

Hubungan Konsentrasi dan Kepercayaan Diri dengan Kemampuan *Smash* Bola Voli pada Pemain Fortuna Rokan Hulu

Khoiri Azmi¹, Ardo Yulpiko Putra,² Muarif Arhas Putra³

Universitas Pasir Pengaraian¹²³

Email corespondence autor: khoiriazmi95@gmail.com

(Naskah Masuk : 11 September 2025 diterima untuk diterbitkan : 01 November 2025)

Abstrak: Kemampuan smash merupakan salah satu keterampilan teknis yang sangat menentukan performa dalam permainan bola voli. Namun, hasil observasi awal terhadap pemain Fortuna Rokan Hulu menunjukkan rendahnya tingkat konsentrasi dan kepercayaan diri yang berdampak pada kualitas smash. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsentrasi dan kepercayaan diri dengan kemampuan smash bola voli pada pemain Fortuna Rokan Hulu. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian adalah 20 pemain Fortuna Rokan Hulu yang dipilih sebagai sampel. Instrumen penelitian terdiri atas tes kemampuan smash serta kuesioner konsentrasi dan kepercayaan diri. Analisis data dilakukan melalui uji regresi berganda untuk mengetahui hubungan parsial maupun simultan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi secara parsial tidak berhubungan signifikan dengan kemampuan smash ($\text{Sig.} = 0,271 > 0,05$). Sebaliknya, kepercayaan diri memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kemampuan smash ($\text{Sig.} = 0,011 < 0,05$). Secara simultan, konsentrasi dan kepercayaan diri berhubungan signifikan dengan kemampuan smash ($\text{Sig. F Change} = 0,032 < 0,05$), dengan kontribusi sebesar 33,4% terhadap variasi kemampuan smash. Temuan ini menegaskan bahwa kepercayaan diri berperan sebagai faktor dominan dalam peningkatan kemampuan smash, baik secara individu maupun ketika digabungkan dengan konsentrasi. Oleh karena itu, pelatih maupun pemain dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan program latihan yang berfokus pada penguatan aspek psikologis, khususnya peningkatan kepercayaan diri dan konsentrasi, guna mendukung performa optimal dalam pertandingan.

Kata Kunci: Konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan smash, bola voli

Abstract

The smash ability is one of the key technical skills that significantly determines performance in volleyball. However, initial observations of Fortuna Rokan Hulu players revealed low levels of concentration and self-confidence, which negatively affected smash quality. This study aims to analyze the relationship between concentration and self-confidence with the smash ability of Fortuna Rokan Hulu volleyball players. This research employed a quantitative method with a correlational approach. The subjects consisted of 20 Fortuna Rokan Hulu players selected as samples. The research instruments included a smash ability test and questionnaires on concentration and self-confidence. Data were analyzed using multiple regression tests to examine both partial and simultaneous relationships between variables. The results showed that concentration, partially, had no significant relationship with smash ability ($\text{Sig.} = 0.271 > 0.05$). Conversely, self-confidence had a positive and significant relationship with smash ability ($\text{Sig.} = 0.011 < 0.05$). Simultaneously, concentration and self-confidence were significantly related to smash ability ($\text{Sig. F Change} = 0.032 < 0.05$), contributing 33.4% to the variation in smash ability. These findings confirm that self-confidence plays a dominant role in enhancing smash performance, both individually and in combination with concentration. Therefore, coaches and players may use these results as a foundation for developing training programs that emphasize psychological aspects, particularly strengthening self-confidence and concentration, to support optimal performance in competitions.

Keywords: Concentration, self-confidence, smash ability, volleyball

1. Pendahuluan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang digemari masyarakat Indonesia selain sepak bola dan bulu tangkis. Di Indonesia, induk organisasi bola voli adalah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI), yang dalam pelaksanaannya berpedoman pada aturan *Federation Internationale de Volleyball* (FIVB) selaku organisasi bola voli internasional. Berdasarkan regulasi FIVB, bola voli terbagi menjadi dua kategori, yakni voli pantai dengan dua pemain dan voli indoor/outdoor dengan enam pemain. Prestasi bola voli Indonesia cukup membanggakan di berbagai ajang, yang menunjukkan bahwa olahraga ini memiliki potensi besar untuk terus berkembang (Fadillah, 2023).

