

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Bola Voli

###### a. Pengertian

Bola voli ialah cabang olahraga yang mulai digemari dan terus mengalami peningkatan di dunia. Awalnya, permainan bola voli di beri nama *mintonete*. Kemudian, permainan ini di ubah menjadi volley ball yang artinya bola voli secara bergantian. Tahun 1892, YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada tahun 1847, untuk pertama kalinya permainan bola voli dipertandingkan di Polandia. Pada tahun 1948 dibentuk organisasi bola voli dunia dengan nama FIVB (Federation International Volley Ball ) dengan berpusat di Paris (Ahmadi, 2007).

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan itu, pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta seiring dengan diadakannya kejuaraan di Yogyakarta.

Bola Voli ialah olahraga beregu maupun tim dan setiap tim terdiri atas 6 pemain aktif serta 6 pemain dibanguku cadangan, masing-masing tim belomba mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya guna menjadi pemenang dalam pertandingan. Bola voli memiliki cara bermain dengan menjatuhkan bola ke dalam lapangan

lawan, juga bisa mendapatkan angka dengan syarat lawan melakukan kesalahan yang dilaksanakan berdasar naungan peraturan FIVB (Ibrahim Rusli, 2008).

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi dalam Bola Voli**

Pada dasarnya banyak faktor yang mempengaruhi Usaha mencapai prestasi atlet, salah satunya usaha multikomplek yang melibatkan banyak faktor, baik internal maupu eksternal (Irianto, 2018:). Lebih lanjut dijelaskan Irianto (2018:16) Berikut ada 2 hal usaha untuk mencapai sebuah prestasi

##### **1) Faktor internal**

Faktor internal merupakan pendukung utama tercapainya prestasi olahraga, sebab faktor ini merupakan faktor yang terdapat pada diri atlet itu sendiri dan memberikan dorongan yang stabil dan muncul dalam diri olahragawan itu sendiri (Subroto Yudiana, 2010). Ada dua fiktur internal yakni bakat dan motivasi

##### **a) Bakat**

Bakat ialah kemampuan terpendam seseorang yang dimiliki sejak lahir. Bapak dibagi menjadi dua yaitu bakat khusus serta bakat olahraga. Bakat khusus dalam contohnya ialah kemampuan yang menonjol dalam diri seseorang serta tidak terdapat di orang lain. Bakat olahraga yakni kemampuan dasar yang terkait dengan gerak serta kombinasi

dari beberapa kemampuan terkait sikap serta bentuk badan seseorang.

b) Motivasi

Motivasi ialah dorongan maupun alasan yang menjadi pondasi semangat manusia dalam melakukan sesuatu guna mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi juga dapat dinyatakan dengan hal-hal yang menimbulkan dorongan maupun semangat dalam diri seseorang guna mengerjakan suatu hal.

Pendapat lain juga menyatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi upaya mencapai prestasi atlet diantaranya sebagai berikut (Hidayat, 2017):

a. Sikap dan Perilaku

Perilaku pemain sangat penting bagi pemain dalam sebuah tim. Sikap tersebut akan menentukan terkait sistem kerja orang tersebut di dalam tim bukan sebagai individu.

b. Kekuatan Mental

Mental kadang hanya dipandang sebelah mata, padahal mental berperan penting dalam meujanga kestabilan atlet saat bertandin, oleh karena itu tidak boleh mengabaikan aspek mental bagian ini adalah yang terpenting dalam diri seorang pemain. Apabila pemain telah kehilangan kondisi mental yang mendukung maka yang terjadi adalah bola akan

cepat dikuasai lawan tanpa memikirkan apa yang harus dilakukan pemain tersebut.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan penguat yang berupa dorongan dari luar dan berpengaruh terhadap kualitas yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Faktor-faktor eksternal ini ialah (Subroto Yudiana, 2010) :

### a) Pelatih

Kemampuan pelatih dalam mengembangkan pemain-pemainnya sangat diharapkan. Dalam sebuah tim dikarenakan nantinya akan berdampak pada meningkatnya prestasi tim tersebut.

### b) Fasilitas

Fasilitas merupakan faktor penting dalam tercapainya sebuah prestasi. Dalam bola voli fasilitas sebagai penunjang pemain yang baik dan berprestasi. Dengan berkembangnya teknologi tentunya fasilitas-fasilitas penunjang peningkatan performa semakin lengkap dan bermanfaat untuk pemain itu sendiri pada khususnya dan tim pada umumnya.

