KECEMASAN, PERCAYA DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI

Masdi Jasniarli[1], Riwaldi Putra[2], Irtiqo Ul Hasby[3], Deri Putra[4]
masdijaniarli@gmail.com[1], riwaldiputra@upp.ac.id[2], irtiqoulhasby16@gmail.com[3], deriputra@upp.ac.id[4]
Universitas Pasir Pengaraian

ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi siswa ekstrakurikuler bola voli yang di lakukan di SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 19 orang siswa. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 19 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan metode deskriptif statistik dan metode persentase dengan bantuan dari software SPSS versi 21. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler bola voli dikategori rendah, tingkat percaya diri siswa ekstrakurikuler bola voli dikategori tinggi, dan motivasi berprestasi siswa ekstrakurikuler bola voli dikategori cukup.
Kata Kunci: Kecemasan, Percaya Diri, Motivasi Berprestasi, Bola Voli.

ABSTRACT

The formulation of the problem in this research is to find out the level of anxiety, self-confidence and achievement motivation of volleyball extracurricular students at SMAS Salafiyah Babussalam District. Tandan. The purpose of this research was to determine the level of anxiety, self-confidence and achievement motivation of volleyball extracurricular students at SMAS Salafiyah Babussalam District. Tandun. The population in this study was 19 students. The sampling technique for this research used a total sampling technique, namely all extracurricular volleyball students, totaling 19 students. This research is descriptive research, this research uses survey methods and data collection techniques using questionnaires. The data analysis technique uses descriptive statistical methods and percentage methods with the help of SPSS version 21 software. The results of this study show that the anxiety level of volleyball extracurricular students is in the low category, the self-confidence level of volleyball extracurricular students is in the high category, and the achievement motivation of volleyball extracurricular students is in the high category. Enough.
Keywords: *Anxiety, Confidence, Achievement Motivation, Volleyball.*

PENDAHULUAN

Olahraga pendidikan berperan penting di dunia pendidikan dalam usaha pembentukan serta penanaman karakter yang kuat dan cerdas kepada siswa melalui pendidikan jasmani, pendidikan kesehatan dan pendidikan olahraga, aspek-aspek kognitif, afektif dan psikomotorik terintegrasi secara baik sehingga tujuan utama dari pendidikan dapat tercapai dan akhirnya mencetak generasi muda yang unggul dan kompetitif. Olahraga pendidikan dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk : (a) Berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, (b) Pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya secara aman, (c) Pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat.

Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non-formal, dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan melalui guru pendidikan jasmani dan dibantu oleh tenaga olahraga untuk membimbing terselenggaranya kegiatan keolahragaan di sekolah.

Ekstrakurikuler bola voli merupakan kegiatan pendidikan olahraga diluar jam pelajaran yang ditujukan untuk menyalurkan hobi, minat dan bakat siswa. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler bola voli dapat membentuk sikap positif dan dilaksanakan baik di sekolah maupun diluar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap dan nilai-nilai, untuk mengembangkan potensi diri, serta diharapkan mampu mengangkat dan mengharumkan nama sekolah dengan prestasinya, khususnya prestasi non-akademik. Bola voli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Tujuan ekstrakurikuler ini yaitu untuk mengerti teknik dasar bola voli yang benar, membentuk solidaritas atau mencari prestasi dengan menguasai teknik atau kemampuan bola voli.

Pada saat ini, permainan bola voli bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu luang saja, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus di bawah pengawasan dan bimbingan pelatih. Kemenangan dalam permainan bola voli hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik, mental bertanding yang baik pula serta percaya diri yang kuat untuk mengikuti pertandingan.

Dalam olahraga, setiap pelajaran yang dipahami siswa perlu diberi penguatan, sehingga akan melekat dalam ingatan dan tindakannya. Maka diperlukan adanya pemberian pelajaran/ latihan melalui perbuatan, tidak hanya sekedar teori, teknik, taktik saja, akan tetapi dalam bentuk penanaman sikap yang tidak mudah merasakan kecemasan, tingginya sikap percaya diri yang stabil serta motivasi berprestasi.

