

## Hubungan Pengalaman Bertanding dan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan *Receive* Bola Voli

Dimas Sofi Setiawan<sup>1✉</sup>, Erwin Nizar Priambodo<sup>1</sup>, Wiga Nurlatifa Romadhoni<sup>1</sup>, Mohammad Rizqi Okta Afandi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [dimassofi@students.unnes.ac.id](mailto:dimassofi@students.unnes.ac.id)

### Info Artikel

### Abstract

Diajukan: 2026-04-30  
Direvisi: 2026-05-19  
Diterima: 2026-05-24  
Diterbitkan: 2026-05-29

**Keywords:**  
competitive experience; self-confidence; receive ability; volleyball

**Kata Kunci:**  
pengalaman bertanding; kepercayaan diri; kemampuan *receive*; bola voli

This study aimed to examine the relationship between competitive experience and self-confidence on receive ability in volleyball athletes of Porvit Kudus club. A quantitative correlational design with total sampling was used, involving 14 respondents. Data were collected through a competitive experience questionnaire, a self-confidence scale, and match statistics for receive ability. Data analysis used Pearson correlation and multiple linear regression. The results showed no significant relationship between competitive experience and self-confidence on receive ability ( $p > 0.005$ ), although a low positive correlation tendency was found. These findings indicate that receive ability is more influenced by technical and neuromotor factors. Therefore, structured and repetitive technical training is recommended to improve receive ability.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengalaman bertanding dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *receive* pada atlet bola voli klub Porvit Kudus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi dan total sampling, sehingga diperoleh 14 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengalaman bertanding, angket kepercayaan diri, dan data statistik pertandingan untuk mengukur kemampuan *receive*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson* dan regresi *linear* berganda. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman bertanding dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *receive* ( $p > 0,05$ ), meskipun terdapat kecenderungan hubungan positif dengan kekuatan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan *receive* lebih dipengaruhi oleh faktor teknis dan neuromotorik. Oleh karena itu, latihan teknik yang terstruktur dan berulang lebih direkomendasikan untuk meningkatkan kemampuan *receive*.

---

**How to cite:**

Setiawan, D. S., Priambodo, E. N., Romadhoni, W. N., & Afandi, M. R. O. (2026). Hubungan Pengalaman Bertanding dan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Receive Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 571-579. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i2.1133>

---

## PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga merupakan bentuk kegiatan fisik yang dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Dalam pelaksanaannya, olahraga memiliki prosedur dan tahapan tertentu yang perlu diikuti sesuai dengan jenis dan tujuan aktivitas yang dilakukan. Selain berfungsi sebagai sarana rekreasi, olahraga juga memberikan berbagai manfaat, baik bagi kesehatan fisik maupun kesehatan mental (Nur et al., 2024). Secara fisiologis, olahraga berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga fungsi organ tubuh, serta mencegah berbagai penyakit tidak menular. Sementara itu, dari aspek psikologis, olahraga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki kualitas hidup. Oleh karena itu, keberadaan olahraga pada era modern saat ini menjadi kebutuhan penting bagi setiap individu di berbagai kalangan masyarakat (Yudaswara, 2025). Olahraga dapat dijadikan sebagai media untuk meraih prestasi, baik secara individu maupun dalam bentuk tim atau kelompok.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang sangat digemari masyarakat Indonesia selain sepakbola dan bola basket. Bola voli dengan induk organisasi adalah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) secara resmi memiliki dua kategori kecabangan yaitu Voli Pasir dan Voli Indoor. Sebagai olahraga permainan yang menggunakan alat bantu bola, net, dan lapangan sebagai media permainannya, prestasi bola Voli di Indonesia sangat membanggakan (Trysetiowati & Rahayu, 2024).

