggi. Teori drive ini menyimpulkan bahwa ada korelasi positif antara kecemasan dengan peningkatan penampilan secara terus menerus, sehingga tidak heran teori ini mendapat tantangan dari teori lainnya.

2) *Individual zones of optimal functioning*

Ahli psikolog Rusia, Yuri Hanin dalam Weinberg dan Gould (2007: 88) menemukan bahwa atlet top memiliki zona *state anxiety* optimal dimana penampilan terbaik mereka terjadi. Keluar dari zona tersebut maka penurunan performa terjadi. IZOF berbeda dengan *inverted-U hypothesis*. Tingkat optimal dari *state anxiety* tidak selalu terjadi pada titik tengah suatu rangkaian kesatuan melainkan bervariasi tergantung dari individu itu sendiri. Beberapa atlet memiliki zona optimal pada titik terendah dari rangkaian siklus kecemasan, beberapa ada pada daerah sedang, dan atlet lainnya pada zona yang tinggi dari kecemasan. Dalam IZOF Tingkat kecemasan optimal bukan merupakan suatu titik melainkan sebuah lebar zona. Pelatih dan guru harus membantu anak latih atau anak didiknya mengidentifikasi dan mencapai titik optimal tertentu dari *state anxiety* yang dimilikinya. Hanin menyimpulkan bahwa untuk mendapatkan penampilan yang baik, atlet memerlukan tingkat optimalisndividual tidak hanya dari *stale anxiety*, tetapi dari berbagai emosi yang bersifat baik lainnya.

3) *Multidimensional anxiety theory*

Tidak menuju pada komponen *state anxiety* yaitu kognitif dan somatic yang mempengaruhi penampilan pada cara yang sama. Kedua komponen ini secara umum memiliki pengaruh yang berbeda terhadap penampilan. *Multidimensional anxiety theory* memprediksi bahwa *cognitive state anxiety* memiliki hubungan negatif terhadap penampilan. Hal ini berarti peningkatan pada *cognitive state anxiety* akan menyebabkan penurunan pada penampilan. Teori ini memprediksi bahwa *somatic state anxiety* ada hubungan terhadap penampilan dalam *inverted U*. Peningkatan *anxiety* akan memfasilitasi penampilan mencapai tingkat optimal, tetapi *anxiety* yang meningkat terus menerus akan menyebabkan penurunan performa.

4) *Catastrophe* model

Model ini memprediksi bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan penampilan dalam *inverted U fashion*, tetapi hanya saat atlet tidak begitu cemas atau mempunyai *cognitive state anxiety*. Jika kecemasan kognitif tinggi namun, peningkatan gairah di beberapa titik mencapai ambang batas, hanya melewati titik dari tingkat gairah yang optimal, dan sesudahnya terjadi penurunan cepat dalam penampilan maka terjadi “*Catastrophe*”. Model “*Catastrophe*” memprediksi bahwa dengan kekhawatiran yang rendah, peningkatan gairah atau kecemasan somatik terkait dengan penampilan secara *inverted U*. Dengan kekhawatiran yang besar kenaikan meningkatkan penampilan pada ambang optimal, gairah yang bertambah menyebabkan “**catastrophe**” atau penurunan performa secara cepat dan dramatis.

Model ini memprediksi bahwa seseorang akan berpenampilan baik dengan kecemasan, asalkan tingkat gairah tidak tinggi. Penampilan memburuk hanya pada kondisi gabungan dari kecemasan yang tinggi ditambah gairah fisiologis yang tinggi.

5. *Reversal theory*

Teori ini memprediksi bahwa untuk mendapatkan penampilan yang bagus, atlet harus menafsirkan bahwa gairah sebagai kegembiraan menyenangkan bukan sebagai kecemasan yang tidak menyenangkan.

6. *Anxiety direction and intensity*

Interpretasi individu mengenai gejala kecemasan sangat penting untuk memahami hubungan kecemasan dengan penampilan. Kecemasan dapat dilihat sebagai sesuatu hal yang positif dan membantu penampilan (fasilitatif) atau sebagai suatu hal negatif dan berbahaya untuk penampilan (debilitatif). Kenyataannya untuk mengetahui secara penuh mengenai hubungan kecemasan dengan penampilan harus memeriksa baik intensitas kecemasan seseorang

(seberapa kecemasan yang dirasakan) maupun arah kecemasan (interpretasi kecemasan sebagai fasilitatif atau debilitatif untuk penampilan). Pemain yang melihat kecemasan sebagai fasilitatif akan baik penampilannya sedangkan pemain yang menafsirkan kecemasan sebagai sebuah debilitatif atau bahaya akan kurang penampilannya.

Kesimpulannya, bagaimana seorang atlet menafsirkan arah kecemasan (sebagai fasilitatif atau debilitatif) akan berpengaruh signifikan pada hubungan kecemasan dengan penampilan. Atlet dapat selalu mempelajari keterampilan psikologi yang memungkinkan atlet tersebut untuk menafsirkan kecemasan sebagai sebuah fasilitatif, sehingga atlet tersebut dapat meningkatkan penampilannya.