### c) Hasil Riset

Dalam melakukan pembinaan pada sebuah tim bola voli yang harus selalu memperhatikan perkembangan ilmu-ilmu pengetahuan serta hasil riset sehingga proses

pembinaan juga berjalan dengan efektif. Pola latihan harus sejalan dengan kemampuan tim yang dibina tetapi juga harus mengedepankan pola latihan yang modern, terkait teknik, taktik, fisik maupun mental atlet tersebut.

d) **Pertandingan**

Pertandingan ialah tujuan dari pembinaan prestasi terkait kompetensi yang bisa diterapkan dalam sarana evaluasi hasil latihan dan peningkatan matangnya pertandingan para pemain.

e) **Kerjasama**

Atlet menilai terkait pemain yang bisa bekerja sama dengan rekan timnya yakni merupakan hal yang sangat penting. Pemain yang hebat dalam bola voli ialah pemain yang dapat mencari ruang kosong yang sedang dituju oleh bola lawan sehingga dia bertanggung jawab pada kondisi bola tersebut serta memiliki keterampilan dalam menjaga titik wilayah timnya.

**2. Motivasi**

**a. Pengertian**

Motivasi ialah sesuatu yang mendorong seseorang untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih (Hurlock, 2013). Motivasi selalu diiringi dengan minat rasa tertarik individu yang menimbulkan perhatian atau berusaha mendapat objek yang mempunyai nilai potensial bagi dirinya. Minat adalah

kesadaran seseorang, bahwa suatu objek, seseorang, suatu soal atau situasi mengandung sangkut paut dengan dirinya. Motivasi harus dipandang sebagai suatu sambutan yang sadar, kalau tidak demikian minat itu tidak memiliki arti sama sekali.

Motivasi yakni mempunyai artian yaitu merangsang ataupun mendorong guna bergerak dalam mencapai tujuan yang diinginkan titik motivasi juga dapat dinyatakan sebagai sebuah kekuatan yang asalnya dalam diri seseorang serta dapat mengakibatkan individu tersebut bisa bertindak maupun berbuat. Motivasi tidak bisa dilihat secara langsung namun bisa diamati melalui tingkah lakunya motivasi yang baik menunjukkan perubahan tingkah laku yang baik pula.

Motivasi juga merupakan Kecenderungan dalam berperilaku dengan selektif ke arah tertentu serta perilaku tersebut bertahan hingga sasaran perilaku bisa dicapai (Kadek Satria Kustria, Gusti Lanang Agung Parwata, 2020). Sifat selektif akan menimbulkan sebuah arah tertentu untuk memiliki suatu tujuan sesuai dengan apa yang diharapkan.

Motivasi erat kaitannya dengan kemampuan yang dinyatakan bahwa orang memiliki kemampuan yang terkandung dalam diri manusia tersebut titik motivasi ialah proses psikologis yang bisa Menjelaskan perilaku seseorang yang berorientasi pada sebuah tujuan. Hal tersebut bisa menyatakan bahwa motivasi ialah

interaksi antar individu untuk mencapai suatu tujuan dengan begitu motivasi ialah kekuatan yang mendorong seseorang dalam melangsungkan hal-hal atau terkait sesuatu dalam mencapai tujuannya. Kekuatan-kekuatan ini didasarkan serta dirangsang terkait beberapa kebutuhan yakni keinginan yang hendak dipenuhi, tingkah laku, tujuan, serta umpan balik (Sopyan, 2021).

#### **b. Macam-Macam Jenis Motivasi**

Apabila melihat dari sisi timbulnya motivasi, dampak, serta tujuan yang ingin dicapai, motivasi dibagi menjadi 2 yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik

##### **1) Motivasi *Intrinsik***

Aktivitas yang dilandasi dengan motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan motivasi lainnya. Perilaku yang didasari dengan motivasi *intrinsik* akan lebih bertahan lama, lebih menyenangkan dan lebih meningkatkan gambaran diri ketimbang aktivitas yang didasari dengan motivasi ekstrinsik (Komarudin, 2013).

Pendorong faktor *intrinsik* kondisi yang mempengaruhi motivasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah disesuaikan dengan bakat dan naluri. Bakat sendiri adalah kemampuan bawaan dalam diri seseorang sebagai sebuah potensi yang masih perlu di kembangkan dan dilatih agar dapat terwujud maksudnya dalam olahraga harus sesuai dengan unsur-unsur

naluri dan mengarahkan bakat yang ada didalam diri seseorang. Dengan demikian, bakat merupakan potensi yang masi perlu dikembangkan dan dilatih agar berkembang menjadi suatu keahlian, kecakapan, dan keterampilan khusus tertentu, sehingga seorang individu perlu menerima sebuah rangsangan berupa latihan-latihan yang sesuai dengan kemampuan dasar individu yang dimiliki. Sehingga motivasi ini akan berkembang dengan baik sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

## 2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi *Ekstrinsik* ialah dorongan dari luar seseorang. Motivasi *ekstrinsik* ialah motivasi yang berasal dari luar individu seseorang. Misalnya dalam bidang olahraga terdapat minat yang positif terhadap kegiatan olahraga timbul karena melihat manfaatnya (B. Uno, 2013).