Menurut Yani et al., (2020), bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, dimana setiap tim terdiri atas pemain yang berada di lapangan dan dipisahkan oleh net. Dalam satu rangkaian permainan masing-masing tim diberikan kesempatan maksimal tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola ke area lawan. Pertandingan bola voli dapat berlangsung hingga lima set dengan durasi rata-rata mencapai  $\pm 90$  menit. Selama pertandingan, seorang pemain diperkirakan melakukan sekitar 250-300 aksi gerak yang sebagian besar didominasi oleh aktivitas eksplosif otot tungkai,

seperti lompatan dan perpindahan posisi secara cepat. Secara fisiologis, bola voli termasuk dalam kategori olahraga intermiten, yaitu olahraga yang ditandai dengan pengantian intensitas aktivitas dari rendah ke tinggi secara berulang selama pertandingan berlangsung. Pola permainan ini menuntut pemain untuk memiliki kemampuan fisik yang baik, terutama kecepatan, kelincahan, daya ledak otot, serta kapasitas daya tahan aerobik ( $VO_2\max$ ) yang optimal, baik pada tubuh bagian atas maupun bawah. Dalam upaya mencapai performa yang maksimal, terdapat empat aspek utama yang perlu diperhatikan dalam permainan bola voli, yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dan berperan penting dalam menunjang keberhasilan individu maupun tim dalam pertandingan. Menurut Akbar et al., (2025) Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang melibatkan lebih dari satu pemain dalam setiap tim. Pada nomor voli pasir, setiap regu terdiri atas dua orang pemain, sedangkan pada sistem internasional regu beranggotakan enam pemain. Di Indonesia, bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi di kalangan masyarakat. Cabang olahraga ini dinilai cukup fenomenal karena mampu menunjukkan pencapaian prestasi yang optimal dan berkelanjutan, baik pada tingkat nasional, regional Asia, maupun Internasional. Prestasi tersebut menunjukkan bahwa bola voli memiliki potensi pengembangan yang signifikan dalam pembinaan olahraga di Indonesia.

Kesempurnaan dalam melakukan setiap teknik sangat penting karena akan mempengaruhi kualitas gerakan secara keseluruhan. Dalam permainan bola voli, kemampuan bermain yang baik harus didukung oleh penguasaan teknik-teknik dasar secara optimal. Dari berbagai teknik dasar yang ada, penelitian ini secara khusus memfokuskan perhatian pada keterampilan teknik *receive* sebagai objek kajian utama. *Receive* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima atau mengontrol bola hasil serangan lawan. Teknik ini dilakukan dengan memukul atau mengarahkan bola yang datang dari atas net menggunakan kedua lengan bagian bawah sebagai bidang sentuh utama. Hal ini dijelaskan

oleh (Vantoria et al., 2023) Pertahanan yang dinilai paling efektif dalam permainan bola voli adalah kemampuan menerima bola hasil servis maupun smash dari lawan melalui teknik passing bawah dan passing atas. Teknik ini menjadi bentuk pertahanan awal yang sangat penting untuk mengendalikan bola dan membangun serangan selanjutnya.

Pengalaman yang dimiliki atlet, seperti kepribadian, kondisi kesehatan fisik, kesiapan mental, serta bakat yang dimiliki, merupakan faktor yang dapat memengaruhi pencapaian prestasi olahraga (Fadhli, 2021). Dalam situasi pertandingan, atlet sering menghadapi berbagai tekanan psikologis, misalnya rasa cemas ketika membandingkan kemampuan diri dengan lawan yang dihadapi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi stabilitas psikologis atlet dan menimbulkan keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki (Nisa & Jannah, 2021).

Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika menghadapi pertandingan. Sebaliknya, Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah ketika biasanya lebih mudah mengalami kecemasan kompetitif yang tinggi saat bertanding (Rap'i et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam mengendalikan tekanan psikologis yang muncul selama kompetisi. Kondisi psikologi atlet sangat berpengaruh terhadap performa yang ditampilkan dalam pertandingan.

