

**KONTRIBUSI TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH PADA CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI**

**(Studi pada Tim Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Wates Kabupaten Kediri)**

**Maria Susanti**

(Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)  
mars.mars98@yahoo.co.id

**ABSTRAK**

Teknik dasar yang harus dikuasai dalam cabang olahraga bolavoli adalah teknik *passing* bawah. Keterampilan atlet dalam hal ketepatan *passing* bawah mengalami penurunan pada saat bertanding, bola hasil *passing* seringkali tidak tepat sasaran. Penurunan keterampilan tersebut mungkin disebabkan adanya faktor psikologis yaitu tingkat kecemasan. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti mengambil judul penelitian “Kontribusi Tingkat Kecemasan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah pada Cabang Olahraga Bolavoli”, dengan subjek penelitian Tim Putri pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Wates Kabupaten Kediri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat kontribusi yang tinggi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan termasuk ke dalam jenis penelitian *non-eksperimen* karena peneliti tidak memberi perlakuan kepada subjek penelitian. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional karena bertujuan untuk mengetahui kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah. Peneliti mengambil sampel penelitian dari seluruh individu yang ada dalam populasi sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi, sedangkan subjek penelitian adalah semua pemain (selain *tosser*). Instrumen yang digunakan adalah *Sport Competition Anxiety Test* untuk mengukur tingkat kecemasan, sedangkan data ketepatan *passing* bawah diambil dengan cara merekam jalannya pertandingan. Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa kedua variabel memiliki korelasi yang tinggi dengan  $r_{hitung} -0,792$  ( $r_{tabel} = 0,754$ ) yang artinya korelasi kedua variabel tersebut berlawanan arah. Simpulan dalam kegiatan penelitian ini adalah terdapat kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli. Kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli sebesar 62,72%.

**Kata Kunci:** tingkat kecemasan, ketepatan, *passing* bawah.

**THE CONTRIBUTION OF ANXIETY LEVEL TO THE ACCURACY OF THE UNDERHEAD PASS IN VOLLEYBALL**

**(The Studies in Female's Team Extracurricular Volleyball SMAN 1 Wates Kediri)**

**Maria Susanti**

(Sport Science Course, Sport Science Faculty, State University of Surabaya)  
[mars.mars98@yahoo.co.id](mailto:mars.mars98@yahoo.co.id)

**ABSTRACT**

The basic technique that must be mastered in volleyball's sport is underhead pass technique. Skills of an athlete in terms of the accuracy underhead pass has decreased when competing, the ball are often not on target. The decrease is probably due to the skills of psychological factors, namely the level of anxiety. Based on these problems, this study intended to the "The Contribution of Anxiety Level to the Accuracy of the Underhead Pass in Volleyball", with the subject of the research on an extracurricular volleyball Female's Team SMAN 1 Wates Kediri. This study aims to determine the contribution of anxiety level to the accuracy of the underhead pass in volleyball. The hypothesis is that there is a high level of anxiety contributes to the accuracy of the underhead pass in volleyball. This study uses descriptive quantitative approaches belongs to the type of non-experimental research because researchers do not give treatment to the subject of research. The design of this study uses the correlational's research design as it aims to determine the contribution of anxiety level to the accuracy of the underhead pass. Researchers took a sample of all individuals in the population that this study is a population study, while the study subjects are all of the players (except *tosser*). The instrument used is the *Sport Competition Anxiety Test* to measure levels of anxiety, while the data of accuracy underhead pass taken by recording the game. Based on the data analysis is known that both of the variables have a high correlation with  $r_{count} -0.792$  ( $r_{table} =$

0.754), the meaning is they have the opposite correlation direction. The conclusions in this research is the level of anxiety are contributing to the accuracy of the underhead pass in volleyball. The contribution of anxiety level to the accuracy of the underhead pass is 62.72%.

