

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas enam orang pemain, dengan tujuan utama memukul bola melewati net dan menjatuhkannya di area permainan lawan untuk memperoleh poin. Permainan ini menuntut kemampuan pemain dalam menguasai teknik dasar seperti servis, passing, smash, dan block, serta kerja sama tim yang baik agar strategi permainan dapat berjalan secara efektif (PBVSI, 2020). Menurut Ahmadi (2018), permainan bola voli tidak hanya menekankan pada kekuatan fisik, tetapi juga pada koordinasi gerak, ketepatan teknik, serta kemampuan membaca situasi permainan. Atlet dituntut untuk dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat dalam waktu yang singkat, baik dalam bertahan maupun menyerang. Hal ini menjadikan bola voli sebagai permainan yang kompleks dan membutuhkan kesiapan menyeluruh dari setiap pemain.

Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan divoli (dipukul dengan anggota badan) dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Lapangan permainan bola voli berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 18 m x 9 m, lapangan dibagi dua ukuran yang sama oleh sebuah garis tengah yang di atasnya dibentangkan net dengan ketinggian 2.43 untuk pemain putra dan 2.24 untuk pemain putri, dan terdapat dua garis serang pada masing-masing petak yang berjarak 3 m dari garis tengah. Jumlah pemain dalam setiap regu yang sedang bermain adalah 6 orang dan 8 orang lagi sebagai cadangan.

Bola voli adalah olahraga permainan beregu, namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Hal ini berarti bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan

teknik–teknik dasar permainan. Seperti yang dikatakan oleh Suharno (1984: 12) bahwa penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dilakukan, sebab penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang kalahnya suatu regu dalam pertandingan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental.

Selain aspek fisik dan teknik, bola voli juga menuntut kesiapan mental yang baik dari atlet. Weinberg dan Gould (2019) menjelaskan bahwa dalam olahraga beregu seperti bola voli, aspek psikologis memiliki peran penting dalam memengaruhi performa atlet. Atlet harus mampu menjaga fokus, mengendalikan emosi, serta mempertahankan kepercayaan diri ketika menghadapi tekanan, kesalahan, maupun situasi pertandingan yang tidak menguntungkan.

2. Atlet Bola Voli

Atlet dapat diartikan sebagai individu yang menjalani proses latihan secara terstruktur dan terus-menerus untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental demi mencapai performa maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni (Bompa, 1999). Seorang atlet tidak hanya dituntut memiliki kondisi fisik yang prima, tetapi juga kesiapan psikologis serta tingkat kedisiplinan yang tinggi dalam menjalani proses latihan.

Atlet bola voli merujuk kepada individu yang secara aktif mengikuti program latihan dan kompetisi dalam olahraga bola voli sebagai bagian dari proses peningkatan kemampuan serta pencapaian prestasi. Menurut kajian literatur pada olahraga bola voli, performa seorang atlet sangat dipengaruhi oleh kombinasi keterampilan teknis, atribut fisik, kesiapan psikologis, dan taktik permainan.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, atlet adalah olahragawan yang mengikuti pelatihan secara terprogram dan berjenjang untuk mencapai prestasi olahraga. Berdasarkan pengertian tersebut, atlet bola voli dapat dipahami sebagai individu yang menjalani proses latihan bola voli secara terencana dengan tujuan mencapai performa tertentu, baik pada tingkat lokal, daerah, maupun nasional. Atlet bola voli dituntut memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, seperti servis, passing, smash, dan blocking, sebagai fondasi utama dalam permainan. Selain aspek

teknik, kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi juga sangat berperan dalam menunjang performa atlet. Namun demikian, keberhasilan atlet bola voli tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik semata, melainkan juga oleh faktor psikologis yang memengaruhi kualitas penampilan saat bertanding

Dalam konteks pembinaan bola voli di tingkat desa, proses pengembangan pemain umumnya masih berlangsung secara non-formal dan berbasis kegiatan komunitas. Para pemain sering menjalani latihan dengan keterbatasan sarana prasarana serta frekuensi dan intensitas latihan yang tidak selalu teratur. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi aspek psikologis, khususnya perkembangan mental dan kepercayaan diri dalam menampilkan performa bermain. Oleh karena itu, pemain bola voli tidak hanya dipahami sebagai pelaku aktivitas fisik semata, melainkan sebagai individu yang berkembang secara holistik melalui keterpaduan antara kemampuan teknik, kondisi fisik, dan faktor psikologis.

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai tugas atau situasi. Keyakinan ini memengaruhi cara seseorang berpikir, bersikap, dan bertindak ketika menghadapi tantangan. Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri menjadi aspek yang sangat penting karena berkaitan dengan keberanian atlet dalam mengambil keputusan, kemampuan menjaga ketenangan, serta konsistensi dalam menampilkan performa baik saat latihan maupun pertandingan.