1. Pengertian Kecemasan

Setiap manusia memiliki kecemasan, adanya perasaan khawatir atau sedikit bimbang, sehingga dapat menganggu aktivitas yang dilaksanakan menjadi tidak maksimal. Rasa cemas itu kadangkala disaat momen-momen tertentu dapat membuat pribadi menjadi tegang dan sedikit gugup.

Amaliyah dan Khoirunnisa (2018), menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh siswa memang cenderung berbeda-beda baik efek maupun tingkatannya. Kecemasan bisa timbul dikarenakan beberapa faktor, salah satunya seperti ancaman yang dirasakan siswa, sehingga mem-pengaruhi keyakinan pada kemampuan diri lalu berimbas pada menurunnya kepercayaan diri sehingga timbul kecemasan. Bentuk kecemasan menjelang pertandingan yang dialami oleh siswa ini merupakan fenomena yang sering terjadi juga pada siswa yang tergabung dalam sebuah kegiatan ekstrakurikuler. Sebagai contoh fenomena yang terjadi adalah kecemasan menjelang pertandingan yang dialami siswa pada saat bermain bola voli.

Menurut Ratih Putri (2010), dalam Saputro dan Sulistyarto (2020), “kecemasan adalah sesuatu yang pernah dialami tentang situasi mental, perubahan yang terjadi umumnya adalah kegelisahan akibat ketidakmampuan diri menghadapi permasalahan yang dihadapi. Kecemasan cenderung mempunyai tanda-tanda fisiologis (seperti peningkatan denyut jantung, mengeluarkan keringat, gemetar dan lain sebagainya) serta tanda-tanda

psikologis (seperti kurang konsentrasi, menjadi tegang, kehilangan akal karena panik dan lainnya). Efektivitas ancaman dari keamanan yang dimiliki siswa akan bergantung pada perbedaan intensitas kecemasan, ketika siswa tidak siap menemui ancaman maka timbul perasaan tertekan dan tidak bertenaga akan muncul".

Untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi, maka perlunya sebuah motivasi baik dari diri sendiri, sekolah, guru/pelatih, orang tua dan teman-teman, seperti siswa memberi semangat kepada teman yang terlihat gugup ketika sedang bertanding, sekolah yang mendukung dengan memfasilitasi kegiatan ekstrakurikuler bola voli agar siswa semangat berlatih.

2. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri adalah kemampuan seseorang yang terhadap apa yang dia lakukan secara baik, terkontrolnya emosi pemain secara baik kemudian dia mampu mengembangkan kepercayaan diri tersebut dengan tepat guna serta memberikan hal yang bermanfaat kepada dirinya sendiri maupun orang lain. Satiadarma, dalam Yulianto dan Nashori (2006), menyatakan bahwa seorang siswa yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Percaya diri akan memberikan suatu dampak positif kepada diri siswa.

Sedangkan Rahmad, dkk (2021), menyatakan bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang dalam menghadapi ataupun melakukan suatu kegiatan tanpa adanya keraguan. Percaya diri itu adalah efek dari bagaimana siswa merasa, meyakini dan mengetahui. Percaya diri akan muncul semakin besar, apabila seorang siswa selalu berpikiran positif bahwa dirinya bisa, sebaliknya apabila siswa tersebut berpikir bahwa dirinya tidak bisa maka percaya diri tersebut akan terpendam dalam diri seseorang dan hal ini lah yang sering disebut dengan tidak percaya diri yang membuat seseorang tidak bisa bermain dengan optimal. Selain itu apabila kondisi fisik siswa berubah, maka percaya diri siswa tersebut juga akan berubah. Dengan percaya diri tinggi akan membuat siswa lebih berani, apabila siswa sudah merasa percaya diri siswa akan lebih mudah melakukan segala sesuatu yang dijalaninya. Percaya diri ini merupakan salah satu kunci untuk meraih keberhasilan dalam bermain bola voli.