**Keywords:** anxiety level, accuracy, underhead pass.

## PENDAHULUAN

Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang bersifat kompetitif. Berbagai usaha dilakukan untuk memperoleh kemenangan misalnya dengan melakukan berbagai variasi penyerangan dan meningkatkan kualitas pertahanan. Kualitas pertahanan yang baik akan meningkatkan frekuensi dan kombinasi serangan. Teknik bertahan dalam permainan bolavoli sebagian besar dilakukan dengan cara *passing* dan *blocking*, hal ini didukung oleh pendapat Ahmadi (2007:42) bahwa *block*, pertahanan belakang (*court defend*), menerima, dan penyelamatan bola net (*cover of the net*) termasuk dalam kelompok pertahanan.

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet adalah teknik *passing* bawah karena sepanjang pertandingan bolavoli lebih dominan menggunakan teknik dasar ini. Berhasil atau tidaknya suatu serangan tergantung dari ketepatan *passing* atlet. *Passing* dikatakan baik jika bola mampu mencapai sasaran dengan arah yang tepat, serta dengan gerakan dan kecepatan yang stabil. Jika bola hasil *passing* tidak tepat pada posisi *tosser* maka *tosser* akan kesulitan dalam memberi bola umpan kepada *spiker*, sehingga serangan yang dibangun tidak akan bisa maksimal. Jadi dalam hal ini ketepatan *passing* sangat diperlukan dalam permainan bolavoli.

Keterampilan atlet dalam hal ketepatan *passing* bawah mengalami penurunan pada waktu bertanding. Penurunan keterampilan tersebut disebabkan oleh adanya faktor psikologis yang mempengaruhi, seperti pendapat Husdarta (2010:36) bahwa “dalam olahraga kompetitif, pengaruh faktor psikologis pada atlet secara khusus terlihat ketika atlet itu sedang bertanding”. Terdapat hubungan timbal balik antara psikis-fisik, artinya jika faktor psikis terganggu maka akan mengakibatkan kerja fisik dan gerak motorik juga terganggu, begitupun sebaliknya. Selain itu Gunarsa, dkk (1996:49) juga mengemukakan bahwa aspek mental pertandingan harus dilatih karena keberhasilan saat bertanding ditentukan 80% oleh mental dan 20% oleh faktor lainnya.

Seperti permasalahan di atas, ketepatan *passing* bawah Tim Putri pada Ekstrakurikuler Bolavoli di SMAN 1 Wates mengalami penurunan pada waktu bertanding. Atlet memiliki kemampuan dan keterampilan dalam mengarahkan bola, namun mereka cenderung gagal pada waktu bertanding. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti mengambil judul penelitian “Kontribusi Tingkat

Kecemasan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah pada Cabang Olahraga Bolavoli”.

## RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam kegiatan penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli?
2. Berapa besar kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli?

## TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli.
2. Untuk mengetahui besar kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan termasuk ke dalam jenis penelitian non-eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional karena bertujuan untuk mengetahui kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli.

Instrumen dalam penelitian ini adalah SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) dan kamera digital. SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, sedangkan kamera digital digunakan untuk merekam jalannya pertandingan agar diperoleh data ketepatan *passing* bawah atlet. Pelaksanaan pengisian angket SCAT dilakukan 30 menit sebelum atlet bertanding. Pengambilan data ketepatan *passing* bawah dilakukan ketika subjek sedang bertanding sehingga video rekaman yang diperoleh adalah kondisi ketepatan *passing* bawah ketika subjek dalam keadaan cemas.

## HASIL

Berdasarkan data hasil penelitian tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli (Studi pada Tim Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Wates Kabupaten Kediri). Berikut akan dibahas deskripsi hasil pengambilan data:

Tabel 4.1 Data Tingkat Kecemasan dan Ketepatan *Passing* Bawah

No	Nama	Tingkat Kecemasan (X)	Ketepatan <i>Passing</i> Bawah (Y)
1	GC	16	1
2	LA	14	1
3	DR	25	0,7
4	DW	25	0,8
5	RS	26	0,2
6	NA	17	1
7	EO	19	0,9

Tabel 4.2 Deskripsi *Statistic* Hasil Penelitian

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Tingkat Kecemasan	20.2857	4.95696	7
Ketepatan <i>Passing</i> Bawah	.8000	.28868	7

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hasil tes tingkat kecemasan memiliki nilai maksimum sebesar 26, nilai minimum sebesar 14, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 20,28 dan standart deviasi sebesar 4,95.