Dalam permainan bola voli, smash merupakan teknik dasar yang sangat penting karena berfungsi sebagai serangan utama untuk memperoleh poin. Keberhasilan melakukan smash tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh aspek psikologis seperti konsentrasi dan kepercayaan diri. Konsentrasi memungkinkan pemain untuk fokus pada gerakan sehingga pukulan tepat sasaran, sedangkan kepercayaan diri mendorong keyakinan pemain dalam mengeksekusi teknik dengan maksimal. Kelemahan dalam aspek tersebut sering kali mengakibatkan kesalahan dalam melakukan smash, seperti pukulan tidak terarah, terburu-buru, atau kurang bertenaga.

Aspek mental menjadi faktor penentu dalam performa olahraga, termasuk bola voli. Nopiyanto dkk. (2019) menegaskan bahwa kondisi psikologis seperti motivasi, konsentrasi, dan kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan dan performa dalam kompetisi. Lebih lanjut, Rahmad dkk. (2021) menekankan bahwa kepercayaan diri memiliki peran dominan dalam menunjang performa atlet. Pemain dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan, mengambil keputusan yang tepat, dan tampil lebih konsisten dalam pertandingan.

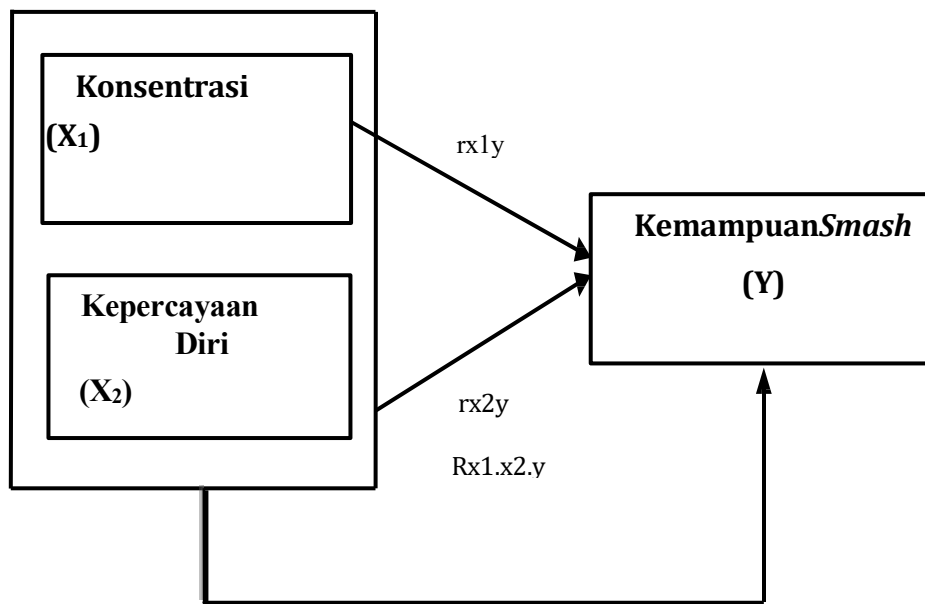
Di Kabupaten Rokan Hulu, Klub Fortuna yang berdiri pada 15 Februari 2015 menjadi wadah pembinaan bola voli remaja usia 15–19 tahun. Klub ini berperan penting dalam mengembangkan keterampilan teknik dan mental para pemain. Namun, hasil pengamatan menunjukkan bahwa pemain masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan smash, khususnya karena rendahnya konsentrasi dan kepercayaan diri. Kondisi ini berdampak pada akurasi dan efektivitas serangan, sehingga peluang meraih poin berkurang. Faktor internal seperti kurangnya motivasi latihan serta faktor eksternal berupa keterbatasan sarana, prasarana, dan program latihan yang belum optimal juga turut memengaruhi.

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk meneliti lebih lanjut hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri dengan kemampuan smash bola voli pada pemain Klub Fortuna Rokan Hulu. penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pembinaan olahraga, khususnya dalam meningkatkan performa atlet melalui penguatan aspek psikologis.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional (Annita Sari dkk., 2023). Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua atau lebih variabel. Dalam penelitian ini, konsentrasi dan kepercayaan diri ditetapkan sebagai variabel bebas (*independent variable*), sedangkan kemampuan smash bola voli ditetapkan sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain voli putra Klub Fortuna Rokan Hulu yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel

menggunakan sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2017; Niswara, 2019). Dengan demikian, jumlah sampel penelitian ini adalah 20 pemain. Instrumen yang digunakan terdiri dari: Pengisian kuesioner oleh responden dengan bimbingan peneliti untuk memperoleh data konsentrasi dan kepercayaan diri dan Tes keterampilan smash untuk memperoleh data kemampuan teknik smash pemain. Analisis data dilakukan melalui dua tahap: Statistik deskriptif untuk menggambarkan data penelitian, meliputi nilai rata-rata, minimum, maksimum, dan standar deviasi dan Analisis regresi berganda untuk mengetahui hubungan parsial maupun simultan antara konsentrasi dan kepercayaan diri dengan kemampuan smash bola voli. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar. 1 Desain Penelitian

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Berdasarkan rancangan penelitian korelasional, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui koefisien korelasi variabel bebas dalam memengaruhi variabel terikat. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu: Hubungan Konsentrasi dan Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Smash Bola Voli pada Pemain Fortuna Rokan Hulu.

1. Konsentrasi (X1)

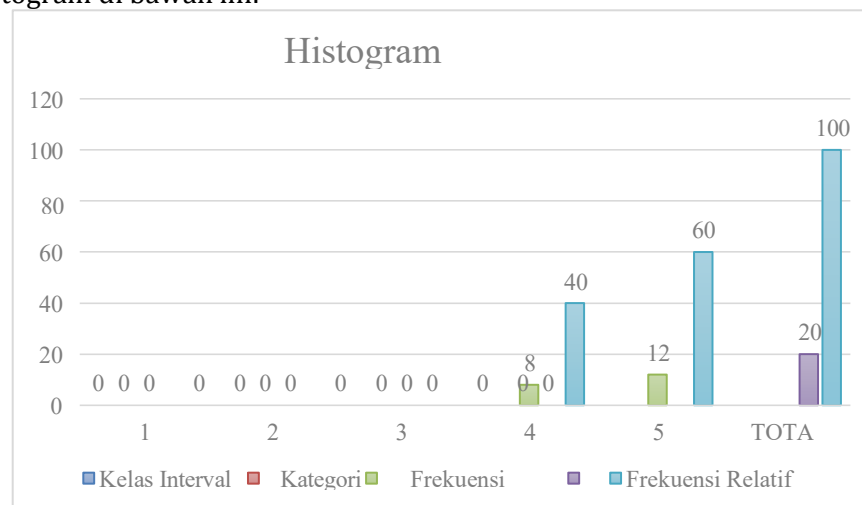
Untuk mengetahui Konsentrasi (X1) pemain Fortuna Rokan Hulu, maka digunakan tes pengukuran dengan Grid Concentration Test. Untuk lebih jelasnya, maka diperoleh hasil sebagai berikut: nilai tertinggi (max) Konsentrasi pada pemain Fortuna Rokan Hulu adalah 8 dan terendah (min) 3, dengan rata-rata 5,2, standar deviasi atau simpangan baku 1,54. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Hasil Konsentrasi

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	21 >	sangat baik	0	0
2	16 – 20	Baik	0	0
3	11 – 15	Sedang	0	0
4	6 – 10	Kurang	8	40
5	<5	sangat kurang	12	60
TOTAL			20	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2025

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Konsentrasi pada Tabel 4.1, presentase dari 20 orang sampel menunjukkan bahwa tidak ada sama sekali sampel (0%) yang memiliki hasil Konsentrasi dengan rentang nilai >21 (kategori Sangat Baik), 16-20 (kategori Baik), maupun 11-15 (kategori Sedang). Sebanyak 8 orang sampel (40%) memiliki hasil Konsentrasi dengan rentang nilai 6-10 (kategori Kurang), dan sebanyak 12 orang sampel (60%) memiliki hasil Konsentrasi dengan rentang nilai <5 (kategori Sangat Kurang), Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2 Histogram Data Konsentrasi