Ciri-ciri dari siswa yang memiliki percaya diri tinggi, diantaranya: 1) Keyakinan akan kemampuan diri, sikap positif mengenai dirinya bahwa siswa paham dengan apa yang dilakukannya, 2) Optimis, sikap siswa yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya, 3) Objektif, siswa yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau dirinya sendiri, 4) Bertanggung jawab, kesediaan siswa untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, 5) Rasional, analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan, 6) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain atau menjadi diri sendiri, 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, siswa mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi, 8) Punya pengendalian yang baik (tidak moody emosinya stabil) lebih memiliki internal locus of control memandang keberhasilan dan kegagalan tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan dari orang lain.

Sedangkan ciri-ciri dari siswa yang memiliki percaya diri rendah, diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Tak bisa menerima pujian, siswa yang tak bisa menerima pujian karena merasa minder. Biasanya ketika dipuji siswa akan mengelak. Misalnya ketika dibilang hebat, ia akan menjawab "Jangan bercanda", atau "Ah enggak kok" atau "Masa sih, kayaknya enggak

deh" Semacam itu,

2) Menganggap dirinya biasa-biasa saja, tipikal siswa yang tidak menghargai dirinya sendiri terlihat ketika ia tidak menganggap dirinya mampu melakukan hal lebih baik. Siswa percaya bahwa dirinya biasa saja, tidak spesial dan tidak layak mendapatkan yang lebih baik dari teman yang lain,
3) Berpikir pelatih dan teman-teman lain hanya melihat kekurangan-nya, siswa minder biasanya berpikir pelatih dan teman-teman akan melihat kekurangannya daripada kelebihannya, padahal itu hanya prasangkanya saja,
4) Tidak punya pendapat pribadi, ketika siswa ditanya maunya apa, ia tak tahu. Siswa selalu mengikuti dan mudah setuju dengan pendapat orang lain. Ia tidak memiliki pendapat sendiri atau malu mengatakannya,
5) Berpikir teman yang lain selalu hebat, siswa selalu membandingkan diri. "Kok dia bisa ya, kok aku gak bisa ya?". Atau pikiran-pikiran negatif lainnya,
6) Siswa tak pernah mencoba hal baru karena takut tak bisa, sebelum mencoba sudah kalah duluan. Jelas sekali ia tak punya rasa percaya diri karena sudah menganggap dirinya tak bisa melakukan sesuatu bahkan sebelum ia mencobanya. Takut gagal, takut tak bisa, takut malu sudah jadi kebiasaan siswa yang minder.

Uraian diatas pada prinsipnya men-jelaskan tentang pentingnya sikap percaya diri dimiliki oleh seorang pemain bola voli. Hal tersebut disebabkan karena faktor yang saling mempengaruhi selain dari teknik dasar dan kondisi fisik sebagai pendukung performa seorang pemain dalam memperagakan teknik keterampilan bermain secara maksimal untuk tujuan memperoleh hasil kemenangan dalam satu pertandingan yaitu percaya diri.

3. Pengertian Motivasi Berprestasi

Keberhasilan seorang siswa untuk mendapatkan poin pada saat bertanding, serta kemampuan siswa secara bersama-sama untuk memenangkan suatu pertandingan atau menjadi juara disetiap pertandingan yang mereka ikuti merupakan suatu harapan dan kebanggaan bagi setiap insan olahraga, hal ini bertujuan untuk melihat seberapa jauh keberhasilan siswa atas intruksi dan arahan seorang pelatih atau guru olahraganya ketika siswa berlatih bola voli, tentu hal ini tidak terlepas dari peran dan motivasi seorang pelatih dan guru, motivasi dari siswa sendiri serta dukungan dari orang tua dan lingkungan.

