

Profil Karakteristik Psikologis Siswa SMP Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli

Audio Bali ¹, Mulyono ^{2*}, Eka Kurnia Darisman ³

^{1 2 3} Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

* Corresponding Author: mulyono@unipasby.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis karakteristik psikologis peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Kristen Pirngadi Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan pengukuran rata-rata skor tiap aspek psikologis siswa. Hasil menunjukkan bahwa Kontrol Emosi memperoleh skor tertinggi (mean = 2,72), menandakan mayoritas siswa mampu mengendalikan emosi, tetap tenang, serta mampu menghadapi tekanan dalam latihan maupun kompetisi. Karakteristik Resilience juga tergolong cukup tinggi (mean = 2,40), menunjukkan kemampuan siswa untuk bangkit dari kegagalan dan tetap bersemangat dalam latihan berkelanjutan. Sementara itu, aspek Kepercayaan Diri, Konsentrasi, dan Persistensi berada pada kategori sedang, menandakan kestabilan yang relatif baik namun masih perlu penguatan. Sebaliknya, Motivasi Berprestasi (mean = 1,64) dan Keterbukaan (mean = 1,72) menjadi aspek dengan skor terendah, sehingga diperlukan program pembinaan yang lebih menekankan pada peningkatan motivasi internal, keterbukaan terhadap pengalaman baru, serta penguatan nilai-nilai sportivitas. Secara umum, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa karakteristik psikologis peserta ekstrakurikuler bola voli berada pada kategori sedang hingga baik, dengan kekuatan utama pada regulasi emosi dan daya lenting, namun masih terdapat kelemahan pada aspek motivasi berprestasi dan keterbukaan. Oleh karena itu, program ekstrakurikuler bola voli perlu mengintegrasikan aspek teknik, nilai, dan pembinaan mental secara holistik agar siswa tidak hanya unggul dalam keterampilan permainan, tetapi juga memiliki kepribadian yang tangguh dan kompetitif.

Kata Kunci: Psikologis, Siswa, SMP, Ekstrakurikuler, Bola Voli

Pendahuluan

Pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki peran yang sangat strategis dalam membentuk karakter siswa sekaligus mengembangkan berbagai aspek psikologis yang menunjang keberhasilan belajar maupun kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pendidikan formal, pendidikan jasmani tidak hanya dimaknai sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan fisik atau kebugaran jasmani, melainkan juga berfungsi sebagai wahana pendidikan karakter yang mencakup disiplin, kerja sama, sportivitas, serta pengendalian diri (Syarifah & Fadhillah, 2024). Salah satu bentuk

kegiatan yang sangat relevan dalam upaya ini adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga, khususnya bola voli, yang kerap menjadi pilihan populer di kalangan siswa. Ekstrakurikuler bola voli memiliki keunikan tersendiri karena tidak hanya berfokus pada penguasaan keterampilan teknis, tetapi juga mampu mendukung perkembangan nilai-nilai psikologis yang krusial, seperti rasa percaya diri, motivasi berprestasi, disiplin, persistensi, serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok (Mulya, 2021)

Sebagai olahraga beregu, bola voli menuntut koordinasi yang baik antar anggota tim, kemampuan berkomunikasi secara efektif, serta keterampilan dalam mengendalikan emosi. Karakteristik permainan yang dinamis dengan situasi yang cepat berubah menjadikan setiap pemain dituntut untuk tanggap, fokus, dan tetap stabil secara emosional ketika menghadapi tekanan pertandingan. Situasi semacam ini menciptakan dinamika sosial-emosional yang intens di dalam tim, sehingga keterlibatan siswa dalam ekstrakurikuler bola voli tidak hanya memberikan pengalaman olahraga, tetapi juga berpotensi besar dalam membentuk kepribadian dan karakter psikologis mereka (Prasetyo & Setyawan, 2022). Karakteristik psikologis yang kuat dipandang sebagai salah satu faktor penting yang mampu mendukung peningkatan prestasi olahraga sekaligus mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah (Firman Syah & Irawan, 2023)

Banyak penelitian terdahulu telah menegaskan kontribusi signifikan olahraga terhadap aspek psikologis siswa. Anzeli et al., (2021) menemukan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi, tanggung jawab pribadi, dan rasa percaya diri. Penelitian lain oleh Fajri et al., (2022) menambahkan bahwa olahraga beregu, termasuk bola voli, memiliki peran penting dalam mengembangkan self-efficacy, keterampilan sosial, serta sikap kooperatif yang esensial dalam kehidupan sosial. Hal ini sejalan dengan studi internasional yang dilakukan oleh Darisman et al., (2021), yang menunjukkan bahwa atlet yang aktif mengikuti program pelatihan olahraga terorganisir memiliki karakteristik psikologis lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif. Karakteristik yang berkembang tersebut mencakup motivasi intrinsik, kontrol diri, orientasi tujuan, serta kemampuan menghadapi tekanan kompetitif.

Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa olahraga, khususnya dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler, memiliki kontribusi yang besar terhadap perkembangan psikologis siswa. Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji karakteristik psikologis peserta ekstrakurikuler bola voli di sekolah, terutama pada jenjang menengah pertama seperti SMP Kristen Pirngadi Surabaya, masih relatif jarang dilakukan. Padahal, pemahaman yang mendalam mengenai kondisi psikologis siswa sangat penting untuk merancang program pembinaan yang lebih terarah, efektif, dan berkelanjutan. Tanpa adanya pemetaan yang jelas terkait aspek psikologis, pelatih maupun guru pendidikan jasmani berisiko hanya menekankan pada latihan teknis dan fisik, sementara kebutuhan siswa dalam pengembangan karakter dan mental kurang terakomodasi secara optimal.

Ekstrakurikuler bola voli sendiri memiliki peran ganda yang tidak bisa dipandang sebelah mata. Di satu sisi, kegiatan ini menjadi sarana bagi siswa untuk melatih keterampilan motorik dan penguasaan teknik dasar permainan, seperti servis, passing, smash, dan blocking. Di sisi lain, ekstrakurikuler ini juga menjadi wahana untuk menanamkan nilai-nilai penting seperti motivasi berprestasi, pengelolaan kecemasan, kepercayaan diri, serta kemampuan bekerja sama secara efektif dengan rekan satu tim. Aspek-aspek psikologis tersebut memiliki pengaruh langsung terhadap keterlibatan siswa dalam aktivitas olahraga sekaligus terhadap pencapaian prestasi mereka di lapangan (Aljamazi et al., 2025). Dengan kata lain, keberhasilan siswa dalam permainan bola voli tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental dan karakteristik psikologis yang mereka miliki.

Minimnya penelitian mengenai kondisi psikologis siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli, khususnya di sekolah swasta seperti SMP Kristen Pirngadi Surabaya, menjadi dasar penting dilakukannya kajian ini. Sekolah swasta seringkali memiliki dinamika yang berbeda dibandingkan sekolah negeri, baik dari segi lingkungan belajar, budaya sekolah, maupun pendekatan pembinaan siswa. Oleh karena itu, analisis yang mendalam terhadap karakteristik psikologis siswa di sekolah ini akan memberikan gambaran yang lebih spesifik sekaligus memperkaya literatur mengenai hubungan antara pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler, dan pengembangan psikologis siswa.

Analisis mengenai karakteristik psikologis peserta ekstrakurikuler bola voli juga diharapkan dapat memberikan masukan yang konkret bagi para guru, pelatih, maupun pihak sekolah dalam menyusun strategi pembinaan yang lebih komprehensif. Strategi tersebut sebaiknya tidak hanya menitikberatkan pada peningkatan keterampilan teknis dan pencapaian prestasi jangka pendek, tetapi juga harus memperhatikan pembangunan mental, sikap, serta nilai-nilai karakter yang berperan penting dalam perkembangan jangka panjang siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan Gandrapu & Rakesh, (2024) yang menekankan pentingnya pengembangan aspek mental dalam program pendidikan olahraga, karena keberhasilan atlet maupun siswa tidak dapat dilepaskan dari kekuatan karakter yang dimiliki.

Dengan demikian, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis karakteristik psikologis peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Kristen Pirngadi Surabaya. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis siswa, sehingga temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan program pembinaan ekstrakurikuler yang lebih holistik. Program semacam ini diharapkan mampu mengintegrasikan aspek fisik, teknik, mental, dan sosial sehingga tidak hanya meningkatkan prestasi olahraga siswa, tetapi juga membentuk kepribadian yang tangguh, resilien, dan berdaya saing di masa depan (Vitali et al., 2015).