Berdasarkan uraian yang telah diejlaskan sebelumnya, muncul pertanyaan peneliti mengenai apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kondisi psikologi atlet saat menghadapi pertandingan. Kepercayaan diri diketahui memiliki peran penting dalam memengaruhi kesiapan mental atlet serta kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan kompetisi (Fenton et al., 2025). Selain itu, pengalaman bertanding juga dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesiapan mental dan rasa percaya diri atlet dalam situasi pertandingan (Firdaus et al., 2024).

Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Pengalaman bertanding dan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Receive dalam Permainan Bola Voli.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana pengalaman bertanding dan tingkat kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan atlet dalam melakukan teknik

receive selama permainan.

## METODE

Bentuk penelitian ialah kuantitatif korelasi, yang bermaksud guna menentukan tautan variabel independen dan variabel dependen. Ada tiga variabel pada penelitian tersebut, yaitu variabel X1 (pengalaman bertanding) serta variabel X2 (kepercayaan diri) dan variabel dependen yang memberikan simbol Y (kemampuan *receive*) hubungan antar variabel tersebut dianalisis menegetahui apakah pengalaman bertanding dan kepercayaan diri memiliki hubungan dengan kemampuan *receive* pemain tim Porvit Kudus.

## Metode dan Desain

Bentuk penelitian ini ialah kuantitatif (Sugiyono, 2017), yang bermaksud guna mendapati tauatan variabel independen dan variabel dependen (Creswell, 2012). Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui tingkat hubungan antar variabel penelitian. Teknik peneltiain korelasi ialah salah satu cara untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap subjek penelitian. Melalui desain ini penelitian dapat mengetahui seberapa besar hubungan antara pengalaman bertanding dan kepercayaan diri dengan kemampuan *receive* bola voli.

## Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli yang tergabung dalam tim Porvit Kudus yang mengikuti pertandingan final Kejuaraaan Nasional U-19. Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karaktetristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi relatif terbatas sehingga memungkinkan peneliti untuk melibatkan seluruh atlet sebagai responden.

## Instrumen

Alat yang dipakai pada penelitian tersebut adalah: a) pengalaman bertanding, b) kepercayaan diri, dan c) kemampuan *receive*.

Variabel pengalaman bertanding instrumen tes yang dipakai yakni kuesioner

pengalaman bertanding yang disusun berdasarkan indikator pengalaman mengikuti pertandingan bola voli yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengalaman atlet dalam mengikuti pertandingan.

Tabel 1. Skala *Guttman* Pengalaman Bertanding

Pertanyaan	Skor	
	Positif	Negatif
Iya	1	0
Tidak	0	1

Variabel kepercayaan diri instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri atlet adalah angket dengan menggunakan skala Likert. Angket ini berisi sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan keyakinan diri pemain dalam melakukan teknik permainan bola voli, khususnya dalam melakukan *receive* saat pertandingan. Angket kepercayaan diri dalam penelitian ini memuat beberapa indikator yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri atlet. Penelitian dalam angket ini menggunakan skala *Likert* dengan empat alternatif jawaban yang menunjukkan tingkat persetujuan responden terhadap pertanyaan yang diberikan.

Tabel 2. Skala *Likert* Kepercayaan diri

Pertanyaan		Skor	
		Positif	Negatif
Sangat Setuju	SS	4	1
Setuju	S	3	2
Tidak Setuju	TS	2	3
Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

Variabel kemampuan *receive* menggunakan instrumen data statistik pertandingan yang diperoleh melalui metode dokumentasi. Data tersebut berupa catatan performa pemain dalam menerima servis selama pertandingan berlangsung, seperti jumlah *receive* sangat bagus, *receive* bagus, *receive* cukup dan *receive* kurang.

Tabel 3. Skala *Likert* Kemampuan *Receive*

Kriteria Penilaian		Skor	
		Positif	Negatif
Sangat Bagus	SS	4	1
Bagus	S	3	2
Cukup	TS	2	3
Kurang	STS	1	4

## Prosedur

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa penyebaran kuesioner kepada responden. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pengalaman bertanding, kepercayaan diri, serta data statistik pertandingan untuk mengukur kemampuan *receive*. Kegiatan penelitian dilaksanakan di GOR Porvit Kudus pada tanggal 7 April 2026.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara pengalaman bertanding dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *receive* pada atlet Porvit Kudus. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara pengalaman bertanding dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *receive* pada atlet dalam klub tersebut.