Satiadarma, dalam Rohsantika dan Handayani (2010), menyatakan bahwa motivasi adalah upaya siswa untuk menguasai tugasnya, mencapai hasil maksimum, mengatasi rintangan, memiliki kinerja lebih baik dari siswa lain, dan bangga terhadap kemampuan yang dimilikinya. Motivasi berprestasi adalah orientasi siswa untuk tetap berusaha memperoleh hasil yang terbaik dengan dasar kemampuan untuk tetap bertahan sekaligus gagal dan tetap berupaya menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknnya karena merasa bangga untuk mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik.

Ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, sebagai berikut: a) Siswa akan memperlihatkan sikap positif dan menganggap bahwa keberhasilan yang dicapainya selama ini adalah hasil kerja kerasnya, bukan karena ada faktor keberuntungan semata, b) Siswa akan berusaha melakukan yang terbaik, memiliki kepercayaan terhadap kemampuan untuk bekerja mandiri dan bersikap optimis, memiliki ketidakpuasan terhadap prestasi yang telah diperoleh serta mempunyai tanggung jawab yang besar atas perbuatan yang dilakukan.

Siswa yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi pada umumnya lebih berhasil ketika menjalankan tugas dibandingkan dengan yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, diantaranya: 1) Siswa akan bersikap pasif menunggu adanya instruksi atau pengarahan dari pelatihnya, karena siswa merasa kurang percaya pada kemampuan dirinya sehingga tidak ada keinginan untuk berusaha atau bekerja lebih keras lagi di saat kualitas permainannya sedang menurun,

2) Rendahnya motivasi berprestasi siswa juga ditunjukkan dengan nilai-nilai dan prestasi siswa yang cenderung naik turun dan tidak stabil. Siswa cenderung mengabaikan tugas jika kurang mendapat pengawasan dari guru. Hal ini menunjukkan kurangnya kesadaran dan dorongan dari dalam diri siswa sendiri untuk mencapai prestasi yang lebih baik daripada orang lain, 3) Kurangnya motivasi berprestasi siswa juga dapat dilihat dari absensi latihan yang cenderung tidak stabil, hal tersebut terlihat dari siswa yang jarang hadir saat latihan kecuali saat mendekati pertandingan uji coba atau antar sekolah.

SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun terdapat kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli. Salah satu sarana untuk melihat sampai sejauh mana pencapaian prestasi yang dimiliki oleh siswa adalah dengan ikut sertanya siswa dalam tim pada setiap kejuaraan yang diikutinya. Dengan demikian, pelatih atau guru dapat melakukan evaluasi terhadap prestasi yang telah dicapai.

Ada beberapa siswa yang masih takut untuk mengikuti pertandingan. Hal ini tentu saja tidak sesuai dengan yang diharapkan, karena dengan waktu yang cukup lama untuk ukuran latihan yang telah dilakukan, jadi sudah seharusnya memiliki prestasi yang patut dibanggakan. Berdasarkan pengamatan, kegagalan yang paling menonjol tersebut disebabkan karena kecemasan yang berlebihan, hal ini dapat dilihat bahwa siswa tersebut gelisah karena mengetahui kemampuan dan prestasi pihak lawan yang lebih unggul, dan rasa tidak percaya diri pada kemampuannya saat bertanding serta kurangnya motivasi berprestasi yang dimiliki siswa tersebut. Peneliti juga mengamati beberapa siswa lainnya percaya diri saat akan bertanding, hal ini dapat dilihat bahwa siswa tersebut percaya diri bisa menang walaupun sudah tau kemampuan dan prestasi pihak lawannya yang lebih unggul serta memberikan motivasi kepada teman satu tim yang memiliki kecemasan bahwa mereka bisa menyaingi bahkan menang jika bermain dengan fokus dan mengoptimalkan kemampuan mereka pada saat pertandingan.

Peneliti berharap melalui penelitian ini dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun.