B. Penelitian Yang Relevan

1. **Penelitian Lilik Nur Endah Sari (6301416554) tahun 2020 dengan judul Profil tingkat kecemasan atlet bola voli pada club byangkara polres pati tahun 2020**, berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan umum bahwa tingkat kecemasan atlet bola voli sebelum bertanding, Faktor yang paling tinggi adalah somatic trait anxiety yaitu berjumlah 1980 (40%) dan yang paling rendah konsentrasi dengan 1211 (25%)
2. **Penelitian Yolanda Wisna Pradina (2016) dengan judul tingkat kecemasan atlet putri pada kejuaran liga remaja tingkat jawa timur tahun 2016**, berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan atlet putri kota Surabaya pada kejuaran provinsi liga remaja tingkat jawa timur tahun 2016 secara keseluruhan dapat dikategorikan sedang/rata-rata dengan skor 18,33. Dengan skor tersebut atlet dapat mengendalikan permainan dan lebih maksimal untuk mencapai kemenangan.
3. **Penelitian Arwin (2023) dengan judul analisis tingkat keemasan peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 3 Seluma**, berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat

kecemasan peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Selama mengalami tingkat kecemasan sedang

C. Kerangka Berpikir

Meningkatnya kegairahan dan keadaan gelisah (state anxiety) menyebabkan meningkatnya tekanan otot dan kelelahan sehingga mempengaruhi koordinasi. Secara sederhana, anxiety memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan seorang atlet. Menurut teori hipotesis U-terbalik maka penampilan seorang atlet akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulaimeningkat. Namun, saat tingkat kecemasan mulai naik dan terus naik, kecenderungan penampilan akan menurun. Namun, tingkat kecemasan dan stress antara satu orang dengan orang lain berbeda. Ada beberapa hal yang membedakan tingkat kecemasan atlet. Yang pertama adalah pengalaman. Atlet yang lebih berpengalaman terbukti memiliki level kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang baru saja masih amatir. Yang kedua adalah situasi dan kondisi kompetisi. Kompetisi yang bersifat lebih tinggi tingkatnya cenderung menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan bagi seseorang. Sebagai contoh level kejuaraan dunia ternyata lebih stressful dibanding dengan kejurnas. Selain level kompetisi, fase kompetisi itu sendiri juga memberi pengaruh yang cukup besar. Dalam kompetisi bola voli, situasi yang cenderung membuat cemas adalah saat-saat kompetisi mendekati akhir dengan nilai yang tidak terpaut jauh sehingga masih ada kemungkinan mengejar atau dikejar. Level kecemasan juga dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri seorang pemain.

Pemain yang secara alamiah mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang rasa percaya dirinya rendah. Jenis olahragajuga memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan. Olahraga yang bersifat individual menciptakan tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan cabang olahraga tim. Hal ini wajar karena perasaan mempunyai teman akan membuat lebih tenang dan fokus tidak terpusat pada dirinya. Hal terakhir yang mempengaruhi tingkat kecemasan

adalah jenis kelamin. Menurut beberapa penelitian, atlet perempuan lebih cenderung mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet laki-laki. Kecemasan pada atlet ini kadang menjadi faktor atau sesuatu yg kadang menjadi penyebab kekalahan pada atlet saat bertanding. Tapi hal ini seringkali diabaikan oleh atlet dan pelatih saat melakukan latihan. Sejauh ini pelatih di lapangan cenderung berfokus pada skill dan strategi bertanding akan tetapi masih jarang sekali membahas dan mengajarkan mengenai manajemen stress secara tuntas. Maka sebenarnya juga sangat diperlukan bagi pelatih dalam melatih atlet mengenai manajemen stres dan kecemasan. Hal ini diperlukan untuk meminimalisir kecemasan dan rasa tidak percaya diri pada atlet.

Tim voli Ekstrakurikuler SMP N 1 Belitang Hulu yang masih terbilang baru baik dari sejarah berdiri maupun pada jam terbang bertanding seringkali mengalami kecemasan rasa tidak percaya diri serta tekanan ketika akan bertanding, sehingga hal ini mempengaruhi performa atlet saat bertanding di lapangan. Masalah kecemasan pada atlet ini tentu harus segera dicarikan solusinya supaya kedepannya atlet voli SMP N 1 Belitang Hulu bisa menjadi lebih baik dan berkembang lagi.

Sehingga nantinya faktor penyebab kecemasan yang ditemukan saat proses penelitian dapat menjadi bahan pembenahan bagi atlet maupun pelatih. Terutama ditemukannya solusi bagi pelatih dalam menerapkan manajemen stress dan cemas pada atlet. Latihan voli pada atlet pun tidak lagi hanya berfokus pada skill dan strategi bertanding akan tetapi juga focus pada kondisi psikologis atlet secara keseluruhan terutama dalam masalah pengelolaan stress pada atlet voli ekstrakurikuler SMP N 1 Belitang Hulu.

Melihat kenyataan diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Identifikasi Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau” hal ini menjadi dasar bahwa peneliti berikut sebagai usaha pembinaan pelajaran di Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Belitang Hulu.