2. Kepercayaan Diri (X2)

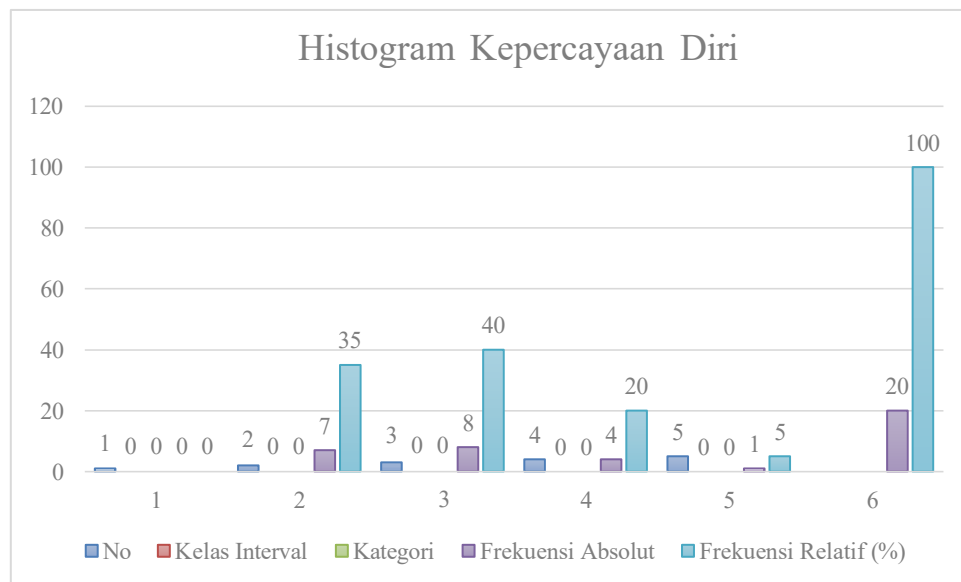
Untuk mengetahui Kepercayaan Diri (X2) pemain Fortuna Rokan Hulu, maka digunakan tes pengukuran dengan pengisian angket/kuesioner kepercayaan diri. Dalam hal ini hasil pengukuran tes Kepercayaan Diri pemain, maka diperoleh hasil sebagai berikut: nilai tertinggi (max) Kepercayaan Diri pada pemain Fortuna Rokan Hulu adalah 80 dan terendah (min) 59, dengan rata-rata 71,5, standar deviasi atau simpangan baku 6,82

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kepercayaan Diri

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	82>	sangat baik	0	0
2	81-75	Baik	7	35
3	74-68	Sedang	8	40
4	67-61	Kurang	4	20
5	<61	sangat kurang	1	5
			20	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2025

Berdasarkan data distribusi frekuensi hasil Kepercayaan Diri pada Tabel 4.2, dari 20 orang sampel (pemain Fortuna Rokan Hulu), ternyata sebanyak 7 orang sampel (35%) memiliki hasil Kepercayaan Diri dengan rentang nilai 75-81 (kategori Baik), dan 8 orang sampel (40%) memiliki hasil Kepercayaan Diri dengan rentang nilai 68-74 (kategori Sedang). Selanjutnya, sebanyak 4 orang sampel (20%) memiliki hasil Kepercayaan Diri dengan rentang nilai 61-67 (kategori Kurang), dan sebanyak 1 orang sampel (5%) memiliki hasil Kepercayaan Diri dengan rentang nilai <61 (kategori Sangat Kurang). Tidak ada sama sekali sampel (0%) yang memiliki hasil Kepercayaan Diri dengan rentang nilai >81 (kategori Sangat Baik). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 4. Histogram Data Kepercayaan Diri

3. Kemampuan Smash Bola Voli (Y)

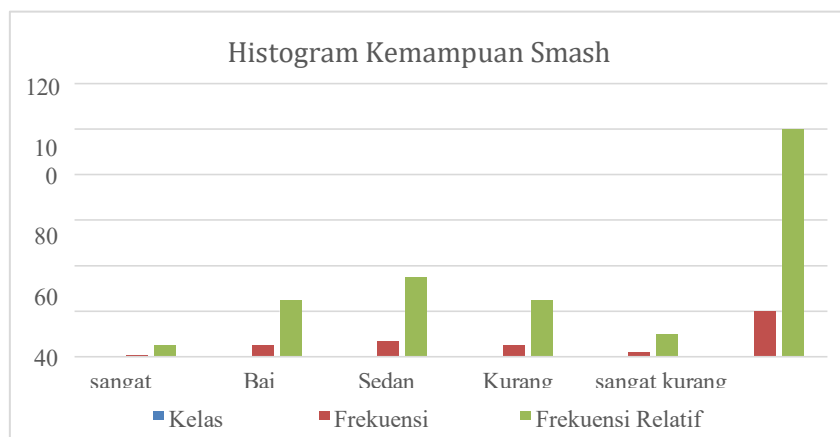
Untuk mengetahui hasil Kemampuan Smash Bola Voli pada Pemain Fortuna Rokan Hulu, maka digunakan tes dan pengukuran dengan cara pemain melakukan smash bola voli semaksimal mungkin sesuai prosedur tes yang telah ditetapkan dan hasilnya diukur menggunakan sistem penilaian skor. Setelah dilakukan tes Kemampuan Smash Bola Voli, maka diperoleh hasil jumlah skor sebagai berikut: nilai tertinggi (max) hasil smash adalah 25 dan terendah (min) adalah 7, dengan rata-rata 16,5, standar deviasi atau simpangan baku 4,17. Untuk lebih jelasnya seperti tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Kemampuan Smash Bola Voli