## Analisis Data

Hasil penelitian ini dianalisis dengan bantuan SPSS dan teknik statistik inferensial untuk menguji hipotesis serta menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan diolah sebelumnya. Statistik yang digunakan adalah uji deskriptif yang menunjukkan mean, median, standar deviasi, pengujian hipotesis uji t berpasangan yang harus memenuhi syarat normalitas. Dibawah ini adalah hipotesis yang diterapkan pada penelitian ini.

Ho: Tidak terdapat hubungan antara pengalaman bertanding dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *receive*.

Ha: Terdapat hubungan antara pengalaman bertanding dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *receive*.

## HASIL

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah pengalaman bertanding dan tingkat kepercayaan diri memiliki hubungan terhadap kemampuan *receive* pada atlet bola voli. Analisis data dalam penelitian ini didasarkan pada hasil pengumpulan data yang diperoleh melalui kuesioner pengalaman bertanding, kuesioner kepercayaan diri, serta data statistik pertandingan terkait kemampuan *receive* pada atlet Porvit Kudus. Berikut ini merupakan hasil temuan yang diperoleh berdasarkan analisis data dalam penelitian tersebut

Tabel 4. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengalaman bertanding	.186	14	.200*	.878	14	.054
Kepercayaan diri	.195	14	.156	.909	14	.150
Recive	.174	14	.200*	.902	14	.120

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Sebagai prasyarat penggunaan statistik parametrik, seluruh variabel penelitian terlebih dahulu diuji kenormalannya menggunakan uji Shapiro-Wilk, yang dipilih karena ukuran sampel dalam penelitian ini tergolong kecil ( $N = 14$ ). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi Shapiro-Wilk untuk variabel pengalaman bertanding adalah 0,054, kepercayaan diri sebesar 0,150, dan variabel kemampuan *receive* sebesar 0,120. Ketiga nilai

tersebut berada di atas ambang batas  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data ketiga variabel tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan penggunaan statistik parametrik, khususnya analisis korelasi *Product Moment* Pearson dan regresi berganda, dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.

Tabel 5. Korelasi *Product Moment*

Correlation		Pengalaman Bertanding	Kepercayaan Diri	<i>Receive</i>
Pengalaman Bertanding	Pearson correlation	1	.510	.355
	Sig. (2-tailed)		.063	.213
	N	14	14	14
Kepercayaan Diri	Pearson correlation	.510	1	.222
	Sig. (2-tailed)	.063		.445
	N	14	14	14
<i>Receive</i>	Pearson correlation	.355	.222	1
	Sig. (2-tailed)	.213	.445	
	N	14	14	14

Analisis korelasi bivariat dilakukan untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara masing-masing variabel prediktor dengan variabel kriteria, serta hubungan antar prediktor itu sendiri. Hasil analisis disajikan sebagai berikut.

Pertama, hubungan antara pengalaman bertanding dengan kemampuan *receive* menghasilkan koefisien Pearson ( $r$ ) sebesar 0,355 dengan nilai signifikan ( $p$ ) sebesar 0,213. Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi, nilai  $r = 0,355$  termasuk dalam kategori korelasi rendah. Lebih penting lagi, nilai  $p = 0,213 > 0,05$  menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik, sehingga hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan terdapat hubungan antara pengalaman bertanding dan kemampuan *receive* ditolak, dan hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima.

Kedua, hubungan antara kepercayaan diri

dengan kemampuan *receive* menghasilkan nilai  $r = 0,222$  dengan  $p = 0,445$ . Nilai koefisien ini berada dalam kategori korelasi sangat rendah dan nilai signifikansinya jauh melampaui ambang batas  $\alpha = 0,05$ , sehingga hubungan tersebut pun dinyatakan tidak signifikan secara statistik.  $H_0$  untuk hubungan ini turut diterima.

