

**KONTRIBUSI TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KETEPATAN PASING
BAWAH PADA CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI
(Studi Pada Tim Ekstrakurikuler SMAN 1 Menganti)**

RIZA KRISNA SARI

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
rizakrisnasari@yahoo.com

ABSTRAK INDONESIA

Kecemasan merupakan factor psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam suatu pertandingan, yakni seperti perasaan khawatir, tegang, dan juga ketakutan menghadapi suatu bahaya atau masalah. Kecemasan juga memiliki pengaruh terhadap ketepatan pasing bawah pada cabang olahraga bolavoli.

Tujuan penelitian ini sendiri untuk menggambarkan kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan pasing bawah pada cabang olahraga bolavoli, untuk mengetahui besarnya sumbangan dari kecemasan pemain bolavoli yang mempengaruhi kemampuan ketepatan pasing bawah pada SMAN 1 Menganti. Metode dalam penelitian ini adalah non-eksperimen, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan memberikan angket tentang kecemasan Sport Competition Anxiety Test (SCAT) dan hasil tingkat ketepatan pasing bawah bolavoli dengan media dinding.

Berdasarkan hasil perhitungan secara manual dan SPSS Statistic 16.0 maka di dapatkan nilai_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,827 > 0,666$), maka data korelasi antara kecemasan terhadap hasil ketepatan pasing bawah bolavoli dapat dikatakan signifikan. Besarnya kontribusi kecemasan terhadap ketepatan pasing bawah pada cabang bolavoli yaitu sebesar 68,39%. Hal ini dapat dikatakan bahwa ada kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan pada cabang olahraga bolavoli tim ekstrakurikuler putra SMAN 1 Menganti.

Kata Kunci :Kontribusi, Kecemasan, dan Ketepatan Pasing Bawah



**ANXIETY LEVEL DOWN ON BRANCH PASSING VOLLEYBALL SPORTS
(Extracurricular Team Men's Volleyball SMAN 1 Menganti)**

RIZA KRISNA SARI

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
rizakrisnasari@yahoo.com

ABSTRACT

Anxiety is a psychological factor that can affect the performance of athletes in a game, which is like feeling worried, tense, and also fear of facing a danger or problem. Anxiety also has an influence on the accuracy of passing under the sport volleyball.

The purpose of this study itself to describe the contribution passing anxiety level of accuracy under the sports volleyball, to determine the contribution of anxiety that affects the ability of volleyball players passing accuracy down at SMAN 1 Menganti. The method in this study was non-experimental, while the process of data collection is done by giving questionnaires about anxiety Sport Competition Anxiety Test (SCAT) and the result of lower levels of accuracy passing volleyball with media wall.

Based on calculations manually and SPSS Statistics 16.0 then obtained r hitung value greater than r tabel ($0.827 > 0.666$), then the data correlation between the anxiety about the accuracy of the results passing under volleyball can be said to be significant. The amount of the contribution to the accuracy passing anxiety under the branch of volleyball that is equal to 68.39%. It can be said that there is a contribution to the level of anxiety

about the accuracy of the sport ekstrakurikuler men's volleyball team SMAN 1 Menganti.

Keywords: Contributions, Anxiety, and Precision Passing Down



Pendahuluan

Banyak cabang olahraga baru yang sedang berkembang saat ini. Namun olahraga bolavoli masih menjadi olahraga yang digemari masyarakat. Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi atlet maupun untuk mengharumkan nama klub, sekolah, daerah, bangsa, dan lain-lain. Dalam olahraga ini setiap tim berlomba-lomba untuk mengalahkan tim lawan lainnya dalam suatu kompetisi.

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. Taktik pertahanan harus berprinsip bahwa dengan pertahanan tersebut akan dapat melakukan serangan balik kepada lawan. Teknik bertahan dalam permainan bolavoli sebagian besar dilakukan dengan cara pasing dan blocking.

Dalam dunia olahraga ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan atlet saat akan bertanding. Misalnya seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Kecemasan adalah salah satu faktor yang dapat menjatuhkan mental atlet. Terdapat hubungan timbale 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%

faktor mental dan 20% faktor lainnya"

Atlet akan mencapai prestasi maksimal jika ia siap secara fisik dan psikologi, maupun mempertahankan performa terbaiknya dalam situasi yang menegangkan.

