

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga prestasi pada hakikatnya tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis atlet. Dalam konteks olahraga kompetitif modern, faktor mental menjadi salah satu determinan utama yang membedakan atlet berprestasi dan atlet yang mengalami penurunan performa. *Fédération Internationale de Volleyball* (FIVB, 2020) menegaskan bahwa keberhasilan atlet bola voli sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis, terutama kemampuan mengendalikan tekanan pertandingan, konsentrasi, motivasi, dan kepercayaan diri. Dengan demikian, performa atlet tidak dapat dipahami semata-mata sebagai hasil latihan fisik, melainkan sebagai interaksi kompleks antara kondisi fisiologis dan psikologis.

Secara ideal, atlet bola voli dituntut memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi agar mampu menampilkan kemampuan terbaik secara konsisten. Kepercayaan diri memungkinkan atlet mengambil keputusan cepat, berani menghadapi tekanan lawan, serta mempertahankan stabilitas emosi saat pertandingan berlangsung. Atlet yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih tenang, fokus, dan mampu mengeksekusi teknik permainan secara optimal. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri sering menyebabkan keraguan, kecemasan kompetitif, kehilangan fokus, dan penurunan kualitas performa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu determinan psikologis yang memengaruhi performa atlet. Darmawan, Sukoco, dan Marhaendro (2025) menemukan bahwa *self-confidence* berkontribusi terhadap ketangguhan mental atlet bola voli dan berpengaruh terhadap konsistensi performa selama kompetisi. Novilasari dan Budiman (2025) juga melaporkan adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dan akurasi servis atas pada atlet bola voli putra. Selain itu, Bahauddin dkk. (2026) menunjukkan bahwa *psychological skill training* mampu meningkatkan kesiapan mental dan performa melalui penguatan *self-confidence*. Temuan

tersebut mengindikasikan bahwa faktor psikologis, khususnya kepercayaan diri, memiliki peran penting dalam mendukung kualitas performa atlet bola voli baik pada aspek teknis maupun mental kompetitif (Darmawan et al., 2025; Novilasari & Budiman, 2025; Bahauddin et al., 2026).

Secara empiris, rendahnya tingkat kepercayaan diri masih menjadi salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami atlet, khususnya pada atlet daerah maupun komunitas olahraga berbasis desa. Tidak sedikit atlet yang sebenarnya memiliki kemampuan teknik dan keterampilan bermain yang baik, tetapi belum mampu menampilkan performa maksimal ketika berada dalam situasi pertandingan. Kondisi tersebut umumnya dipengaruhi oleh tekanan psikologis yang muncul saat kompetisi berlangsung. Gejala yang sering terlihat antara lain rasa gugup ketika menghadapi lawan yang dianggap lebih unggul, kekhawatiran melakukan kesalahan, keraguan dalam mengambil keputusan, serta menurunnya fokus selama pertandingan. Situasi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi kestabilan performa, baik secara individu maupun tim.

Fenomena serupa juga terlihat pada atlet bola voli di Desa Kawunglarang. Berdasarkan hasil pengamatan awal, beberapa atlet masih menunjukkan sikap ragu-ragu saat bermain, kurang yakin terhadap kemampuan diri ketika menghadapi pertandingan penting, mudah kehilangan konsentrasi setelah melakukan kesalahan, serta mengalami penurunan kualitas permainan pada situasi yang kompetitif. Padahal, dari sisi kemampuan teknik dan intensitas latihan, sebagian atlet telah menunjukkan kemampuan yang cukup memadai. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor psikologis, terutama kepercayaan diri, diduga memiliki pengaruh terhadap performa atlet bola voli di Desa Kawunglarang.