Motivasi *ekstrinsik* ialah keinginan individu untuk menyajikan suatu kegiata dikarenakan adanya penghargaan. Misalnya seorang atlet, terdorong untuk meraih prestasi sebaik mungkin dikarenakan akan memperoleh hadiah. Didalam dunia olahraga, penghargaan ialah pendornng untuk mendorong prestasi para atletnya.

### c. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Motivasi merupakan faktor rangsangan atau pendornng seseorang dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai. Tentu setiap individu mempunyai tingkat motivasi yang berbeda-beda pada saat

melakukan aktivitas, karena adanya faktor penghambat yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktifitas. Sehingga seseorang akan berpikir tidak akan melanjutkan aktivitas tersebut. Perbedaan motivasi antara individu disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi setiap individu. Kondisi-kondisi yang mempengaruhi motivasi ialah sebagai berikut (Aep rohendi et al., 2021) :

- 1) Permainan yang menarik dalam pertandingan akan memberikan motivasi yang baik
- 2) Sehat fisik dan mental. Karena kesehatan merupakan unsur utama untuk mengembangkan motivasi
- 3) Fasilitas dan alat yang baik dalam latihan. Karena dengan fasilitas dan alat yang baik akan memperkuat motivasi, khususnya untuk pemula yang baru belajar untuk berlatih
- 4) Olahraga harus disesuaikan dengan bakat dan naluri. Permainan merupakan bagian unsur-unsur dari sebuah naluri. Sehingga nanti dalam permainan seseorang dapat dilihat keberanian, ketegasan atau sifat kerajinan.

#### **d. Fungsi Motivasi**

Motivasi memiliki fungsi utama sebanyak 3 aspek yakni (Aep rohendi et al., 2021):

- 1) Mendorong manusia untuk berbuat, yaitu motivasi dalam hal ini merupakan moto penggerak dari setiap kegiatan yang akan di kerjakan
- 2) Menentukan arah perbuatan, yaitu kemana arah tujuan yang ingin dicapai, sehingga dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang di kerjakan harus dengan tujuannya.
- 3) Menyeleksi perbuatan, yaitu menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang berguna untuk mencapai tujuan dan mengisikan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuannya tersebut.

### 3. Kecemasan

#### a. Pengertian

Kecemasan ialah perasaan yang bercampur antara ketakutan serta keprihatinan terkait masa-masa yang akan datang tanpa adanya penyebab khusus dalam ketakutan tersebut. Rasa takut serta kekhawatiran ini bisa pada tingkat kronis maupun rendah dengan aspek ketakutan yang kuat serta meluap-meluap. Selain itu kecemasan juga dapat dinyatakan sebagai dorongan sekunder yang menyatakan suatu reaksi dari penghindaran yang telah dipelajari (Chaplin, 2006).

Kecemasan/*anxiety* juga diartikan suatu keadaan khawatir dalam pengelolaan keadaan yang terjadi sesuatu yang akan buruk di masa depan tanpa alasan yang jelas. Cemas ialah keadaan yang

wajar dikarenakan seseorang pastinya ingin semua sesuatunya di dalam kehidupan bisa berjalan dengan seharusnya serta terhindar atas segala bahaya maupun kegagalan dan bisa mencapai harapannya. Terdapat banyak hal yang dicemaskan salah satunya yaitu cemas apabila kalah bertanding maupun saat berada di kompetisi.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat dinyatakan terkait kecemasan ialah perasaan yang kurang menyenangkan bisa berupa ketakutan maupun kekhawatiran pada suatu hal tanpa adanya sebab yang khusus.

**b. Kecemasan Bertanding**

Kecemasan dalam menghadapi pertandingan ialah keadaan di stres yang dialami oleh atlet yakni kondisi emosi negatif yang mengalami peningkatan seiring dengan atlet tersebut menginterpretasikan serta menilai situasi dalam pertandingan. Tanggapan atlet ketika menilai situasi serta kondisi di saat pertandingan, baik Jauh sebelum pertandingan maupun mendekati pertandingan nantinya akan menciptakan reaksi yang berbeda. Jika Alit menganggap situasi serta kondisi pertandingan ini sebagai suatu hal yang mengancam dirinya nantinya atlet akan merasa cemas serta stres berlebihan (Cox, 2002).