Ketiga, hubungan antara pengalaman bertanding dengan kepercayaan diri menghasilkan  $r = 0,510$  dengan  $p = 0,063$ . Koefisien ini masuk dalam kategori korelasi sedang dan menunjukkan arah positif, yang secara deskriptif mengindikasikan bahwa atlet dengan akumulasi pengalaman bertanding yang lebih tinggi pula. Namun demikian, nilai  $p = 0,063$  masih sedikit melampaui ambang batas konvensional  $\alpha = 0,05$ , sehingga hubungan ini pun gagal mencapai taraf signifikansi statistik yang dinyatakan dan  $H_0$  untuk pasangan variabel ini turut diterima.

Tabel 6. Korelasi dan Regresi Berganda

ANOVAa					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	22.240	2	11.120	.810	.470 <sup>b</sup>
Residual	150.974	11	13.725		
Total	173.214	13			

A. Dependent variable: *receive*  
B. Predictors: (constant), kepercayaan diri, pengalaman bertanding

Untuk menguji hubungan secara simultan antara variabel pengalaman bertanding dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *receive*, dilakukan analisis regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi ganda ( $R$ ) sebesar 0,358 dengan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,128. Nilai  $R^2$  tersebut mengindikasikan bahwa secara bersama-sama, variabel pengalaman bertanding dan kepercayaan diri hanya mampu menjelaskan sekitar 12,8% dari total varians kemampuan *receive* pada atlet Porvit Kudus. Adapun *Adjusted R<sup>2</sup>* bernilai -0,030, yang secara teknis menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun justru tidak lebih baik dari sekadar menggunakan nilai rata-rata (*mean*) sebagai prediktor.

Uji kebermaknaan model melalui ANOVA menghasilkan nilai  $F = 0,810$  dengan  $p = 0,470$ . Nilai ini jauh diatas ambang signifikansi  $\alpha = 0,05$ , yang berarti model regresi secara simultan tidak signifikan. Konfirmasi lebih lanjut tampak pada koefisien regresi parsial masing-masing prediktor: pengalaman bertanding memiliki nilai  $t = 0,998$  dengan  $p = 0,340$ , sementara kepercayaan diri memiliki nilai  $t = 0,170$  dengan  $p = 0,868$  sehingga keduanya tidak signifikan. Dengan demikian,  $H_0$  untuk hipotesis simultan turut diterima, dan tidak terdapat cukup bukti empiris untuk mendukung peran prediktor gabungan terhadap kemampuan *receive* dalam konteks sampel penelitian ini.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman bertanding dan kepercayaan diri tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *receive* atlet bola voli Porvit Kudus. Hal tersebut terlihat dari hasil uji korelasi maupun regresi berganda yang menunjukkan nilai signifikan lebih besar dari 0,05. Meskipun demikian, terdapat kecenderungan hubungan positif dengan kekuatan korelasi rendah hingga sedang. Penerimaan  $H_0$  ini bukan merupakan kegagalan penelitian, melainkan justru merupakan temuan ilmiah yang valid dan membuka ruang

diskusi teoritis dan metodologis yang substantif.

Tidak signifikan hubungan pengalaman bertanding terhadap kemampuan *receive* menunjukkan bahwa kemampuan *receive* tidak hanya dipengaruhi oleh banyaknya pengalaman mengikuti pertandingan. *Receive* merupakan keterampilan teknik yang bersifat spesifik dan membutuhkan koordinasi gerak, kecepatan reaksi, serta ketepatan posisi tubuh dalam waktu yang sangat singkat. Menurut (Sujarwo & Purnomo, 2020), keberhasilan *receive* dipengaruhi oleh kesiapan posisi tubuh, kontrol lengan, serta kemampuan membaca arah bola. Oleh karena itu, kemampuan *receive* lebih berkaitan dengan kualitas latihan teknik yang dilakukan secara berulang dibandingkan jumlah pengalaman bertanding yang dimiliki atlet.