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	23 >	sangat baik	1	5
2	22-19	Baik	5	25
3	18-16	Sedang	7	35
4	15.-10	Kurang	5	25
5	<10	sangat kurang	2	10
			20	100

Sumber: Hasil Pengolahan Data Juni 2025

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Kemampuan Smash Bola Voli pada Tabel 4.3, dari total 20 orang sampel, sebanyak 1 orang sampel (5%) memiliki hasil kemampuan smash dengan kategori sangat baik (skor >23). Kemudian, sebanyak 5 orang sampel (25%) memiliki hasil kemampuan smash dengan kategori baik (skor 19-22). Mayoritas, sebanyak 7 orang sampel (35%) memiliki hasil kemampuan smash dengan kategori sedang (skor 16-18). Selanjutnya, sebanyak 5 orang sampel (25%) memiliki hasil kemampuan smash dengan kategori kurang (skor 10-15), dan terakhir sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki hasil kemampuan smash dengan kategori sangat kurang (skor <10). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 5. Histogram Data Kemampuan Smash

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsentrasi dan kepercayaan diri dengan kemampuan smash bola voli pada pemain Fortuna Rokan Hulu. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, kemampuan smash bola voli pemain menunjukkan nilai rata-rata 16,5 dengan rentang skor antara 7 hingga 25, serta standar deviasi 4,17. Distribusi frekuensi lebih lanjut mengindikasikan bahwa mayoritas pemain (35%) berada pada kategori kemampuan smash sedang (16-18), diikuti oleh kategori baik (25%) dan kurang (25%), sementara hanya sebagian kecil yang memiliki kemampuan sangat baik (5%) atau sangat kurang (10%). Temuan ini menunjukkan adanya variasi kemampuan yang cukup signifikan di antara pemain, yang memberikan dasar kuat untuk menganalisis faktor-faktor psikologis yang memengaruhinya.

Pengujian hipotesis pertama mengenai hubungan antara konsentrasi dan kemampuan smash bola voli menunjukkan hasil yang tidak signifikan, di mana Hipotesis 1 ditolak ($\text{Sig.} = 0,271 > 0,05$). Meskipun koefisien regresi menunjukkan arah positif, artinya peningkatan konsentrasi secara parsial cenderung meningkatkan kemampuan smash, hubungan ini tidak cukup kuat untuk mencapai signifikansi statistik. Temuan ini mungkin terkesan kontradiktif dengan pandangan umum bahwa konsentrasi adalah kunci dalam performa olahraga. Namun, beberapa ahli juga menyoroti bahwa pengaruh konsentrasi bisa

sangat situasional atau dimediasi oleh faktor lain. Misalnya, Wann (2000) menyatakan bahwa meskipun konsentrasi itu penting, dampaknya bisa bervariasi tergantung pada jenis tugas dan tekanan yang dihadapi atlet. Mungkin saja dalam konteks latihan atau tes kemampuan smash ini, aspek konsentrasi tidak menjadi faktor pembatas utama dibandingkan faktor-faktor lain, atau metode pengukuran konsentrasi yang digunakan belum sepenuhnya menangkap dimensi konsentrasi yang paling relevan dengan performa smash.