Konsep *self-efficacy* merupakan dasar dari kepercayaan diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Atlet yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih yakin terhadap kemampuannya, tidak mudah menyerah, serta mampu menghadapi tekanan dan situasi sulit selama pertandingan, (Albert Bandura 1997),

Kepercayaan diri dalam olahraga adalah keyakinan atlet terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi olahraga tertentu. Kepercayaan diri ini berperan dalam menentukan bagaimana atlet merespons tantangan,

kesalahan, dan tekanan yang muncul saat bertanding. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya mampu bermain dengan lebih tenang, fokus, dan berani mengambil keputusan. Sebaliknya, atlet dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung merasa ragu, mudah cemas, dan kurang optimal dalam menampilkan kemampuannya, (Robin Vealey 2001)

Individu yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung memiliki konsep diri negatif dan kurang yakin terhadap kemampuannya, sehingga sering menghindari tantangan. Oleh karena itu, kepercayaan diri dapat dipahami sebagai keyakinan terhadap kemampuan diri yang disertai dengan kesadaran untuk memanfaatkan potensi tersebut secara tepat, (Deborah L. Feltz 2007)

4. Performa Atlet

Performa atlet merupakan tingkat kemampuan seorang atlet dalam menampilkan keterampilan, kapasitas fisik, serta kemampuan psikologis secara optimal dalam kegiatan olahraga, baik saat latihan maupun kompetisi. Secara umum, performa olahraga mencerminkan sejauh mana atlet mampu mengintegrasikan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental dalam suatu penampilan.

Performa tersebut tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, kemampuan teknik dan taktik, motivasi, serta proses pemulihan tubuh. Dalam kajian ilmu olahraga, performa atlet dipahami sebagai gabungan dari berbagai aspek yang saling berhubungan sehingga pencapaian prestasi memerlukan kesiapan fisik dan mental yang seimbang. Atlet dengan kondisi fisik yang baik belum tentu dapat menampilkan performa optimal apabila mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, atau kurangnya motivasi.

Menurut Ibrahim dan Wismandi (2019), performa olahraga merujuk pada hasil atau tingkat pencapaian atlet dalam melakukan aktivitas olahraga yang diukur melalui kemampuan fisik dan keterampilan teknik. Sementara itu, Putri dan Kusuma (2023) menjelaskan bahwa performa merupakan kemampuan atlet dalam menunjukkan kualitas permainan atau penampilan selama kompetisi berlangsung.

Untuk mencapai performa biasanya akan ditetapkan suatu target untuk atlet. Target tersebut biasanya sudah direncanakan sebelum waktu pertandingan. Untuk menentukan sebuah target, akan ditentukan waktu yang tepat untuk mencapai prestasi puncak serta performa ada dalam keadaan puncak atau disebut *peak performance*. Dalam konteks cabang olahraga bola voli, Zen dan Pradana (2025) menyatakan bahwa performa berkaitan dengan kemampuan pemain dalam mengaplikasikan teknik dasar seperti passing, servis, dan smash yang secara langsung memengaruhi hasil pertandingan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa performa atlet merupakan hasil dari kombinasi berbagai aspek, yaitu kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang ditampilkan secara optimal dalam latihan maupun pertandingan untuk mencapai hasil yang maksimal.

5. Kepercayaan Diri dalam Olahraga Bola Voli

Dalam permainan bola voli, kepercayaan diri memiliki peran penting dalam menentukan sikap dan tindakan atlet selama pertandingan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung lebih berani dalam melakukan berbagai keterampilan teknik, seperti servis, smash, maupun block, serta mampu mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Menurut Woodman dan Hardy (2022), *self-confidence* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam tugas tertentu. Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri memengaruhi kesiapan mental, fokus, dan kemampuan untuk mengatasi tekanan kompetisi.

Rendahnya kepercayaan diri dapat memengaruhi konsentrasi dan keberanian atlet, sehingga atlet tidak mampu menampilkan kemampuan terbaiknya di lapangan, Vealey (2001). Weinberg dan Gould (2019) menyatakan bahwa kepercayaan diri atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pengalaman keberhasilan, dukungan sosial dari pelatih dan rekan satu tim, serta umpan balik yang diberikan selama proses latihan dan pertandingan. Atlet yang sering mengalami keberhasilan dan mendapatkan dukungan positif cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih kuat dibandingkan atlet yang kurang mendapatkan pengalaman positif.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri olahraga berarti memiliki kepercayaan diri bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan kemampuan fisik dan ketrampilan motorik sesuai tugas yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut. Banyak orang berpikir bahwa kepercayaan diri adalah ketrampilan yang ditunjukkan oleh atlet, namun pada kenyataannya kepercayaan diri adalah sebuah fondasi yang dibangun seiring dengan perkembangan motivasi.

Atlet yang termotivasi untuk berlatih dan bertanding tentunya memiliki keyakinan bahwa suatu saat mereka akan sukses dan unggul dalam olahraga yang ditekuninya. (Anung Priambodo, 2017: 121)

Kepercayaan diri tidak dibangun tanpa tekanan. Kepercayaan diri dibangun melalui latihan yang konsisten, kerja pola pikir yang disengaja, dan penguatan dari pelatih dan rekan satu tim. Ketika atlet belajar mengelola pikiran mereka, mempercayai latihan mereka, dan merespons dengan tujuan, mereka akan tampil lebih konsisten di saat-saat yang paling penting. Mengembangkan pendekatan mental ini tidak hanya meningkatkan performa, tetapi juga mempersiapkan atlet untuk menghadapi tantangan di dalam dan di luar lapangan dengan ketahanan dan kendali.

6. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Performa Pada Atlet Bola Voli

Keterkaitan antara kepercayaan diri dan performa atlet bola voli telah menjadi perhatian para ahli dalam kajian psikologi olahraga. Menurut Bandura (1997), kepercayaan diri yang berkaitan dengan konsep *self-efficacy* diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu, yang berpengaruh terhadap perilaku, tingkat usaha, serta ketekunan dalam mencapai tujuan. Selanjutnya, Vealey (2001) mengemukakan bahwa kepercayaan diri dalam konteks olahraga (*sport confidence*) merupakan aspek psikologis yang berperan penting dalam menentukan kualitas penampilan atlet saat bertanding.

Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya lebih mampu menjaga fokus, mengendalikan emosi, serta mengambil keputusan secara tepat dalam situasi permainan. Selain itu, Weinberg dan Gould (2019) menyatakan bahwa kepercayaan diri dapat berkontribusi terhadap peningkatan performa

karena mampu menekan kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan menjaga kestabilan emosi selama pertandingan berlangsung.

Hubungan antara kepercayaan diri dan performa atlet bola voli juga terlihat pada kemampuan teknik permainan. Penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan kepercayaan diri tinggi memiliki ketepatan smash, servis, dan koordinasi permainan yang lebih baik dibandingkan atlet dengan tingkat kepercayaan diri rendah. Kepercayaan diri membuat atlet lebih yakin dalam melakukan gerakan teknik sehingga kesalahan permainan dapat diminimalkan. Selain itu, kepercayaan diri juga membantu atlet meningkatkan komunikasi dan kerja sama tim selama pertandingan berlangsung.

Dalam permainan bola voli, kepercayaan diri juga berpengaruh terhadap keberhasilan dalam pelaksanaan teknik dasar seperti servis, passing, dan smash. Oleh karena itu, berdasarkan pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan performa atlet, serta menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang keberhasilan dalam olahraga, khususnya bola voli.

B. Peneletian Terdahulu Yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini menunjukkan bahwa aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, memiliki peran penting dalam meningkatkan performa atlet bola voli. Penelitian yang dilakukan oleh Utomo, Bayu, dan Chan (2024) menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *peak performance* atlet bola voli di SMP Negeri 166 Jakarta. Dalam penelitiannya, Utomo et al. (2024) menjelaskan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung mampu menampilkan performa yang lebih stabil, berani dalam mengambil keputusan selama pertandingan, serta lebih mampu mengendalikan tekanan emosional saat kompetisi berlangsung. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis utama yang berkontribusi terhadap pencapaian prestasi optimal dalam olahraga beregu, khususnya bola voli (Utomo et al., 2024).

Selanjutnya, penelitian oleh Taskia, Mulyana, dan Erawan (2025) mengkaji pengaruh *positive self-concept* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet bola

voli saat bertanding. Taskia et al. (2025) menyatakan bahwa atlet yang memiliki konsep diri positif menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan pertandingan. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa pembentukan kepercayaan diri atlet tidak hanya dipengaruhi oleh latihan teknis, tetapi juga oleh proses psikologis yang membangun persepsi positif terhadap kemampuan diri sendiri (Taskia et al., 2025).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rizkun, Supriyadi, dan Susilawati (2025) menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan *smash* atlet bola voli di UKM Voli UPI Sumedang. Menurut Rizkun et al. (2025), kepercayaan diri berperan penting dalam meningkatkan ketepatan pukulan serta mengurangi kesalahan yang disebabkan oleh tekanan mental selama pertandingan. Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya berdampak pada aspek psikologis atlet, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap performa teknis dan prestasi atlet bola voli di tingkat perguruan tinggi (Rizkun et al., 2025).

C. Anggapan Dasar

Penelitian ini didasarkan pada anggapan bahwa setiap atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda dalam bermain bola voli. Kepercayaan diri tersebut berkembang melalui pengalaman latihan dan pertandingan serta dipengaruhi oleh dukungan lingkungan. Prestasi bermain bola voli tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis, khususnya kepercayaan diri.

Peneliti beranggapan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu unsur penting yang mendukung keberhasilan atlet dalam bermain bola voli. Atlet yang memiliki keyakinan diri yang baik cenderung lebih berani, tenang, dan mampu menampilkan kemampuan terbaiknya di lapangan. Sebaliknya, atlet dengan kepercayaan diri yang rendah sering mengalami keraguan yang dapat menghambat penampilan bermainnya. Oleh karena itu, kepercayaan diri dipandang memiliki keterkaitan dengan prestasi bola voli pada atlet di Desa Kawunglarang.

D. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:
Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan performa pada atlet bola voli di Desa Kawunglarang.