Sedangkan hasil tes ketepatan *passing* bawah menunjukkan bahwa nilai maksimum sebesar 1, nilai minimum sebesar 0,2, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 0,8 dan standart deviasi sebesar 0,28.

**Analisis Data**

Hasil penghitungan korelasi kedua variabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Analisis Korelasi *Product Moment* dengan SPSS versi 16.0

Correlations			
		Tingkat Kecemasan	Ketepatan <i>Passing</i> Bawah
Tingkat Kecemasan	Pearson Correlation	1	-.792 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)		.034
	N	7	7
Ketepatan <i>Passing</i> Bawah	Pearson Correlation	-.792 <sup>*</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	.034	
	N	7	7

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui bahwa nilai  $r_{hitung}$  sebesar -0,792 artinya nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) kedua variabel sebesar 0,792 (korelasi kuat atau tinggi) dan memiliki hubungan yang berlawanan arah. Jika dilihat pada Tabel Nilai Koefisien Korelasi *Product Moment* maka diketahui bahwa nilai  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dengan *df* (*degrees of freedom*) sebesar 5 adalah 0,754. Perbandingan antara nilai  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  adalah

$r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $0,792 > 0,754$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli.

Besarnya kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah dapat diketahui dengan menghitung Koefisien Determinasi. Penghitungan Koefisien Determinasi adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Koefisien Determinasi} &= r^2 \times 100 \% \\ &= (0,792)^2 \times 100 \% \\ &= 62,72 \% \end{aligned}$$

**PEMBAHASAN**

Prestasi olahraga dapat diraih oleh atlet jika ia 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. Bola hasil *passing* sering tidak tepat sasaran pada *tosser* sehingga *tosser* mengalami kesulitan dalam memberi umpan, akhirnya serangan yang dibangun menjadi kurang maksimal.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat atau tinggi antara tingkat kecemasan dengan ketepatan *passing* bawah yaitu sebesar -0,792, tanda min (-) tersebut menggambarkan kedua variabel memiliki hubungan atau korelasi yang berlawanan arah. Sedangkan kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah sebesar 62,72 %. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli dipengaruhi oleh tingkat kecemasan sebesar 62,72 %, sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis lain. Ketika bertanding, tingkat kecemasan sangat penting untuk diperhatikan karena atlet dengan kemampuan *passing* 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 *passing*, sehingga serangan yang dibangun juga akan maksimal.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1. Terdapat kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli.
2. Kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli sebesar 62,72 %. Hal ini berarti bahwa tingkat kecemasan dapat

mempengaruhi ketepatan *passing* bawah sebanyak 62,72%, sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis yang lain.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

##### 1. Bagi Atlet

Setiap atlet pasti memiliki perasaan cemas ketika menghadapi pertandingan, namun tingkat kecemasannya dapat berbeda. Atlet diharapkan dapat mengendalikan perasaan cemas ketika bertanding agar tidak mengganggu performanya di lapangan.

##### 2. Bagi Pelatih atau Guru Pendidikan Jasmani

Pelatih harus memahami karakter dari masing-masing atletnya. Selain itu pelatih diharapkan lebih sering mengadakan latihan simulasi (*sparing partner*) yang menyerupai pertandingan sesungguhnya dengan berbagai macam lawan, agar atlet terbiasa dengan situasi yang dapat menimbulkan rasa cemas.

##### 3. Bagi Sekolah

Sebaiknya sekolah berpartisipasi aktif mengikuti setiap *event* pertandingan agar atlet terbiasa menghadapi situasi pertandingan.

##### 4. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini hanya mengkaji tentang kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan *passing* bawah pada cabang olahraga bolavoli, jika peneliti lain ingin melakukan penelitian lebih lanjut sebaiknya ditambah variabel lain yang kemungkinan juga memberikan kontribusi terhadap variabel terikat (ketepatan *passing* bawah).