"Menurut Alwisol (2009:134-135) kecemasan dasar berasal dari takut; sesuatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman. Kecemasan cenderung dikeluarkan dari kesadaran, karena menunjukkan rasa takut bias membuka rasa kelemahan diri, dan menunjukkan rasa marah".

Bagi kalangan atlet kondisi seperti inilah yang akan menurunkan kualitas performa seorang atlet. Cemas akan membuat seorang atlet merasa tegang dan tertekan. Prestasi olahraga tidak hanya bergantung pada psikologisnya namun harus diimbangi dengan teknik.

Berbagai usaha dilakukan untuk memperoleh kemenangan misalnya dengan melakukan berbagai variasi penyerangan dan meningkatkan kualitas bertahan. Kualitas pertahanan yang baik akan meningkatkan frekuensi dan kombinasi serangan. Taktik pertahanan harus berprinsip bahwa dengan pertahanan tersebut akan dapat melakukan serangan balik pada lawan. Teknik bertahan dalam permainan bolavoli sebagian besar dengan cara pasing dan blocking.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam kegiatan penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat kontribusi tingkat kecemasan pada

ketepatan pasing bawah pada cabang olahraga bolavoli?

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan penelitian ini adalah :

1. Untuk menggambarkan kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan pasing bawah pada cabang olahraga bolavoli

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Aspek Teoritis
Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan mengenai kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan pasing
2. Aspek Praktis
 - a. Bagi Atlet
Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai tingkat kecemasan atlet. Atlet mengetahui kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan pasing bawah. Sehingga menambah wawasan bagi pembaca.
 - b. Bagi Pelatih dan Guru Pendidikan Jasmani
Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih dan guru pendidikan jasmani untuk menambah wawasan mengenai kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan pasing bawah. Selanjutnya dapat dijadikan referensi ketika dijadikan referensi ketika mempersiapkan atlet dalam menghadapi pertandingan agar kecemasan atlet tersebut tidak mengganggu performanya.
 - c. Bagi Sekolah

Meningkatkan prestasi sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dengan memperhatikan faktor kecemasan atlet, sehingga performa atlet selama pertandingan menjadi lebih baik dan produktif dalam hal bertahan dari serangan lawan.

d. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini penulis akan memiliki wawasan dan pengetahuan baru tentang tingkat kecemasan atlet bolavoli, menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan kegiatan penelitian dengan tujuan langsung pada lokasi penelitian, peneliti memperoleh gelar Sarjana Olahraga, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi keberlanjutan penelitian selanjutnya.

D. Asumsi dan Batasan Penelitian

1. Asumsi

Berdasarkan pendapat dan teori yang telah ditemukan, maka peneliti berasumsi bahwa :

- a. Subjek dalam penelitian ini dapat melakukan teknik pasing bawah dengan benar.
- b. Subjek dapat mengontrol tingkat kecemasannya saat melakukan tes ketepatan pasing bawah.
- c. Subjek mengisi angket kecemasan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

2. Keterbatasan

Peneliti memberikan batasan dalam kegiatan penelitian ini agar pembahasan tidak meluas. Batasan tersebut adalah penelitian ini tidak mengkaji hal-hal lain yang dapat memberikan kontribusi

terhadap ketepatan pasing bawah, selain tingkat kecemasan.

Kajian Pustaka

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan ada beberapa seperti pendapat Husdarta, (2010:2) yaitu :“Faktor psikis berupa stuktur dan fungsi-fungsi kepribadian seperti motivasi, emosi, percaya diri, disiplin, kecemasan, ketegangan, pembinaan, kelompok, interaksi social, dan lain-lain. Memainkan peranan yang amat penting amat mendulang prestasi olahraga”.

