

**SURVEI KESIAPAN MENTAL PADA ATLET BOLA VOLI DI CLUB
REVOKS KOTA BANJARBARU**



**OLEH:
DIANA FITRIANI
NIM.2010122120001**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU 2024**

ABSTRAK

DIANA FITRIANI. NIM: 201012220001 .Survei Kesiapan Mental pada Atlet Bola Voli Di Club Revoks Kota Banjarbaru. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani ,Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat (ULM). Pembimbing (I) Norma Anggara, S.Pd., M.Pd . Pembimbing (II) Drs. Perdinanto, M.PD.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesiapan mental yang dimiliki oleh atlet bola voli di Club Revoks Kota Banjarbaru. Sampel atau subjek yang diteliti yaitu 10 atlet putra dan 10 atlet putri Club revoks Kota banjarbaru.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan angket pernyataan mengenai kesiapan mental atlet bola voli. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli yang terdapat di Club Revoks Kota banjarbaru. Pengambilan Sampel menggunakan Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan jumlah sampel 20 atlet. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan menggunakan persentase.

Hasil analisis data statistik penelitian maka dapat diketahui bahwa atlet bola voli di Club revoks Kota Banjarbaru yang memiliki kesiapan mental pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang dengan persentase (10%), kategori tinggi sebanyak 4 orang dengan persentase (20%), kategori sedang sebanyak 8 orang dengan persentase (40%) dan kategori rendah sebanyak 6 orang dengan persentase (30%). Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan mental yang dimiliki oleh atlet bola voli di Club Revoks Kota Banjarbaru berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : Kesiapan Mental, Atlet, Bola Voli

ABSTRACT

DIANA FITRIANI. NIM: 201012220001 .Survey of Mental Readiness in Volleyball Athletes at Club Revoks Banjarbaru City. Thesis Physical Education Study Program, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Lambung Mangkurat (ULM). Supervisor (I) Norma Anggara, S.Pd., M.Pd. Supervisor (II) Drs. Perdinanto, M.PD.

This study aims to determine the mental readiness possessed by volleyball athletes at Club Revoks Kota Banjarbaru. The sample or subject studied was 10 male athletes and 10 female athletes of Club Revoks Banjarbaru City.

The method used in this research is a survey method with a quantitative descriptive approach using a questionnaire statement regarding the mental readiness of volleyball athletes. The population in this study were volleyball athletes in Club Revoks Kota banjarbaru. Sampling using Purposive sampling is a sampling technique with a sample size of 20 athletes. The data analysis technique used in this study is descriptive statistics using percentages.

The results of the statistical data analysis of the research can be seen that volleyball athletes in Club Revoks Banjarbaru City who have mental readiness in the very high category as many as 2 people with a percentage (10%), high category as many as 4 people with a percentage (20%), medium category as many as 8 people with a percentage (40%) and low category as many as 6 people with a percentage (30%). So this research shows that the mental readiness possessed by volleyball athletes at Club Revoks Banjarbaru City is in the moedium category.

Keywords: Mental Readiness, Athletes, Volleyball

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.” (Q.S. Al-Baqarah :28).

PERSEMBAHAN:

Bismillahirrahmanirrahim dengan mengucapkan rasa syukur Alhamdulillah skripsi ini saya persembahkan kepada:


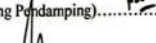
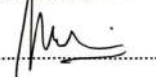
1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Ujang Zaenuddin dan Ibu Sri Isnaini. Beliau merupakan tulang punggung keluarga yang selalu mengusahakan apapun untuk pendidikan penulis. Terimakasih karena senantiasa melangitkan doa baiknya, memotivasi, memberikan kasih sayang, perhatian, semangat dan dukungan. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung dan percaya bahwa puteri pertama mereka mampu mendapatkan gelar sarjana.
2. Bagus Setiawan dan Hazimah Zhafirah Muna. Kedua adik hebat yang selalu memberikan semangat dan dukungan . Terimakasih atas doa dan kasih sayang yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adikku.
3. Terimakasih kepada orang-orang terdekat yang terlibat dalam proses pendidikan dan penulisan skripsi ini. Terimakasih atas dukungan, bantuan, motivasi dan nasehat yang sifatnya membangun demi kelancaran pendidikan penulis
4. Terakhir, terimakasih untuk diri saya sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 7 Juni 2024

Dewan Penguji

1. NormaAnggara, S.Pd., M.Pd (Pembimbing Utama).....
2. Drs. Perdinanto, M.Pd (Pembimbing Pendamping).....
3. Drs.H.M. Mulhim, M.Pd (Penguji).....