Lebih jauh, penelitian ini juga memiliki implikasi praktis yang luas. Pertama, hasil penelitian dapat membantu guru pendidikan jasmani dalam merancang pendekatan pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kebutuhan siswa. Kedua, pelatih dapat memanfaatkan informasi tentang karakteristik psikologis siswa untuk menyusun pola latihan yang sesuai, sehingga motivasi, kepercayaan diri, dan keterampilan kerja sama tim dapat ditingkatkan. Ketiga, pihak sekolah dapat menjadikan temuan penelitian ini sebagai bahan evaluasi dalam mengembangkan kebijakan ekstrakurikuler yang lebih terarah dan sesuai dengan visi misi pendidikan. Pada akhirnya, diharapkan siswa tidak hanya berkembang sebagai individu yang terampil dalam olahraga, tetapi juga memiliki kepribadian yang matang, mampu mengendalikan emosi, memiliki motivasi tinggi, dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan akademik maupun sosial (Elrosa Ananda et al, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa penelitian ini tidak hanya relevan dalam konteks peningkatan prestasi olahraga, tetapi juga penting dalam upaya pembentukan karakter dan pengembangan aspek psikologis siswa secara menyeluruh. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi berharga dalam memperkuat program pendidikan jasmani di sekolah sekaligus mendorong lahirnya generasi muda yang sehat, kuat, berkarakter, dan kompetitif.

Metode

Data penelitian ini diperoleh melalui angket tertutup yang dikembangkan oleh Prasetyo et al., (2022) dengan mengacu pada delapan indikator karakteristik psikologis, yaitu motivasi berprestasi, daya lenting (resilience), etos kerja keras, kepercayaan diri, kontrol emosi, konsentrasi, persistensi, dan keterbukaan. Setiap indikator dijabarkan

dalam bentuk pernyataan yang diukur menggunakan skala Likert 1–5, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Angket ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang terukur dan objektif mengenai kondisi psikologis peserta ekstrakurikuler bola voli.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Tahapan pertama adalah pemberian skor pada setiap butir kuesioner berdasarkan skala Likert yang telah ditentukan. Selanjutnya, skor dari masing-masing indikator dijumlahkan dan kemudian dikategorikan ke dalam lima tingkat, yakni sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi (Rachman et al., 2024). Proses kategorisasi ini bertujuan untuk mempermudah interpretasi hasil serta membedakan variasi karakteristik antar peserta.

Setelah tahap skoring dan pengelompokan selesai, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi perhitungan nilai rata-rata (mean), persentase, dan simpangan baku. Analisis ini dimaksudkan untuk mengetahui kecenderungan umum sekaligus sebaran karakteristik psikologis peserta (Bedir & Erhan, 2021). Selain itu, hasil pengolahan data divisualisasikan dalam bentuk tabel dan grafik, sehingga informasi yang diperoleh lebih mudah dipahami, baik oleh peneliti maupun pembaca. Dengan langkah ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi psikologis siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Kristen Pirngadi Surabaya.

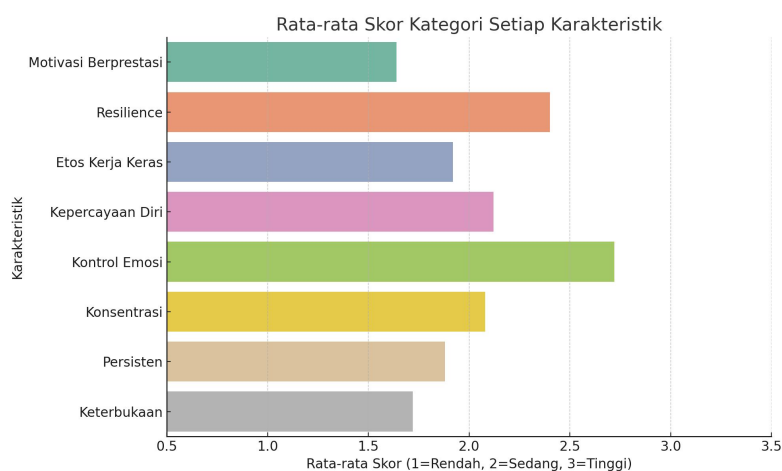
Hasil & Pembahasan

Hasil

Secara keseluruhan, hasil analisis rata-rata dari setiap karakteristik psikologis siswa menunjukkan adanya variasi kecenderungan yang menarik. Karakteristik dengan skor tertinggi adalah kontrol emosi dengan nilai rata-rata 2.72, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan emosi, menghadapi tekanan, serta tetap tenang ketika dihadapkan pada tantangan dalam proses latihan maupun kompetisi. Posisi berikutnya ditempati oleh resilience dengan rata-rata 2.40, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki daya lenting cukup tinggi sehingga mampu bangkit dari kegagalan dan tetap bersemangat menjalani latihan berkelanjutan.