METODOLOGI

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif yaitu menggunakan metode survei. Sukmadinata (2011: 82), menyatakan bahwa survei digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang populasi yang besar menggunakan sampel yang relatif kecil. Survei ialah metode mengumpulkan data atau informasi untuk mendeskripsikan beberapa aspek atau karakteristik tertentu seperti kemampuan, sikap, kepercayaan dan pengetahuan dari populasi melalui pertanyaan tertulis yang diperoleh dari sampel. Penelitian ini dilaksanakan di SMAS Salafiyah Babussalam yang beralamat di Desa Dayo, Kec. Tandun. Waktu penelitian dilakukan setelah ujian seminar proposal pada hari Rabu, tanggal 31 Mei 2023 dilaksanakan dan disetujui oleh pembimbing maupun penguji yaitu pada hari Senin, tanggal 19 Juni 2023.

Sukmadinata (2011: 250), populasi adalah kelompok besar dan wilayah yang menjadi lingkup peneliti. Dengan demikian populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun yang berjumlah 19 orang siswa. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik pengambilan Total sampling yaitu jumlah sampel sama dengan jumlah populasi.

Penelitian ini menggunakan instrumen yang berbentuk angket atau kuesioner. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan tertulis kepada siswa untuk dijawab. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, yakni angket tersebut telah tersusun atas pertanyaan

yang tegas, teratur, kongkrit, lengkap dan responden menjawab hanya sesuai dengan alternatif jawaban yang tersedia.

Peneliti memilih teknik pengumpulan data berupa penyebaran kuesioner atau angket kepada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. tandun karena dianggap sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti dan jenis data yang diperlukan. Serta angket ini juga disediakan skor skala jawaban alternatif, dapat pada tabel berikut:

Tabel 1 Skor Skala Jawaban Alternatif

SKOR SKALA				
KODE	POSITIF		NEGATIF	
	KETERANGAN	SKOR	KETERANGAN	SKOR
√	YA	1	YA	0
	TIDAK	0	TIDAK	1

Proses pengelolaan data serta analisis data dengan menggunakan Software SPSS Versi 21. Mencari persentase dengan rumus Sudijono (2015) sebagai berikut:

Rumus persentase => $P = \frac{F}{N} x\ 100$

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi jawaban

N : Jumlah responden

Rumus interval pengkategorian yang berpacu pada skor Mean dan Standar Deviation menurut Azwar (2016: 113) sebagai berikut:

Tabel 2 Norma penilaian

No	Interval	Kategori
1	X > (M + 1,5 SD)	Sangat Tinggi
2	(M + 0,5 SD) < X < (M + 1,5 SD)	Tinggi
3	(M - 0,5 SD) < X < (M + 0,5 SD)	Cukup
4	(M - 1,5 SD) < X < (M - 0,5 SD)	Rendah
5	X < (M - 1,5 SD)	Sangat Rendah

Keterangan:

X : Skor

M : Mean Hitung

SD : Standar Deviasi Hitung

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah selesai dilaksanakan pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babusalam Kec. Tandun. Penelitian ini mengambil data dengan menggunakan angket atau kuesioner yang diberikan kepada 19 siswa ekstrakurikuler bola voli. Hasil pengambilan data menggunakan angket dan dianalisa yang meliputi deskriptif statistik dan deskriptif persentase. Adapun analisis deskriptif meliputi perhitungan nilai mean median mode atau modus, standar deviasi skor maksimal dan skor minimal kemudian dinyatakan dalam persentase yang disajikan dalam bentuk diagram batang.

1. Deskripsi Hasil Tingkat Kecemasan

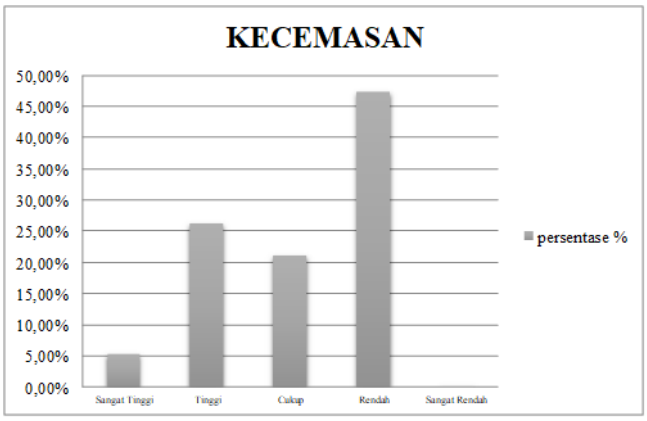
Hasil penelitian siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun berdasarkan kecemasan di peroleh skor Mean 12,94 dan Standar Deviasi (SD) 7,65. Untuk data lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Kecemasan (X1)