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP.19650925 198803 1 002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diana Fitriani
NIM : 2010122120001
Tempat, Tanggal lahir : Kotabaru, 14 Desember 2001
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Desa Rantau Jaya RT 005 RW 002 Desa Rantau Jaya
Kec. Sungai Durian Kab. Kotabaru Kalimantan Selatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisansaya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 18 Maret 2024

Pembuat pernyataan



Diana Fitriani

NIM. 2010122120001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat-Nya dan hidayah-Nya kepada penulis, memberikan kesehatan, kesempatan, kemudahan serta melapangkan pemikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Survei Kesiapan Mental Pada Atlet Bola Voli di Club Revoks Kota Banjarbaru”**.

Penulisan skripsi dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat agar bisa mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari bahwa isi dari skripsi ini terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis memohon masukan dan saran dari dosen pembimbing dan penguji serta rekan mahasiswa terhadap proposal penelitian ini yang bersifat membangun guna kesempurnaan proposal penelitian ini.

Sehubungan dengan ini penulis mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada seluruh pihak terkait yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.

2. Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes.AIFO., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarmasin dan dosen Penasihat Akademik.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarmasin.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarmasin.
6. Bapak Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarmasin.
7. Bapak Norma Anggara, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi kesempurnaan proposal penelitian ini
8. Seluruh dosen JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama perkuliahan.
9. Irwanda, Rayi Sheka Al-Zahira R.R dan Rayhan Amirullah selaku rekan dalam penyusunan proposal penelitian payung ini.

10. Teman-teman mahasiswa JPOK FKIP ULM Banjarbaru yang telah berkenan memberikan saran dan dukungannya.

Akhir kata semoga amal ibadah dan kebaikan bagi semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini mendapat pahala dan ganjaran dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, memberikan wawasan serta manfaat bagi para pembaca.

Banjarbaru, Maret 2024

Penulis

Diana Fitriani

NIM. 2010122120001

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A.... Latar Belakang.....	1
B.... Identifikasi Masalah.....	4
C.... Pembatasan Masalah.....	4
D.... Rumusan Masalah.....	4
E.... Tujuan Penelitian.....	4
F.... Manfaat Penelitian.....	5
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
A.... Deskripsi Teori.....	7
1.. Survei.....	7
2.. Kesiapan Mental.....	7
3.. Bentuk-bentuk Latihan Mental.....	9
4.. Permainan Bola Voli.....	11
B.... Penelitian yang Relevan.....	14