2. Jenis Kecemasan

Kecemasan dikelompokkan jadi dua macam yaitu : Gunarsa, dkk (1989:163).

a. State Anxiety (state-A)

State anxiety merupakan keadaan emosi mendadak yang ditandai perasaan takut dan tegang, yakni suatu kecemasan yang dirasakan oleh atlet pada waktu tertentu misalnya waktu pertandingan. State anxiety meningkat jika kemungkinan untuk menang sedikit, sedangkan pada atlet yang sudah berpengalaman memiliki tingkat state anxiety yang rendah.

b. Trait Anxiety (trait-A)

Trait anxiety adalah gambaran kepribadian individu yang pencemas. Trait anxiety dapat meningkatkan state anxiety. Atlet dengan trait

anxiety yang tinggi menunjukkan state anxiety juga tinggi saat bertanding. Namun tidak menutup kemungkinan dengan trait anxiety yang tinggi akan menunjukkan state anxiety yang rendah apabila atlet sudah terlatih aspek psikologinya.

A. Ketepatan

1. Pengertian Ketepatan

Ketepatan didefinisikan sebagai keterampilan individu untuk mengarahkan suatu objek tepat pada sasaran yang dikehendaki, seperti yang dikemukakan oleh Ahmadi (2007:66)

“Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau suatu objek yang langsung harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Misalnya suatu pukulan dalam tinju, tendangan dalam karate, dan tembakan dalam bola basket”.

B. Pasing Bawah

1. Pengertian Pasing Bawah

Menurut Ahmadi (2007:22) pasing adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkan kepada seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Pasing ada dua macam yaitu pasing atas dan pasing bawah.

C. Hipotesis

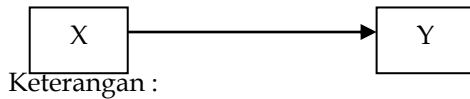
Berdasarkan kajian teori diatas, maka peneliti mengajukan suatu hipotesis sebagai berikut : terdapat Kontribusi Tingkat Kecemasan Terhadap Ketepatan Pasing Bawah Pada Cabang Olahraga Bolavoli

Metode Penelitian

A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan metode penelitian non eksperimen.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional dengan hubungan sebab akibat. Adapun desain yang menghubungkan kedua variabel tersebut dapat dilihat dalam bagan sebagai berikut :



Keterangan :

X = Variabel bebas yaitu tingkat kecemasan

Y = Variabel terkait yaitu ketepatan pasing bawah

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah hal dalam suatu penelitian yang datanya ingin diperoleh. Variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas : tingkat kecemasan
2. Variabel terkait: tingkat ketepatan pasing bawah

C. Sasaran penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah Peneliti memilih Tim Putra Ekstrakurikuler Bolvoli di SMAN 1 Menganti Kabupaten Gresik sebagai subjek penelitian agar tingkat kecemasan atlet dapat secara jelas di ketahui kontribusinya terhadap ketepatan pasing bawah. Jumlah populasi 9 siswa.

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini alat atau instrument yang digunakan adalah :

1. Angket *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* dan skala kecemasan yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dirancang oleh Martens (Gunarsa dkk, 1996:14)
2. Lapangan bolavoli SMAN 1 Menganti
3. Untuk mengukur kemampuan ketepatan pasing bawah

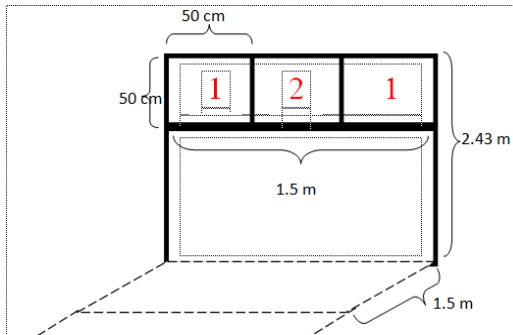
menggunakan media dinding yang terdapat poin sesuai petunjuk

4. Meteran untuk mengukur tinggi lebar garis pada poin
5. *Stop watch* untuk mengukur banyaknya ketepatan pantulan bola ke dinding dengan batasan waktu
6. Alat tulis

A. Teknik Pengumpulan Data

Untuk pengumpulan data digunakan alat pengukuran sebagai berikut :