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
24,41 - Tinggi	Sangat tinggi	1	5,26
16,76 - 24,41	Tinggi	5	26,32
9,11 - 16,76	Cukup	4	21,05

1,46 - 9,11	Rendah	9	47,37
Rendah - 1,46	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		19	100

Dari data tabel distribusi di atas, Kemudian peneliti menjabarkan data dalam bentuk grafik seperti berikut ini:



Gambar 1 Diagram Frekuensi Dan Persentase Kecemasan (X1)

Berdasarkan tabel dan grafik diatas, diketahui siswa yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi berjumlah 1 siswa dengan persentase 5,26%, siswa yang memiliki kecemasan tinggi berjumlah 5 siswa dengan persentase 26,32%, siswa yang memiliki tingkat kecemasan cukup berjumlah 4 siswa dengan persentase 21,05%, siswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah berjumlah 9 siswa dengan persentase 47,37%, dan siswa yang memiliki kecemasan tingkat sangat rendah tidak ada dengan persentase 0%.

2. Deskripsi Hasil Tingkat Percaya Diri

Hasil penelitian siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun berdasarkan percaya diri diperoleh skor Mean 19,52 dan Standar Deviasi (SD) 7,30. Untuk data lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Percaya Diri (X2)

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
30,47 - Tinggi	Sangat tinggi	0	0
23,17 - 30,47	Tinggi	7	36,84
15,87 - 23,17	Cukup	5	26,32
8,57 - 15,87	Rendah	5	26,32
Rendah - 8,57	Sangat Rendah	2	10,52
Jumlah		19	100

Dari data tabel distribusi di atas, Kemudian peneliti menjabarkan data dalam bentuk grafik seperti berikut ini:

Gambar 2 Diagram Frekuensi Dan Persentase Percaya Diri (X2)

Berdasarkan tabel dan grafik diatas, diketahui siswa yang memiliki tingkat percaya diri sangat tinggi tidak ada dengan persentase 0%, siswa yang memiliki tingkat percaya diri tinggi berjumlah 7 siswa dengan persentase 36,84%, siswa yang memiliki tingkat percaya diri cukup berjumlah 5 siswa dengan persentase 26,32%, siswa yang memiliki tingkat percaya diri rendah berjumlah 5 siswa dengan persentase 26,32%, dan siswa yang memiliki tingkat percaya diri sangat rendah berjumlah 2 siswa dengan persentase 10,52%.

3. Deskripsi Hasil Tingkat Motivasi Berprestasi

Hasil penelitian siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun berdasarkan motivasi berprestasi di peroleh skor Mean 23,31 dan Standar Deviasi (SD) 3,80. Untuk data lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Motivasi Berprestasi (Y)

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
29,01 - Tinggi	Sangat tinggi	0	0
25,02 - 29,01	Tinggi	5	26,32
21,41 - 25,02	Cukup	8	42,11
17,61 - 21,41	Rendah	4	21,05
Rendah - 17,61	Sangat Rendah	2	10,52
Jumlah		19	100

Dari data tabel distribusi di atas, Kemudian peneliti menjabarkan data dalam bentuk grafik seperti berikut ini:

Gambar 3 Diagram Frekuensi Dan Persentase Motivasi Berprestasi (Y)