Dari persektif psikologi olahraga, kepercayaan diri (*self-confidence* atau *sport confidence*) memang diakui sebagai prediktor penting performa atletik secara umum (Jekauc, 2023). Namun demikian, pengaruh kepercayaan diri cenderung lebih dominan pada keterampilan yang memiliki komponen pengambilan keputusan tingkat tinggi (*high-level decision-making*), toleransi terhadap tekanan kognitif, dan waktu eksekusi yang relatif lebih panjang seperti *setting*, strategi servis, atau eksekusi *spike* taktis. Sebaliknya, keterampilan *receive* bersifat reaktif dan sensorimotorik, di mana jendela waktu antara kontak bola dengan area servis hingga titik *receive* hanya berkisar antara 0,3 hingga 0,5 detik (Verma et al., 2025) (Mawarti et al., 2021). Pada rentang waktu sepraktis ini, sistem saraf otonom dan mekanisme *feedforward motor control* berperan jauh lebih dominan dibandingkan proses kognitif yang dimediasi oleh kondisi psikologis seperti kepercayaan diri.

Temuan serupa juga telah dilaporkan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Keterampilan *receive* lebih kuat diprediksi oleh variabel-variabel teknis dan neuromotorik seperti posisi kaki, sudut *platform*, dan waktu reaksi, bukan oleh kondisi afektif atau riwayat pengalaman masa lalu yang bersifat deklaratif (Paulo et al., 2016). Hal ini konsisten dengan

konsep *procedural memory* dalam neurosains kognitif, di mana keterampilan motorik yang sudah terotomatisasi cenderung beroperasi secara relatif independen dari representasi episodik pengalaman atau keadaan emosional sesaat (Squire, 2004).

Adapun variabel pengalaman bertanding juga memiliki keterbatasan konseptual yang perlu dicermati, Pengalaman bertanding yang diukur melalui kuesioner dalam penelitian ini bersifat kuantitatif-deklaratif, yakni akumulasi frekuensi atau durasi keikutsertaan dalam kompetisi. Namun, literatur menunjukkan bahwa yang lebih relevan terhadap peningkatan keterampilan spesifik seperti *receive* adalah kualitas pengalaman latihan tersruktur (*deliberate practice*) yang berfokus pada keterampilan tersebut, bukan semata-mata lamanya seseorang terlibat dalam pertandingan. Dengan demikian, konstruk “pengalaman bertanding” sebagaimana dioperasionalkan dalam studi ini mungkin belum sepenuhnya menangkap dimensi pengalaman yang paling relevan secara kausal terhadap kecakapan *receive*.

Selain penjelasan teoritis di atas, terdapat pertimbangan metodologis mendasar yang harus dikemukakan secara transparan. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 14 orang ( $N = 14$ ), yang merupakan ukuran sampel yang sangat kecil untuk keperluan analisis korelasi dan regresi berganda. Dalam kerangka *statistical power analysis*, penelitian dengan  $N = 14$  dan dua prediktor memiliki *power* yang sangat rendah untuk mendeteksi hubungan pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Mengacu pada perhitungan *a priori* menggunakan *G\*Power*, deteksi efek ukuran *medium* ( $f^2 \approx 0,15$ ) dengan *power* 0,80 pada  $\alpha = 0,05$  untuk regresi berganda dengan dua prediktor membutuhkan setidaknya  $N = 68$  partisipan. Dengan kata lain, sampel 14 atlet secara inheren memiliki risiko *Type II Error* (*false negative*) yang sangat tinggi, yakni secara praktis.