1. Angket Tes Kecemasan *SCAT*
Bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan. Adapun data tes kecemasan (*anxiety*) dilaksanakn sebagai berikut :
 - a. Pemain berkumpul digasebo kemudian diberi arahan atau pengenalan angket dan pengisian angket kurang dari 10 mnit sebelum tes ketepatan pasing.
 - b. Pemain diarahkan untuk mengisi angket *anxiety* selama kurang 5 menit lalu dikumpulkan.
 - c. Mengoreksi untuk diperoleh skor dari angket yang telah terkumpul.
 - d. Mengelolah hasil angket dengan statistic.
2. Tes Pengambilan Data Ketepatan Pasing Bawah
 - a. Tujuan : Untuk mengukur ketepatan pasing bawah
 - b. Pelaksanaan



Gambar 3.1 *point* tingkat ketepatan pasing bawah pada dinding (Taufiq, 2012:3)

- 1) Tembok yang telah diukur tinggi 2.43 m dengan lebar 1.5 m dan lebar serta tinggi ketepatan 50 cm
- 2) Sebelum melakukan tes, pemain melakukan pemanasan terlebih dahulu selama kurang lebih 10 menit
- 3) Saat tes, pada aba-aba siap pemain bersiap untuk melakukan pasing bawah kearah dinding yang telah ditandai
- 4) Cara menilai ketepatan pasing bawah atlet dalam ejournal.unesa.ac.id/article/2762/67/article.pdf adalah sebagai berikut :

Nilai 2 : merupakan nilai yang diperoleh dari teknik pasing bawah yang diarahkan tepat pada garis kotak angka X pada dinding

Nilai 1 : merupakan nilai yang diperoleh dari kurang akuratnya saat mengarahkan pasing bawah kearah dalam kotak bertanda X pada dinding

Nilai 0 : merupakan nilai yang diperoleh apabila atlet tidak mendapatkan poin

pada ketepatan pasing bawah, keluar dari garis

Dari penilaian tersebut akan diperoleh data ketepatan pasing bawah setiap atletnya. Table penilaian dapat dilihat pada halaman lampiran.

Pengukuran Waktu dan Ketepatan

- 1) *Stop watch* dijalankan bersamaan aba-aba dimulai dan dilakukan selama 1 menit.
- 2) Hasil tes ketepatan dan banyaknya poin dicatat sesuai saat berlangsungnya tes, dan dikoreksi melalui video rekaman.
- 3) Pada saat tes berlangsung ada *handycam* yang diletakkan 2 m disamping belakang atlet untuk merekam tes agar ketepatan pasing bawah dan nilai poin lebih akurat.

B. Analisis Data

Data hasil penelitian diperoleh dari *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) dan video. Kemudian data dari hasil penelitian tersebut dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus sebagai berikut :

1. Untuk mengukur *mean* rata-rata (kecenderungan tengah), digunakan rumus yang diambil dari Sugiyono (2011:49)

$$Me = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan :

Me = *Mean*

\sum = Epsilon (baca jumlah)

x_i = nilai x ke-i sampai ke-n

n = jumlah individu

2. *Standart Deviasi* adalah penyimpangan suatu nilai dari *mean*, berikut rumus *Standart Deviasi* (SD) yang diambil dari Martini (2007:22)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Keterangan :

SD = standart deviasi

x = data

\bar{X} = rata-rata mean

n = jumlah data/individu

- Untuk menganalisis hubungan antar variabel digunakan perhitungan korelasi Pruct Moment dan Person. Sudijono, (2009:206)

r_{xy}

$$\frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan : r_{xy} = Angka Indeks Korelasi Product Moment

$\sum X$ = Variabel bebas yaitu tingkat kecemasan

$\sum Y$ = Variabel terikat yaitu ketepatan pasing bawah

N = Number of case (banyaknya pasangan data yang sedang dicari korelasinya)

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

- Sedangkan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus :

Koefisien Determinasi = $r^2 \times 100\%$

Keterangan : r = Angka Indeks Korelasi Product Moment

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Setelah penelitian mengumpulkan data maka diperoleh hasil yang diperlukan dalam penelitian ini. Hasil yang didapat adalah hasil pengisian angket kecemasan dan ketepatan pasing bawah. Pengambilan data dalam penelitian

ini menggunakan teknik kuisioner dan hasil ketepatan pasing bawah dengan menggunakan media dinding.