Karakteristik lain seperti kepercayaan diri, konsentrasi, dan persistensi berada pada kisaran nilai rata-rata sedang, yang menandakan bahwa siswa relatif stabil dalam hal keyakinan terhadap kemampuan diri, kemampuan menjaga fokus dalam kegiatan belajar, serta ketekunan untuk menyelesaikan tugas atau latihan. Sebaliknya, motivasi berprestasi dan keterbukaan justru memperoleh skor rata-rata terendah, masing-masing sebesar 1.64 dan 1.72. Hal ini menandakan perlunya perhatian khusus dalam upaya pembinaan yang lebih menyentuh aspek afektif dan kognitif, sehingga siswa dapat lebih terbuka terhadap pengalaman belajar baru sekaligus lebih termotivasi untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Jika dilihat dari simpangan baku, terdapat variasi yang cukup tinggi pada karakteristik etos kerja keras dan persistensi, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antarindividu dalam kelompok siswa. Sementara itu, pada aspek kepercayaan diri dan kontrol emosi, simpangan baku cenderung lebih rendah, yang berarti karakteristik tersebut lebih seragam dimiliki oleh sebagian besar siswa. Hasil ini secara umum memperlihatkan bahwa beberapa aspek karakter psikologis sudah cukup kuat tertanam dalam diri siswa, meskipun masih terdapat aspek tertentu yang memerlukan pengembangan lebih lanjut.



Gambar 1. Rata-Rata Skor

Pembahasan

Salah satu temuan penting dari penelitian ini adalah rendahnya skor pada motivasi berprestasi. Kondisi ini selaras dengan hasil penelitian Shela Ginanjar et al., (2024) yang menjelaskan bahwa motivasi internal sangat dipengaruhi oleh pendekatan pengajaran yang diterapkan guru, kualitas interaksi sosial dalam tim, serta adanya penguatan terhadap nilai-nilai sportivitas. Rendahnya motivasi berprestasi dapat menjadi hambatan bagi siswa dalam mencapai target-target pembelajaran jasmani, sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang lebih inovatif untuk meningkatkan keterlibatan dan semangat mereka dalam meraih prestasi (Gråstén & Watt, 2017).

Di sisi lain, skor tinggi pada kontrol emosi menunjukkan bahwa siswa sudah cukup mampu melakukan regulasi emosi. Hal ini menjadi penting karena kemampuan mengendalikan emosi berkaitan erat dengan kestabilan performa dalam permainan beregu seperti bola voli. Penelitian Sari, (2017) menegaskan bahwa kontrol emosi merupakan salah satu prediktor utama keberhasilan atlet usia dini dalam menghadapi tekanan kompetitif. Demikian juga dengan resilience yang berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa siswa memiliki daya tahan psikologis untuk menghadapi berbagai hambatan dalam latihan. Kemampuan ini sangat krusial dalam konteks olahraga, sebab keberhasilan jarang diraih secara instan, melainkan melalui proses panjang yang memerlukan konsistensi dan semangat pantang menyerah. Temuan ini juga diperkuat oleh studi Vitali et al., (2015) yang menyatakan bahwa individu dengan daya lenting tinggi cenderung lebih berhasil mempertahankan komitmen serta mencapai tujuan jangka panjang.

Dalam perspektif pendidikan jasmani, temuan penelitian ini menegaskan bahwa program ekstrakurikuler tidak seharusnya hanya menitikberatkan pada penguasaan teknik dan taktik permainan semata. Lebih dari itu, pengembangan karakter psikologis siswa juga harus menjadi perhatian utama dalam proses pembelajaran. Pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mengintegrasikan keterampilan teknis dengan penguatan nilai serta pembangunan aspek mental, menjadi kebutuhan yang mendesak untuk mendukung peningkatan prestasi olahraga sekaligus pembentukan pribadi siswa yang lebih Tangguh (Rifa'i et al., 2024).

Meskipun karakteristik psikologis siswa secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi, terdapat aspek-aspek tertentu seperti motivasi berprestasi, keterbukaan, dan persistensi yang masih perlu mendapatkan perhatian khusus dalam program pembinaan. Intervensi yang dirancang untuk memperkuat aspek-aspek ini diharapkan dapat membuat proses latihan dalam ekstrakurikuler bola voli lebih bermakna, karena tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan teknis

semata, tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang lebih kuat, resilien, dan kompetitif.