### c. Aspek-Aspek Kecemasan

Kecemasan memiliki aspek-aspek tertentu yang mendasarinya antara lain yakni (Nevid, Jeffrey S, 2005):

#### 1) Simptom Fisik

Gangguan yang terjadi pada fisik, seperti badan gemetar, keluar banyak keringat, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, lebih sensitif, kegelisahan, kegugupan, pingsan, merasa lemas, sering buang air kecil, dan diare.

#### 2) Simptom Perilaku

Kecemasan bisa mengakibatkan perilaku seseorang menjadi berbeda serta mengarah pada hal yang kurang biasa contohnya terguncang maupun meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan.

#### 3) Simptom Kognitif

Khawatir terkait sesuatu bahwa sesuatu yang bahaya akan terjadi tanpa adanya alasan khusus, merasa terancam oleh orang maupun peristiwa serta khawatir akan hal-hal yang lain.

### d. Faktor-Faktor Kecemasan

Kecemasan dapat dipicu oleh faktor-faktor yang bisa mengakibatkan timbulnya hal tersebut saat pertandingan berlangsung maupun mendekati pertandingan tersebut pada seorang atlet sangatlah bervariasi. Dalam beberapa aspek, faktor-faktor

kecemasan dipicu oleh faktor intrinsik serta faktor ekstrinsik. Faktor-faktor ini muncul dikarenakan kondisi atlet yang cemas dalam menanggapi sesuatu yang ada di dalam pertandingan. Husdarta (2011) menyebutkan ada lima faktor yang menjadi penyebab kecemasan, antara lain:

1) Takut akan gagal dalam pertandingan.

Rasa takut apabila gagal dalam pertandingan ialah takut dikalahkan oleh pihak lawan serta dianggap kemampuannya tidak seimbang dengan pihak lawan atau dibawa pihak lawan yang nantinya bisa menjadi ancaman pada ego atlet tersebut.

2) Takut cedera atau hal yang berkaitan dengan kondisi fisik.

Ketakutan akan serangan lawan maupun kecelakaan dalam pertandingan bisa mengakibatkan cedera fisik ialah ancaman yang sangat serius bagi para atlet.

3) Takut akan akibat sosial atau kualitas prestasi mereka.

Kecemasan yang muncul akibat ketakutan terkait penilaian buruk penonton yang bisa menjadi ancaman pada harga diri atlet.

4) Takut akan akibat agresi fisik yang dilakukan oleh lawan maupun oleh diri sendiri.

Takut bahwa fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan pertandingan dengan lancar.

#### 5) Harapan

Atlet mempertaruhkan banyak harapan serta impian terkait suksesnya penampilan mereka. Kemampuan yang dimiliki para atlet akan memiliki sejarah terkait kesuksesan berdasarkan upaya mereka sehingga Pengharapan yang baik juga akan menimbulkan kesuksesan secara tampilan yang baik. Hal-hal tersebut bisa memicu sumber kecemasan.

#### 6) Penilaian Kognitif

Penilaian kognitif menunjukkan hubungan yang unik serta berubah antara orang yang berkarakteristik berbeda. Apit menganggap lawannya berbahaya maupun sumber kegagalan nantinya akan menimbulkan kecemasan kecenderungan profesionalis atlet akan cenderung menyalakan dirinya sendiri ketika tidak mencapai prestasi maupun sasaran yang mereka pastikan sehingga akan menimbulkan kecemasan dan mengurangi kebahagiaan di saat pertandingan.

#### 7) Kepercayaan diri yang rendah

Kepercayaan diri yang rendah pada atlet dapat menjadikan kecemasan yang tinggi. Usaha yang dapat mengurangi kecemasan sesaat ini ialah dengan membangun kepercayaan diri di bidang olahraga mereka.

### e. Sumber-Sumber Kecemasan

Sumber kecemasan yang menjangkit atlet bisa dari diri atlet sendiri maupun dari luar (Gunarsa, 2008).