Berbeda dengan konsentrasi, pengujian hipotesis kedua yang menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan kemampuan smash bola voli menunjukkan hasil yang signifikan, sehingga Hipotesis 2 diterima ($\text{Sig.} = 0,011 < 0,05$). Koefisien regresi yang positif ($B = 0,354$) mengindikasikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri pemain, semakin baik pula kemampuan smash yang mereka tunjukkan. Temuan ini sangat selaras dengan banyak penelitian sebelumnya dalam psikologi olahraga. Bandura (1997), dengan teori self-efficacy-nya, menjelaskan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas akan sangat memengaruhi performa dan ketekunan mereka. Ketika pemain merasa yakin dengan kemampuannya melakukan smash, mereka cenderung lebih berani, mengurangi keraguan, dan mengeksekusi teknik dengan lebih optimal, bahkan di bawah tekanan. Hal ini menegaskan peran krusial kepercayaan diri sebagai prediktor penting dalam performa keterampilan motorik spesifik seperti smash bola voli. Selanjutnya, pengujian hipotesis ketiga yang melibatkan hubungan simultan antara konsentrasi dan kepercayaan diri dengan kemampuan smash bola.

voli juga menunjukkan hasil yang signifikan, sehingga Hipotesis 3 diterima ($\text{Sig. F Change} = 0,032 < 0,05$). Model regresi menunjukkan bahwa kedua variabel independen ini secara bersama-sama mampu menjelaskan 33,4% variasi pada kemampuan smash ($R^2 = 0,334$). Ini mengindikasikan bahwa meskipun konsentrasi secara individual tidak signifikan, ketika digabungkan dengan kepercayaan diri, kedua faktor psikologis ini memiliki kontribusi kolektif yang substansial terhadap performa smash. Fenomena ini dapat dijelaskan dengan prinsip interaksi atau kompensasi antar faktor psikologis; mungkin saja konsentrasi berperan sebagai fasilitator bagi kepercayaan diri, atau sebaliknya, di mana seorang pemain dengan kepercayaan diri tinggi lebih mudah untuk berkonsentrasi pada

tugas. Weinberg dan Gould (2015) menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami performa olahraga, di mana berbagai faktor mental saling berinteraksi dan memengaruhi hasil akhir.

Temuan menarik lainnya adalah adanya multikolinearitas sedang yang terdeteksi dari Collinearity Diagnostics (Condition Index = 27,984, melibatkan konstanta dan kepercayaan diri). Meskipun tidak termasuk kategori serius, hal ini menunjukkan adanya korelasi yang cukup kuat antara beberapa variabel dalam model yang dapat mempengaruhi stabilitas estimasi koefisien regresi individual. Adanya multikolinearitas ini perlu dicatat karena dapat membuat interpretasi koefisien parsial (khususnya untuk kepercayaan diri) menjadi sedikit kurang stabil, meskipun signifikansi yang ditemukan ($p = 0,011$) masih cukup kuat untuk dipertahankan. Ini mungkin juga menjelaskan mengapa konsentrasi tidak signifikan secara parsial; efeknya mungkin tumpang tindih atau diserap oleh kepercayaan diri dalam model.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah penekanan pada pentingnya pengembangan aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, dalam program latihan bola voli. Pelatih Fortuna Rokan Hulu dapat memprioritaskan intervensi yang dirancang untuk membangun dan mempertahankan kepercayaan diri pemain, misalnya melalui penetapan tujuan yang realistis, umpan balik positif yang konstruktif, serta latihan simulasi pertandingan untuk meningkatkan pengalaman sukses. Meskipun konsentrasi tidak signifikan secara statistik dalam penelitian ini, bukan berarti tidak penting. Latihan konsentrasi tetap relevan sebagai bagian dari persiapan mental komprehensif, namun mungkin perlu dieksplorasi lebih lanjut metode pengukurannya atau konteks penerapannya untuk menemukan hubungan yang lebih eksplisit.

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang mungkin terbatas dan metode pengukuran variabel yang spesifik. Misalnya, konsentrasi diukur secara tidak langsung atau melalui kuesioner yang mungkin tidak sepenuhnya menangkap dinamika konsentrasi saat in-game. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif atau dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya (observasi langsung dengan rubrik yang detail), serta melibatkan ukuran sampel yang lebih besar untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, dapat juga dieksplorasi variabel psikologis lain atau interaksi antar variabel yang mungkin turut memengaruhi kemampuan smash.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor psikologis tunggal yang signifikan dan berhubungan positif dengan kemampuan smash bola voli pada pemain Fortuna Rokan Hulu. Lebih lanjut, konsentrasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama juga memiliki hubungan yang signifikan dan mampu menjelaskan sebagian variasi kemampuan smash. Meskipun konsentrasi secara parsial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan, temuan ini secara kuat mendukung pentingnya aspek kepercayaan diri dalam meningkatkan performa teknis atlet bola voli.