Pengambilan data tingkat kecemasan (X) menggunakan teknik kuisioner yaitu dengan angket SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*), sedangkan data ketepatan pasing bawah (Y) diperoleh dari hasil ketepatan pasing bawah yang dipantulkan ke arah dinding yang sudah terdapat poin tersendiri. Berikut akan dibahas mengenai deskripsi hasil pengambilan data kedua variabel dan hasil analisis data penelitian.

Langkah awal dari analisis data adalah melakukan deskripsi data. Deskripsi data bertujuan untuk mengetahui deskripsi statistik tingkat kecemasan dan ketepatan pasing bawah yang akan digunakan dalam penghitungan statistik korelasi product moment dan pearson.

Tabel 4.1 Data Tingkat Kecemasan dan Hasil Ketepatan Pasing Bawah

No	Nama	Tingkat Kecemasan (X)	Tingkat Ketepatan Pasing Bawah (Y)
1.	IRM	26	21
2.	RFA	19	14
3.	MLJ	26	20
4.	WR	16	42
5.	IAF	12	55
6.	FR	12	57
7.	N	12	50
8.	MR	26	30
9.	DLS	18	45

Tabel 4.2 Deskripsi *Statistic*
Hasil Penelitian *Descriptive Statistics*
SPSS Versi 16.0
Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	9		
Ketepatan Pasing	9		
Bawah		18.55	6.10491
		0.2489	033

Berdasarkan table diatas, diketahui bahwa hasil tingkat kecemasan memiliki nilai maksimum sebesar 26, nilai minimum sebesar 12, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 18.55 dan *standart deviasi* sebesar 6.104.

Sedangkan hasil ketepatan passing bawah menunjukkan bahwa nilai maksimum sebesar 57, nilai minimum sebesar 14, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 0,2489 dan standart deviasi sebesar 0.,33.

B. Analisis Data

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecemasan terhadap ketepatan passing bawah (Tim Putra Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Menganti), maka terlebih dahulu akan dihitung korelasi antara kedua variabel tersebut dengan cara manual menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dari *Pearson* seperti di bawah ini :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{9.5538 - (167.334)}{\sqrt{[9.3397 - (167)^2][9.14500 - (334)^2]}}$$

$$r_{xy} = \frac{49842 - 55778}{\sqrt{[30573 - 27889][130500 - 111556]}}$$

$$r_{xy} = \frac{-5936}{\sqrt{(2684 . 18944)}}$$

$$r_{xy} = \frac{-5936}{\sqrt{50845696}}$$

$$r_{xy} = \frac{-5936}{7130.6}$$

$$r_{xy} = -0,827$$

Selain itu peneliti juga melakukan perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 16.0 untuk mencari korelasi antara kedua variabel, hasil perhitungan adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hasil Analisis Korelasi
Product Moment dengan SPSS versi

16.0 Correlations		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.827*
	Sig. (2-tailed)		.006
	N	9	9

Berdasarkan analisis tersebut diketahui bahwa dengan *n* (jumlah data) sebanyak 9, diperoleh nilai r_{hitung} sebesar -0,827 artinya nilai koefisien korelasi (r_{xy}) tingkat kecemasan terhadap ketepatan passing bawah bola voli sebesar 0,827 sedangkan tanda (-) menunjukkan kontribusi yang berlawanan arah, yaitu jika tingkat kecemasan tinggi maka akan mengakibatkan ketepatan passing bawah menjadi rendah.

Dari hasil perhitungan korelasi diatas maka dapat diketahui bahwa untuk $r_{hitung} = 0,827$. Jika dilihat pada Tabel Nilai Koefisien Korelasi *Product Moment* maka diketahui r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan *df* (*degrees of freedom*) sebesar 9 adalah 0,666. Perbandingan antara nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} adalah $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,827 > 0,666$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan ketepatan passing bawah bolavoli (Tim Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMAN 1 Menganti Gresik).