#### DAFTAR PUSTAKA

Adisasmito, Lilik Sudarwati. 2007. *Mental Juara : Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: ERA PUSTAKA UTAMA.

Amir, Nyak. 2012. Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, (Online), Vol 16, Nomor 1, (<http://journal.uny.ac.id/index.php/jpep/article/view/1120>, diakses 19 Januari 2014).

Ardianto, Muhammad. Tanpa Tahun. Kecemasan pada Pemain Futsal Dalam Menghadapi Turnamen. (Online), ([journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/884](http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/884), diakses 2 Mei 2014).

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, Saifuddin. 1998. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.

Beutelstahl, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. PIONIR JAYA.

Dewi, Riana Fitria. 2012. *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMPN 1 Minggir Sleman Tahun Ajaran 2011/2012*. Dalam <http://eprints.uny.ac.id/7845/>, 5 Mei 2014, 12:23 WIB.

Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Gufron, M.Nur dan Rini, Risnawita S. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Gunarsa, Sigih D, dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Gunarsa, Sigih D, dkk. 1996. *Psikologi Olahraga : Teori dan Praktik*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

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

[http://id.wikipedia.org/wiki/Bola\\_voli](http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli).

[http://www.hypnosisworks.org.uk/scat\\_test.pdf](http://www.hypnosisworks.org.uk/scat_test.pdf). 2014. "Sport Competition Anxiety Test". 13 Februari.

Husdarta, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: ALFABETA.

Irwansyah, Riza. 2012. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Tinggi Lompatan Smash dan Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Usia 13-17 Tahun*. Dalam <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/7853>. 2 Oktober 2013, 12:58 WIB.

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University Press.

Merrydian, Octarina. 2012. *Pengaruh Latihan Pull Up dan Push Up Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atlet Bolavoli Remaja Putra Yuso Sleman*.

Dalam <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/7830>, 1 Oktober 2013, 14:41 WIB.

(Online), Vol 1, Nomor 1, ([ejournal.unesa.ac.id/article/2543/67/article.pdf](http://ejournal.unesa.ac.id/article/2543/67/article.pdf), diakses 3 Mei 2014).

Nuryadi. 2012. *Tingkat Keterampilan Bolavoli Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 2 Kretek Bantul Tahun Pelajaran 2011/2012*. Dalam <http://eprints.uny.ac.id/9315/>, 5 Mei 2014, 12:16 WIB.

Podungge, Risna. 2012. Dampak Kecemasan Dan Agresifitas Terhadap Prestasi Olahraga Bela Diri, (Online), Vol 3, Nomor 1, (<http://ejournal.fip.ung.ac.id/index.php/PDG/article/view/198/193>, diakses 22 April 2014).

Prasmono, Puput. 2011. "Hubungan Antropometri, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Teknik Serve, Passing, Smash dengan Keterampilan Bermain Bolavoli (Studi pada klub Bolavoli Putera PORKES Jatim)". Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIK Unesa.

Setiady, Bagus. 2011. "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think-Pair-Share Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli (Studi pada siswa kelas VIII SMPN 3 Kutorejo, Kabupaten Mojokerto)". Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIK Unesa.

Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sugiyono. 2011. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA.

Taufiq. 2013. Hubungan Antara Tes Passing Bawah Dengan Kemampuan Ketrampilan Passing Bawah Saat Bermain, (Online), Vol 1, Nomor 1, ([ejournal.unesa.ac.id/article/2762/67/article.pdf](http://ejournal.unesa.ac.id/article/2762/67/article.pdf), diakses 19 Desember 2013).

Utama, A. M. Bandi. Tanpa Tahun. Aspek Psikologi Dalam Pembinaan Atlet Tenis Meja. (Online), (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/A.M.%20Bandi%20Utama,%20M.Pd./7.%20Psikologi%20Olahraga.pdf>, diakses 2 Mei 2014).

Viera, Barbara L dan Bonnie, Jill Fergusson. 1996. *Bolavoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Widyati, Dini. 2012. Survei Cedera Olahraga Pada Atlet Puteri Bolavoli Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*,