IV. Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri dengan kemampuan smash bola voli pada pemain Fortuna Rokan Hulu, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi secara parsial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan smash, meskipun arah koefisien menunjukkan hubungan positif ($\text{Sig.} = 0,271 > 0,05$). Sebaliknya, kepercayaan diri terbukti memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kemampuan smash ($\text{Sig.} = 0,011 < 0,05$), yang menunjukkan

bahwa semakin tinggi kepercayaan diri pemain maka semakin baik pula kemampuan smash yang ditampilkan. Lebih lanjut, hasil analisis simultan menunjukkan bahwa konsentrasi dan kepercayaan diri secara bersama-sama memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan smash (Sig. F Change = 0,032 < 0,05) dengan kontribusi sebesar 33,4% terhadap variasi kemampuan smash. Dengan demikian, meskipun konsentrasi tidak memberikan pengaruh signifikan secara parsial, kepercayaan diri muncul sebagai faktor psikologis dominan yang memengaruhi performa smash, sedangkan kombinasi keduanya tetap memberikan kontribusi penting terhadap peningkatan keterampilan pemain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak. Bagi pelatih Fortuna Rokan Hulu, disarankan untuk lebih memprioritaskan program latihan yang berfokus pada penguatan aspek mental dan psikologis, khususnya peningkatan kepercayaan diri pemain, melalui pemberian umpan balik positif yang konstruktif, penetapan tujuan yang realistis, serta penciptaan lingkungan latihan yang mendukung dan memotivasi. Selain itu, latihan konsentrasi tetap perlu diintegrasikan ke dalam sesi latihan dengan mengeksplorasi metode yang lebih inovatif dan relevan dengan permainan bola voli. Bagi pemain Fortuna Rokan Hulu, penting untuk terus mengembangkan kepercayaan diri melalui pengalaman latihan yang sukses maupun penerapan teknik mental seperti visualisasi dan self-talk positif, karena terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan smash; di sisi lain, kesadaran akan pentingnya konsentrasi tetap perlu ditingkatkan, mengingat fokus dan perhatian yang terjaga akan membantu performa secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Abady, A. N. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Makassar*. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 7(1), 1-7.
- Darmawan, D., & Handayani, N. (2019). *Peningkatan sikap percaya diri wargabelajar melalui kegiatan project class pada program paket C*. Journal of Nonformal Education and Community Empowerment, 3(2), 95
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu
- Hari Yanti, Muarif Arhas Putra, & Aluwis. (2025). *Tinjauan Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 02 Tambusai*. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 183-192. <https://doi.org/10.61798/pok.v2i1.379>
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). *Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 115-122.

- Hidayat, T., Munandar, R. A., Zulfikar, I., & Kurniawan, Y. (2025). Pengaruh Metode Latihan Plyometric terhadap Kemampuan Jumping Smash pada Atlet Porprov Bulu Tangkis dengan Penerapan Sport Science. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(3), 108-113.
- Hidayat, T., Fauqi, A., & Zulfikar, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Lengan Terhadap Hasil Jumping Smash Service dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(2), 54-71.
- Haryanto, A. I., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 42-50.
- Hidayat, A. (2018). *Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Shooting ke Gawang pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 14 Sinjai*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Huda, M. S. (2011). Hubungan antara Daya Ledak Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMP Negeri 02 Samarinda. *Jurnal ILARA*. II (1), 32-38.
- M. I. Zaky, & Ajis Sumantri. (2025). Analisis Tingkat Keterampilan Servis Atas Siswa-Siswi Ekstrakurikuler Bolavoli di Man 1 Kota Bengkulu. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 175–182. <https://doi.org/10.61798/pok.v2i1.303>
- Susila, L., Hidayat, T., & Putra, M. A. (2024). PERBANDINGAN KETEPATAN SASARAN ANTARA SERVICE ATAS DAN SERVICE BAWAH DALAM PERMAINAN VOLLY BALL PADA SISWA SMPN 4 DOMPU. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 2(1), 44-54.
- Ul Habsy, I. (2024). Kecemasan Percaya Diri Motivasi Berprestasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i1.183>
- winda, windaikhwani, Deri Putra, & Lolita Manurizal. (2024). Pengaruh Metode Variasi Terhadap kemampuan Passing bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.61798/pok.v1i1.185>