Besarnya kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan passing bawah dapat diketahui dengan menghitung Koefisien Determinasi. Koefisien Determinasi ini menunjukkan seberapa besar kontribusi yang

diberikan oleh variabel bebas (tingkat kecemasan) terhadap variabel terikat (ketepatan pasingbawah). Penghitungan Koefisien Determinasi adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned}\text{Koefisien Determinasi} &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,827)^2 \times 100\% \\ &= 0.683 \times 100\% = 68,39 \%\end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh nilai Koefisien Determinasi sebesar 68.39% sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan memberikan kontribusi sebesar 68.39% terhadap ketepatan pasing bawah bolavoli.

C. Pembahasan

Ketika melakukan pasing bawah ke dinding yang dilakukan Tim Putra Ekstrakurikuler SMAN 1 Menganti dapat terlihat tingkat kecemasannya dengan melihat banyak bola masuk atau keluar dalam kotak ketepatan yang sudah terdapat poin tersendiri. Jika sering keluar dari kotak ketepatan, maka pasing bawah yang dilakukan tersebut akan dapat banyak kehilangan nilai/*score* begitu sebaliknya yang terlihat dari hasil analisis data diatas.

Hal tersebut juga sesuai dengan data yang diperoleh, bahwa terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan ketepatan pasing bawah yaitu sebesar -0,827 tanda min (-) tersebut menggambarkan kedua variabel memiliki kontribusi atau korelasi yang berlawanan arah. Sedangkan kontribusi kecemasan terhadap ketepatan *Pasing bawah* sebesar 68.39%.

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa ketepatan pasing bawahbolavoli dipengaruhi oleh tingkat kecemasan sebesar 68.39%, sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis lain seperti rasa malu jika kalah dalam pertandingan, konsentrasi

yang tidak seimbang, perasaan lelah akibat aktivitas yang berlebihan, hilang rasa semangat.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah :

1. Terdapat kontribusi tingkat kecemasan terhadap ketepatan pasing bawah bolavoli.
2. Hal ini berarti bahwa tingkat kecemasan dapat mempengaruhi ketepatan pasing bawah sebanyak 68,39%, sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

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

1. Bagi Atlet
Bahwa setiap atlet diharapkan dapat melatih konsentrasi dan ketepatan saat berlatih agar bias meminimalisir perasaan cemas dalam setiap pertandingan.
2. Bagi Pelatih
Pelatih harus memahami karakter dari masing-masing atletnya. Selain itu pelatih diharapkan lebih sering mengadakan pertandingan dan mengikuti kompetisi, agar atlet terbiasa dengan situasi yang dapat menimbulkan rasa cemas saat pertandingan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, Lilik Sudarwati. 2007. *Mental Juara : Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga BolaVoli*. Solo: ERA PUSTAKA UTAMA.
- Alwisol, 2009. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsini. 2010. *Menejemen Penelitian*. Jakarta :Rineka Putra.
- Azwar, Saifuddin. 1998. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR
- Beutelstahl, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. PIONIR JAYA.
- Erman. 2009. *Metodologi Peneelitan Olahraga* Surabaya: Unesa University Press.
- Gufon, M.NurdanRini, 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.
- Gilang. 2003. *Psikologi Olahraga* (online) (http://pbciptautama.2007.PsikologiOlahraga_Pojokpenjas'.html.di akses 15 08 2013, 08.20)
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: ALFABETA.
- Irwansyah, Riza. 2013. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Tinggi Lompatan Smash dan Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Usia 13-17Tahun*.(online) (<http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/7853>. Diakses 23 04 2015)
- Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Stistika*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mursita, Danang. 2001. *Cara mengukur tingkat kecemasan*. (online) (<http://mursita,danang.2001.caramengukurtingkatkecemasan.html> 12 05 2015)
- Sigiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&B*. Bandung: ALFABETA
- Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widyati, Dini. 2012. *Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Puteri Bola voli Surabaya*. Jurnal Prestasi Olahraga (Online), (ejournal.unesa.ac.id/article.pdf f, diakses 3 12 2014)