Perlu dicatat bahwa meskipun nilai  $r = 0,355$  untuk hubungan pengalaman bertanding dengan *receive* dan  $r = 0,510$  untuk hubungan pengalaman bertanding dengan kepercayaan diri tidak mencapai signifikansi statistik, nilai-nilai ini secara substantif tidak dapat diabaikan begitu saja. Dalam konteks sampel yang sangat kecil, interval kepercayaan diri (*confidence interval*) untuk koefisien korelasi menjadi sangat lebar, sehingga sebuah  $r = 0,355$  yang tidak signifikan dengan  $N = 14$  sangat mungkin akan menjadi signifikan apabila diuji dengan  $N$  yang

memadai. Karena temuan ini, lebih tepat diinterpretasikan sebagai indikator awal yang memerlukan replikasi dengan sampel yang lebih besar, bukan sebagai bukti konklusif ketidadaan hubungan.

Di samping isu ukuran sampel, penggunaan kuesioner *self-report* untuk mengukur pengalaman bertanding dan kepercayaan diri juga membawa potensi bias tersendiri. Kuesioner jenis ini rentan terhadap *social desirability bias* dan *recall bias*, terutama pada atlet aktif yang mungkin cenderung merespons berdasarkan persepsi ideal diri (*ideal self-perception*) daripada kondisi aktual. Keabsahan konstruk (*construct validity*) instrumen yang digunakan dalam penelitian ini juga perlu dievaluasi lebih lanjut, khususnya apakah instrumen tersebut memang telah divalidasi secara psikometris pada populasi atlet bola voli dengan karakteristik serupa.

Limitan tambahan berkaitan dengan operasionalisasi variabel kemampuan *receive* yang diambil dari data statistik pertandingan. Data statistik pertandingan mencerminkan performa dalam kondisi kompetisi yang dipengaruhi oleh banyak variabel luar (*confounding variables*) yang tidak dikontrol, seperti kualitas servis lawan, formasi pertahanan tim, kondisi fisik saat pertandingan berlangsung, dan faktor lingkungan lainnya. Keberadaan *variable-variable* ini dapat melemahkan kemampuan model untuk mendeteksi hubungan yang sesungguhnya antara prediktor psikologis dengan kemampuan *receive*.

Berdasarkan keseluruhan temuan dan analisis di atas, penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting. Dari sisi teoritis, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa keterampilan motorik reaktif seperti *receive* dalam bola voli memiliki determinan yang lebih bersifat neuromotorik dan teknis dari pada psikologis-deklaratif, sehingga program pelatihan sebaiknya lebih memprioritaskan pengulangan latihan teknik sistematis (*drill-based training*) dalam kondisi yang bervariasi dan representatif terhadap situasi pertandingan nyata.

Dari sisi metodologis, penelitian lanjutan yang mengkaji topik ini sangat dianjurkan untuk menggunakan desain yang lebih kuat. Seperti, ukuran sampel yang memadai (minimal  $N \geq 50-70$ ), instrumen pengukuran yang telah tervalidasi secara psikometris, pengukuran kemampuan *receive* dalam kondisi terkontrol (misalnya melalui tes teknik terstandar, bukan sekedar statistik pertandingan), serta

mempertimbangkan variabel mediator atau mederator relevam seperti *axiety* kompetitif, kualitas latihan, atau *motor imagery* yang mungkin menjelaskan varians yang lebih besar dalam kemampuan *receive*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada atlet bola voli klub Porvit Kudus, dapat disimpulkan bahwa pengalaman bertanding dan kepercayaan diri tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *receive*, yang dibuktikan melalui hasil uji korelasi dan regresi dengan nilai signifikan lebih dari 0,05 sehingga hipotesis alternatif ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *receive* lebih dipengaruhi oleh faktor teknis dan neuromotorik dibandingkan faktor psikologis maupun pengalaman bertanding. Keterbatasan jumlah sampel juga menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi hasil penelitian, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan metode pengukuran yang lebih objektif. Secara praktis, peningkatan kemampuan *receive* lebih efektif dilakukan melalui latihan teknik yang terstruktur dan berulang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Secara khusus, apresiasi diberikan kepada pengurus dan atlet klub Porvit Kudus yang telah bersedia menjadi responden serta menyediakan data yang diperlukan. Terima kasih juga disampaikan kepada pembina dan pelatih yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Selain itu, penghargaan turut diberikan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan, dukungan, dan kerja sama sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