Salah satu temuan penting adalah tingginya skor pada karakteristik kontrol emosi yang memiliki nilai rata-rata tertinggi dibandingkan dengan indikator lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan perasaan, menjaga kestabilan emosi, serta tetap tenang ketika menghadapi tekanan selama proses pembelajaran dribbling. Kemampuan ini sangat penting karena dalam pembelajaran olahraga, siswa sering kali dihadapkan pada situasi kompetitif, kesalahan teknik, maupun tuntutan instruksional yang dapat menimbulkan rasa frustrasi. Dengan adanya kemampuan regulasi emosi yang baik, siswa lebih mudah menjaga fokus, mengurangi stres, serta mampu mempertahankan performa yang stabil. Kondisi ini memberikan dasar yang kuat bagi keberhasilan mereka dalam menguasai keterampilan motorik yang lebih kompleks di masa mendatang.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya kelemahan yang cukup menonjol, terutama pada aspek motivasi berprestasi dan keterbukaan. Motivasi berprestasi menempati skor rata-rata terendah, yang menandakan bahwa sebagian besar siswa masih kurang memiliki dorongan internal untuk mencapai prestasi maksimal dalam pembelajaran olahraga. Rendahnya motivasi berprestasi bisa disebabkan oleh kurangnya stimulus dari lingkungan belajar, minimnya pengalaman kompetitif, atau metode pengajaran yang belum sepenuhnya menekankan pada pencapaian target individu. Kondisi ini tentu menjadi tantangan serius, karena motivasi merupakan penggerak utama yang menentukan sejauh mana siswa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Tanpa motivasi yang kuat, siswa akan cenderung pasif, kurang bersemangat, dan tidak berusaha maksimal untuk meningkatkan keterampilannya.

Karakteristik lainnya seperti etos kerja keras, persistensi, kepercayaan diri, dan konsentrasi berada pada kategori sedang hingga relatif tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki fondasi yang cukup baik untuk mendukung proses pembelajaran keterampilan motorik. Kepercayaan diri yang relatif stabil, misalnya, memperlihatkan bahwa siswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, meskipun belum maksimal. Konsentrasi yang cukup baik juga memperlihatkan bahwa siswa mampu memfokuskan perhatian pada aktivitas yang sedang dijalani. Namun demikian, variasi yang cukup tinggi pada indikator seperti etos kerja keras dan persistensi menandakan adanya perbedaan tingkat ketekunan antarindividu. Beberapa siswa terlihat sangat gigih, sementara yang lain masih menunjukkan kecenderungan mudah menyerah. Hal ini menunjukkan perlunya strategi pengajaran yang lebih individual agar seluruh siswa dapat berkembang secara optimal.

Secara keseluruhan, kesimpulan utama dari penelitian ini adalah bahwa siswa telah memiliki kekuatan psikologis yang dapat mendukung keberhasilan pembelajaran, terutama dalam hal kontrol emosi dan daya lenting. Namun, aspek lain seperti motivasi berprestasi dan keterbukaan masih perlu mendapatkan perhatian khusus melalui intervensi pendidikan jasmani yang tepat. Kondisi ini menggambarkan bahwa keberhasilan pembelajaran keterampilan dribbling tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis siswa, melainkan juga sangat bergantung pada kesiapan psikologis yang dimiliki.

Penelitian ini juga memberikan rekomendasi agar sekolah dapat mendukung program pendidikan jasmani dengan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi pembentukan karakter psikologis. Misalnya, dengan menyediakan fasilitas yang memadai, mengadakan kompetisi internal yang sehat, serta memberikan ruang bagi siswa untuk berefleksi dan mengevaluasi diri. Dengan demikian, pembelajaran jasmani akan menjadi wadah yang tidak hanya melatih keterampilan olahraga, tetapi juga membentuk kepribadian yang tangguh, disiplin, dan berdaya saing.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai distribusi karakteristik psikologis siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi psikologis siswa berada pada tingkat yang bervariasi, dengan kecenderungan yang memperlihatkan adanya kekuatan pada beberapa aspek tertentu, sekaligus kelemahan pada aspek lainnya. Penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai kondisi aktual siswa dalam hal penguasaan karakter psikologis, tetapi juga memperlihatkan bagaimana faktor-faktor psikologis tersebut berperan dalam menunjang maupun menghambat proses pembelajaran keterampilan olahraga.