#### 1) Sumber dari Dalam

- a) Atlet terlalu berfokus pada kemampuannya yang mengakibatkan dirinya akan dipenuhi oleh pikiran-pikiran yang membebani contohnya komitmen yang berlebihan sehingga dirinya harus bermain dengan sangat baik.
- b) Pikiran-pikiran negatif yang muncul terkait ketakutan akan penonton yang tidak menunjukkan simpati akan penampilannya.
- c) Pemikiran aktif yang terpengaruh kepuasan seringkali tidak sejalan dengan keadaan yang sesuai dalam lapangan maupun terkait tuntutan dari pihak-pihak lain contohnya pelatih serta penonton yang akhirnya memunculkan rasa khawatir jika tidak bisa memenuhi ekspektasi tersebut.

#### 2) Sumber dari Luar

- a) Rangsangan yang membingungkan bermunculan contohnya tuntutan maupun harapan dari pihak luar yang akhirnya menciptakan keraguan pada diri atlet dalam memenuhi hal tersebut. Hal ini juga bisa berdampak pada kebingungan atlet akan kepercayaan diri.

- b) Fungsi masa yang bersifat mendukung yang bisa menimbulkan kecemasan pada diri atlet menjadi berkurang kasih masa yang bersifat negatif yang diakibatkan oleh suasana penonton yang meluap-luap sehingga menciderai motivasi atlet menimbulkan kecemasan.
- c) Pelatih yang menunjukkan sikap kurang memahami atlet sehingga terus menuntur atlet untuk lebih baik lagi. Hal ini bisa menimbulkan kecemasan yang valid yang disebabkan oleh tuntutan tersebut.
- d) Hal-hal non-teknis contohnya kondisi lapangan serta cuaca yang tidak mendukung.

## **B. Penelitian Relevan**

1. Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh Deddy Andrianto. (2006) Dengan Judul “Tingkat Kecemasan Pemain PSIM Yogyakarta Sebelum Bertanding”. Metode penelitian ini adalah metode penelitian survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase tingkat kecemasan pemain PSIM Yogyakarta sebelum bertanding yang terbagi dalam: faktor intrinsik sebesar 60,09% dengan rincian: (1) faktor moral sebesar 56,14%, (2) faktor pengalaman bertanding 68,42%, (3) faktor pikiran negatif sebesar 55,26%, (4) faktor pikiran puas diri sebesar 60,52%. Sedangkan persentase untuk faktor ekstrinsik sebesar 65,79% dengan rincian: (1) faktor pelatih dan manajemen sebesar 62,40%, (2) faktor penonton sebesar 70,05%, (3) faktor lawan sebesar 55,26%, (4) faktor

wasit sebesar 71,05%, (5) faktor sarana prasarana sebesar 73,68%, (6) faktor cuaca sebesar 63,16%

2. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Endang Murti Sulistyowati. (2010) dengan judul “Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Ritmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009”. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistic deskriptif, dan teknik perhitungan menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 di D.I. Yogyakarta termasuk kategori rendah. Tingkat kecemasan atlet berada pada rendah yaitu sebesar 68,57% sedangkan stress atlet berada pada kategori rendah yaitu sebesar 37,10%. Gabungan antara tingkat kecemasan dan stress tergolong pada kategori rendah sebesar 71,40%. Faktor yang mempengaruhi kecemasan dan stress adalah psikologi atlet. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stress terhadap pertandingan Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 tergolong dalam kategori rendah.

### **C. Kerangka Berfikir**

Dalam olahraga bola voli ada hal-hal yang menjadi penunjang sehingga permainan bisa dilaksanakan dengan baik. ada beberapa hal yang menunjang agar permainan bisa dilakukan dengan baik serta meraih hasil yang diinginkan, yaitu fisik, teknik, taktik serta mental. Faktor mental ialah faktor penentu dalam keberhasilan suatu pertandingan seorang atlet. Ketahanan mental ialah serupa keterampilan mental yang wajib dimiliki atlet.

Kecemasan sering muncul ketika menjelang bertanding, kecemasan ialah hal yang paling terberat bagi seorang pemain sepakbola, karena harus siap menghadapi apapun yang terjadi dalam pertandingan. Hal tersebut bisa menjadi pengaruh mental pemain. Dalam menghadapi pertandingan, pemain tidak mungkin bisa menghindari atas pengaruh rasa cemas yang muncul dalam dirinya.

Sumber kecemasan yang dialami seorang atlet bisa berasal dari dirinya sendiri maupun dari luar. Seorang pemain bola voli wajar jika mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan dikarenakan kecemasan dapat meningkatkan rasa waspada dalam menghadapi lawan, penonton, dan hal lainnya yang dapat mengakibatkan kecemasan.

Dalam penelitian ini berfokus pada teori terkait analisis survei kecemasan bertanding atlet bola voli pacitan yang bertanding di PORPROV Jember 2022.