## REFERENSI

Akbar, R., Dandi, R., Suprono, F., Fitrianto, R., Aurelia, Y., Hayyu, A., Andika, Y., Larasati, N., Hanafi, M., & Herinanta, M. B. (2025). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Gerak Passing Atas Bola Voli Menggunakan Permainan Lempar Tangkap Efforts to Improve Learning Outcomes of Volleyball Overhead Passing Skills Using Throw and Catch Games*. *PENDAHULUAN Pendidikan jasmani , olahrag.* 11(1), 159–174.

Creswell, J. W. (2012). *Research design :*

pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed. In *Pustaka Pelajar*. Pustaka Pelajar.

- Fadhli, N. R. (2021). Performa Smash Bola Voli Dalam Event Liga Mahasiswa Ditinjau Dari Antropometri Dan Pengalaman Bertanding. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.26740/jses.v4n1.p1-10>
- Fenton, J. L., Wagstaff, C. R. D., & Hings, R. F. (2025). Navigating Emotion Norms in Sport Organizations. *Journal of Sport Psychology in Action*, 16(4), 343–356. <https://doi.org/10.1080/21520704.2025.2472337>
- Firdaus, M. S., Anam, K., Keolahragaan, J. I., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2024). *TINGKAT KECEMASAN PEMAIN BOLA VOLI JUNIOR DI KABUPATEN JEPARA*. 3(2), 303–309. <https://doi.org/10.31316/ijst.v3i2.6060>
- Jekauc, D. (2023). The effect of self-confidence on performance in sports: a meta-analysis and narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 345–371.
- Mawarti, S., Rohmansyah, N. A., & Hiruntrakul, A. (2021). *Effect of Volleyball Training Program to Improve Reaction Time*. 9(6), 1314–1318. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090627>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nur, N., Karim, F., & Hambali, B. (2024). *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW : PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL*. 4, 110–120.
- Paulo, A., Zaal, F. T. J. M., Fonseca, S., & Araújo, D. (2016). *Predicting Volleyball*. 7(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01694>
- Rap'i, R. S. A. R., Warni, H., & Rahmadi, R. (2024). Survei kondisi mental atlet bola voli pasir provinsi Kalimantan Selatan dalam mengikuti POMNAS ke-XVIII tahun 2023. *PHEDHERAL*, 21(1), 11–17.
- Squire, L. R. (2004). *Memory systems of the brain : A brief history and current perspective*. 82, 171–177. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2004.06.005>
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian*

*Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.*

- Sujarwo, S., & Purnomo, A. (2020). Kontribusi Recive Servis, Dig, Cover dan Toss Pemain Libero dalam Pertandingan Final SEA GAMES 2019. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 1–5. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i1.23945>
- Trysetiowati, A. R., & Rahayu, S. (2024). *SURVEI PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA BOLA VOLI INDOOR PUTRI DI PBVSI KOTA SEMARANG*. 11(September), 162–169.
- Vantoria, Eko Nopiyanto, Y., Ilahi, B. R., & Pujiyanto, D. (2023). Self Efficacy Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smk Negeri 1 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 289–298. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i2.29402>
- Verma, V., Education, P., & Pradesh, H. (2025). *An Analytical Study Of Volleyball Performance In India : Evaluating Ground Measurements And Player Efficiency*. 13(3), 569–576.
- Yani, A., Subekti, R. G., & Suryadi, S. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric (Shooting) Terhadap Hasil Tinggi Loncatan Dalam Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1705>
- Yudaswara, A. (2025). *Kegembiraan Berolahraga Dan Efikasi Diri Atlit Anak-Anak Dan Praremaja : Studi Komparatif- Korelasional Anggota Klub Bola Voli Jawa Timur Dan Anggota Klub Renang Jakarta Exercise Enjoyment And Self-Efficacy Of Child And Preadole Athletes: A Comparative-C*. 6(2), 384–392. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>