Daftar Pustaka

- Anzeli, R., Firlando, R., Syafutra, W., Keguruan, S. T., Pendidikan, I., & Lubuklinggau, P. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Keterampilan Smash Bola Voli Pada Rajawali Club. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V5i1.2875>
- Bedir, D., & Erhan, S. E. (2021). The Effect Of Virtual Reality Technology On The Imagery Skills And Performance Of Target-Based Sports Athletes. *Frontiers In Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02073>
- Darisman, E., Maksum, A., & Priambodo, A. (2021). The Burnout Level Of Beginner Athlete. In *International Journal Of Sport, Exercise And Health Research* (Vol. 5, Issue 1). www.sportscienceresearch.com
- Elrosa Ananda, D., & Jasmani Dan Kesehatan, P. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa Physical Fitnesss And Learning Outcomes Sport Physical Education. *Jambura Health And Sport Journal*, 4(2).
- Fajri, A., 1*, W., Setyawati, H., Rahayu, T., Wira, D., Kusuma, Y., Rafikoh, R., Rohmah, I., & Chen, C.-W. (2022). Self-Efficacy, Self-Confidence, Achievement Motivation, And Its Relationship Towards Competitive Anxiety. *Journal Of Physical Education And Sports*, 11(4), 426–434. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Firman Syah, D., & Januardi Irawan, R. (2023). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Di Padepokan Tanpa Bayangan Magetan. *Indonesian Journal Of Physical Education And Sport Science*, 3(2), 174–183. <https://doi.org/10.52188/ljpress.V3i2.463>
- Gandrapu, A., & Rakesh, K. R. (2024). Sports Psychology: Mental Skills Training And Performance Enhancement Strategies For Athletes. *Innovations In Sports Science*, 1(3), 1–4. <https://doi.org/10.36676/lss.V1i3.13>
- Gråstén, A., & Watt, A. (2017). Motivational Model Of Physical Education And Links To Enjoyment, Knowledge, Performance, Total Physical Activity And Body Mass Index. In *Journal Of Sports Science And Medicine* (Vol. 16). <http://www.jssm.org>
- Mulya, G. (2021). Pengaruh Motivasi, Anxiety Dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Mahasiswa Dalam Mata Kuliah Tenis. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 13(3), 2511–2518. <https://doi.org/10.35445/alishlah.V13i3.1222>
- Prasetyo, R., Bayu, W. I., & Darisman, E. K. (2022). Psychological Characteristics Of Athletes In Regional Training Center. *Journal Sport Area*, 7(2), 310–319. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.Vol7\(2\).7323](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.Vol7(2).7323)
- Prasetyo, R., & Setyawan, R. (2022). Perbedaan Karakteristik Psikologis Atlet Cabang Olahraga Individu Dan Tim. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 95–102. <https://doi.org/10.36706/Altius.V11i1.17907>
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (1st Ed.). Saba Jaya Publisher.

- Rifa'i, M. I., Himawanto, W., Bekt, R. A., & Burstiando, R. (2024). Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Renang. *Sriwijaya Journal Of Sport*, 3(2), 139–146. <https://doi.org/10.55379/Sjs.V3i2.1182>
- Sari, I. (2017). *Achievement Motivation In Sports Context*. <https://www.researchgate.net/publication/320689826>
- Shela Ginanjar, Abcde, Samsudin, Ade, Dadan Resmana, Ac, & Sendy Mohamad Anugrah, Cd. (2024). *Edu Sportivo Indonesian Journal Of Physical Education Comparing Project-Based Learning With Conventional Models: Enhancing Students' Enjoyment Of Physical Education*. [https://doi.org/10.25299/Es:Ijope.2024.Vol5\(1\).15183](https://doi.org/10.25299/Es:Ijope.2024.Vol5(1).15183)
- Syarifah, I., & Fadhilah, L. (2024). Efektivitas Waktu Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar. In *Ameera Jurnal Pendidikan Sains Dan Matematika* (Vol. 1).
- Ulin Nuha Aljamazi, M., Muhyi, M., Marsigal Utomo, G., Kurnia Darisman, E., Jasmani, P., Keguruan, F., & Pgri Adi Buana Surabaya, U. (2025). Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Bermain Bola Pantul Improving Underhand Passing Skills In Volleyball Through The Rebounding Ball Play Method. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 11(1), 12–21. <https://doi.org/10.36456/Adiraga>
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational Climate, Resilience, And Burnout In Youth Sport. *Sport Sciences For Health*, 11(1), 103–108. <https://doi.org/10.1007/S11332-014-0214-9>