Kajian mengenai masalah tersebut penting dilakukan karena permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang membutuhkan koordinasi antarpemain, komunikasi yang efektif, ketepatan dalam mengambil keputusan, serta kesiapan mental yang baik. Dalam konteks olahraga tim, rendahnya rasa percaya diri tidak hanya berdampak pada kualitas permainan individu, tetapi juga dapat memengaruhi ritme dan kerja sama tim secara keseluruhan. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai keterkaitan antara kepercayaan diri dan

performa atlet menjadi hal yang penting dalam upaya pembinaan olahraga prestasi, terutama pada tingkat lokal.

Walaupun penelitian tentang kepercayaan diri dan performa atlet telah banyak dilakukan, masih terdapat sejumlah keterbatasan dalam penelitian sebelumnya. Sebagian besar studi terdahulu lebih banyak meneliti atlet profesional, atlet sekolah olahraga, atau atlet tingkat kota dan provinsi, sedangkan penelitian yang berfokus pada atlet komunitas desa masih relatif sedikit. Selain itu, kepercayaan diri dalam beberapa penelitian sering kali hanya dijadikan variabel pendukung dan belum dikaji secara mendalam kaitannya dengan performa atlet bola voli dalam konteks lokal tertentu. Penelitian terdahulu juga umumnya dilakukan pada lingkungan pembinaan olahraga dengan fasilitas dan sistem latihan yang lebih baik, sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi atlet di wilayah pedesaan yang memiliki keterbatasan sarana maupun pendampingan psikologis olahraga.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat celah penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut, yaitu masih minimnya penelitian yang secara khusus membahas hubungan kepercayaan diri dengan performa atlet bola voli pada lingkungan komunitas desa, khususnya di Desa Kawunglarang. Di samping itu, sebagian penelitian sebelumnya cenderung lebih menitikberatkan pada aspek teknik dan kondisi fisik dibandingkan faktor psikologis yang secara langsung dapat memengaruhi performa atlet. Padahal, dalam perkembangan kajian psikologi olahraga, aspek mental diketahui memiliki peranan penting dalam mendukung keberhasilan atlet ketika menghadapi kompetisi.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan pada saat ini karena tuntutan dalam olahraga kompetitif semakin mengarah pada kesiapan mental atlet, tidak hanya pada level profesional tetapi juga pada tingkat daerah dan komunitas lokal. Namun demikian, pembinaan psikologis bagi atlet di tingkat lokal masih belum mendapatkan perhatian yang optimal dibandingkan latihan fisik dan teknik. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan kajian psikologi olahraga sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dan pembina olahraga dalam meningkatkan performa atlet melalui penguatan aspek kepercayaan diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan suatu permasalahan “Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan performa pada atlet bola voli di Desa Kawunglarang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dengan performa pada atlet bola voli di Desa Kawunglarang.

D. Manfaat Penelitian

Mengacu pada penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua bagian:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah bagi pengembangan kajian psikologi olahraga, terutama yang berkaitan dengan hubungan antara kepercayaan diri dan performa atlet bola voli. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan akademik untuk penelitian berikutnya yang membahas aspek psikologis atlet, khususnya dalam konteks pembinaan olahraga berbasis komunitas maupun lingkungan pedesaan.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan wawasan bagi peneliti dalam menerapkan teori serta metode penelitian kuantitatif, khususnya dalam mengkaji hubungan antara kepercayaan diri dan performa pada atlet bola voli di desa kawunglarang. Selain itu, penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengolah data, menganalisis hasil penelitian, serta memperdalam pemahaman mengenai peran aspek psikologis dalam peningkatan performa olahraga.

b) Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang tidak hanya berfokus pada

peningkatan teknik dan fisik, tetapi juga memperhatikan pengembangan kepercayaan diri atlet di desa kawunglarang.

c) Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet memahami pentingnya kepercayaan diri dalam menunjang performa bermain bola voli, sehingga atlet terdorong untuk meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri saat latihan maupun pertandingan.

d) Bagi Pembina dan Pengelola Olahraga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam penyusunan program pembinaan atlet yang lebih komprehensif dan berorientasi pada pengembangan aspek psikologis guna meningkatkan performa olahraga.