C... Kerangka Berfikir.....	16
BAB III.....	18
METODOLOGI PENELITIAN.....	18
A... Variabel Penelitian.....	18
B... Definisi Istilah dan Definisi Operasional.....	18
1... Definisi Istilah.....	18
2... Definisi Operasional.....	18
C... Tempat dan waktu penelitian.....	19
D... Metode Penelitian.....	19
1... Populasi.....	20
2... Sampel.....	20
F... Instrumen Penelitian.....	20
G... Teknik Pengambilan Data.....	22
H... Analisis Data.....	23
BAB IV.....	25
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	25
A... Deskripsi Hasil Penelitian.....	25
B... Pembahasan.....	37
BAB V.....	41
PENUTUP.....	41
A... Kesimpulan.....	41
B... Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Skor Alternatif Jawaban.....	21
Tabel 3 2 Kisi-Kisi Instrumen Pernyataan.....	22
Tabel 3 3 Pengukuran Skala Likert.....	23
Tabel 3 4 Kategori Nilai Presentase.....	24
Tabel 4. 1 Kisi-Kisi Pernyataan Angket.....	25
Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif Persentase Kesiapan Mental Pada Atlet Bola Voli Club Revoks Kota Banjarbaru.....	26
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif Persentase Indikator Kepercayaan Diri.....	27
Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif Persentase Indikator Kecemasan.....	28
Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif Persentase Indikator Kondisi Fisik.....	29
Tabel 4. 6 Analisis Deskriptif Persentase Indikator Motivasi.....	30
Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif Persentase Indikator Pelatih.....	31
Tabel 4. 8 Analisis Deskriptif Persentase Indikator Penonton.....	32
Tabel 4. 9 Analisis Deskriptif Persentase Indikator Tim Lawan.....	33
Tabel 4. 10 Analisis Deskriptif Persentase Indikator Orang Terdekat.....	34
Tabel 4. 11 Analisis Deskriptif Persentase Faktor Internal.....	35
Tabel 4. 12 Analisis Deskriptif Persentase Faktor Eksternal.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bolavoli	13
Gambar 4 1 Diagram Batang Kesiapan Mental Atlet Bola Voli Club Revoks Kota Banjarbaru.....	26
Gambar 4 2 Diagram Batang Indikator Kepercayaan Diri.....	27
Gambar 4 3 Diagram Batang Indikator Kepercayaan Diri.....	28
Gambar 4 4 Diagram Batang Indikator Kondisi Fisik.....	29
Gambar 4 5 Diagram Batang Indikator Motivasi.....	30
Gambar 4 6 Diagram Batang Indikator Pelatih.....	31
Gambar 4 7 Diagram Batang Indikator Kepercayaan Diri.....	32
Gambar 4 8 Diagram Batang Indikator Kepercayaan Diri.....	33
Gambar 4 9 Diagram Batang Indikator Kepercayaan Diri.....	34
Gambar 4 10 Diagram Batang Faktor Internal.....	35
Gambar 4 11 Diagram Batang faktor Ekstenal.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penunjukan Pembimbing dan Penguji Skripsi.....	46
Lampiran 2 Surat Izin Permohonan Izin Penelitian.....	47
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian Club Revoks Kota Banjarbaru.....	48
Lampiran 4 Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing I.....	49
Lampiran 5 Surat Undangan Penelitian Dosen Pembimbing II.....	50
Lampiran 6 Halaman Persetujuan Sidang Proposal Skripsi.....	51
Lampiran 7 Halaman Persetujuan Revisi Proposal Skripsi.....	52
Lampiran 8 Instrumen Validasi Tes Ahli I.....	53
Lampiran 9 Instrumen Validasi Tes ahli II.....	56
Lampiran 10 Kartu Bimbingan Skripsi I.....	59
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi II.....	60
Lampiran 12 Angket Uji Coba Penelitian.....	62
Lampiran 13 Tabel Uji Validitas dan Reliabilitas.....	64
Lampiran 14 Angket Penelitian.....	65
Lampiran 15 Tabel Jawaban Responden.....	67
Lampiran 16 Tabel Data Mentah Per-indikator (faktor internal)	67
Lampiran 17 Tabel Data Mentah Perindikator (faktor eksternal)	68
Lmpiran !8 Tabel pengolahan Data	68

Gambar 1 Foto Bersama Dengan Atlet Putra Club Revoks.....	70
Gambar 2 Foto Bersama Dengan Atlet Putri Club Revoks.....	70
Gambar 3 Membagikan Angket Kepada Atlet Putri.....	71
Gambar 4 Membagikan Angket Kepada Atlet Putra.....	71
Gambar 5 Menjelaskan Cara Pengisian Angket Kepada Atlet Putra.....	72
Gambar 6 Menjelaskan Cara Pengisian Angket Kepada Atlet Putri.....	72
Gambar 7 Pengisian Angket Atlet Putri.....	73
Gambar 8 Pengisian Angket Atlet Putra.....	73

P