Berdasarkan tabel dan grafik diatas, diketahui siswa yang memiliki tingkat motivasi berprestasi sangat tinggi tidak ada dengan persentase 0%, siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi berjumlah 5 siswa dengan persentase 26,32%, siswa yang memiliki tingkat motivasi berprestasi cukup berjumlah 8 siswa dengan persentase 42,11%, siswa yang memiliki tingkat motivasi berprestasi rendah berjumlah 4 siswa dengan persentase 21,05%, dan siswa yang memiliki motivasi berprestasi sangat rendah berjumlah 2 siswa dengan persentase 10,52%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun. Berdasarkan data penelitian yang dianalisa, maka hasil pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun yang berjumlah 19 siswa, diketahui siswa yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi berjumlah 1 siswa dengan persentase 5,26%, siswa yang memiliki kecemasan tinggi berjumlah 5 siswa dengan persentase 26,32%, siswa yang memiliki

tingkat kecemasan cukup berjumlah 4 siswa dengan persentase 21,05%, siswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah berjumlah 9 siswa dengan persentase 47,37%, dan siswa yang memiliki tingkat kecemasan sangat rendah tidak ada dengan persentase 0%.

2. Tingkat percaya diri siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun yang berjumlah 19 siswa, diketahui siswa yang memiliki tingkat percaya diri sangat tinggi tidak ada dengan persentase 0%, siswa yang memiliki tingkat percaya diri tinggi berjumlah 7 siswa dengan persentase 36,84%, siswa yang memiliki tingkat percaya diri cukup berjumlah 5 siswa dengan persentase 26,32%, siswa yang memiliki tingkat percaya diri rendah berjumlah 5 siswa dengan persentase 26,32%, dan siswa yang memiliki tingkat percaya diri sangat rendah berjumlah 2 siswa dengan persentase 10,52%.

3. Tingkat motivasi berprestasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun yang berjumlah 19 siswa, diketahui siswa yang memiliki tingkat motivasi berprestasi sangat tinggi tidak ada dengan persentase 0%, siswa yang memiliki tingkat motivasi berprestasi tinggi berjumlah 5 siswa dengan persentase 26,32%, siswa yang memiliki tingkat motivasi berprestasi cukup berjumlah 8 siswa dengan persentase 42,11%, siswa yang memiliki tingkat motivasi berprestasi rendah berjumlah 4 siswa dengan persentase 21,05%, dan siswa yang memiliki motivasi berprestasi sangat rendah berjumlah 2 siswa dengan persentase 10,52%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian penelitian, hasil analisa data, dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan siswa ektrakurikuler bola voli tergolong pada kategori RENDAH.
2. Tingkat percaya diri siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat percaya diri siswa ekstrakurikuler bola voli tergolong pada kategori TINGGI.
3. Tingkat motivasi berprestasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMAS Salafiyah Babussalam Kec. Tandun. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat motivasi berprestasi siswa ekstrakurikuler bola voli tergolong pada kategori CUKUP.

DAFTAR PUSTAKA

Amaliyah, A.K., & Khoirunnisa, R.N. 2018., Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan Pada Atlet Bola Basket Di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya.

Rahmad, Y.N., Yenes, R., Witarsyah, & Arifianto, I. 2021. Pengaruh Kondisi Fisik Umum terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang. Jurnal Patriot, Volume 3 Nomor 4 Tahun 2021, Hal. 436-451. Diambil dari http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot

Rohsantika, N.Y., & Handayani, A. 2010. Persepsi Terhadap Pemberian Insentif Dengan Motivasi Berprestasi Pada Pemain Sepak Bola. Jurnal Psikologi Proyeksi, Vol. 4(2), Hal. 63-70.

Saputro, A.A., & Sulistyarto, S. 2020. Tingkat Kecemasan Atlet Tim Proliga Bolavoli Lamongan Sadang Mhs 2020. Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol. 8, No. 4, Edisi Desember 2020, Hal 43–48.

Sukmadinata, Nana Syaodih. 2011. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Yulianto, F. & Nashori, H.F. (2006). Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Taekwondo. Jurnal Psikologi Universitas Diponerogo, Vol. 3, No. 1, Juni 2006, Hal 55-62