

Hubungan Kepercayaan Diri Atlet Terhadap Kualitas Komunikasi Saat Bertanding Pada Tim Bola Voli Putri Guntur 1000

Septia Dina Fernanda¹, Yogi Arnaldo Putra², Suci Nanda Sari³, Kristian Burhan⁴
Email: fseptiadina@gmail.com¹ yogi.ap@fik.unp.ac.id² sucil6@fik.unp.ac.id³
kristianburhan@unp.ac.id⁴
Universitas Negeri Padang^{1, 2, 3, 4}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri atlet dengan kualitas komunikasi saat bertanding pada tim bola voli putri Guntur 1000. Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli putri Guntur 1000 yang berjumlah 33 orang, dengan sampel sebanyak 12 atlet yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner kepercayaan diri dan angket kualitas komunikasi. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,973 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara kedua variabel. Lebih lanjut, hasil analisis koefisien determinasi melalui nilai R Squared sebesar 0,946 mengindikasikan bahwa variabel kepercayaan diri memberikan kontribusi atau pengaruh dominan sebesar 94,6% terhadap kualitas komunikasi atlet, sedangkan 5,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini. Temuan ini membuktikan secara empiris bahwa peningkatan kepercayaan diri berbanding lurus dengan peningkatan kualitas interaksi, baik secara verbal maupun nonverbal, di mana atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi cenderung lebih berani dalam memberikan instruksi, merespons situasi permainan secara tegas, serta meminimalkan risiko miskomunikasi di lapangan. Dengan demikian, aspek psikologis berupa kepercayaan diri memegang peranan krusial dalam menunjang efektivitas koordinasi dan performa tim saat menghadapi tekanan pertandingan.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Komunikasi Tim, Bola Voli

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between athlete self-confidence and the quality of communication during matches in the Guntur 1000 women's volleyball team. This research employs a correlational research method with a quantitative approach. The population of this study consisted of all 33 athletes of the Guntur 1000 women's volleyball team, with a sample of 12 athletes selected using a purposive sampling technique. The research instruments utilized a self-confidence questionnaire and a communication quality scale. Based on hypothesis testing using the Pearson Product Moment correlation technique, a correlation coefficient (R) of 0.973 was obtained with a significance value of 0.000 ($p < 0.01$), indicating a very strong and significant positive relationship between the two variables. Furthermore, the results of the coefficient of determination analysis through the R Squared value of 0.946 indicate that the self-confidence variable provides a dominant contribution or influence of 94.6% toward the quality of athlete communication, while the remaining 5.4% is influenced by other factors outside the scope of this study. These findings empirically prove that an increase in self-confidence is directly proportional to an improvement in the quality of interaction, both verbally and non-verbally, where athletes with high self-confidence tend to be more courageous in giving instructions, responding to game situations firmly, and minimizing the risk of miscommunication on the court. Thus, the psychological aspect of self-confidence plays a crucial role in supporting effective coordination and team performance when facing match pressure.

Keywords: Self-Confidence, Team Communication, Volleyball.

Copyright © 2026 Septia Dina Fernanda¹, Yogi Arnaldo Putra², Suci Nanda Sari³, Kristian Burhan⁴

Corresponding Author : Universitas Negeri Padang^{1,2,3,4}

Email : fsepriadina@gmail.com¹ yogi.ap@fik.unp.ac.id² sucil6@fik.unp.ac.id³ kristianburhan@unp.ac.id⁴

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut kerja sama tim, koordinasi, serta komunikasi yang efektif antar pemain. Dalam permainan bola voli, setiap tim terdiri dari enam pemain yang harus mampu bekerja sama untuk mengatur strategi, mempertahankan permainan, serta menciptakan peluang mencetak poin (Putra et al., 2022). Keberhasilan suatu tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik dan kondisi fisik atlet, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis serta kualitas interaksi antar anggota tim. Komunikasi yang baik antar pemain sangat diperlukan agar koordinasi permainan dapat berjalan secara efektif dan kesalahan dalam permainan dapat diminimalkan (Harimurti, 2018). Kekompakan dalam sebuah tim dalam permainan bola voli juga sangat diperlukan demi mencapai tujuan/kemenangan dalam pertandingan. Olahraga bola voli ini banyak digemari oleh masyarakat luas baik muda ataupun tua, perempuan ataupun laki-laki. Perkembangan olahraga di Indonesia ini dapat dikatakan berkembang dengan baik, hal tersebut dapat dibuktikan dari beberapa cabang olahraga yang diperhitungkan oleh negara lain baik tingkat Asia maupun internasional seperti olahraga bulutangkis, atletik, bola voli, dan masih banyak lagi (Nasution, 2015).

Dalam olahraga beregu seperti bola voli, komunikasi memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung performa tim. Komunikasi yang efektif dapat membantu pemain dalam memberikan instruksi, menyampaikan informasi, serta memberikan respons yang tepat terhadap situasi pertandingan. Komunikasi dalam olahraga dapat terjadi secara verbal maupun nonverbal, seperti melalui suara, isyarat, bahasa tubuh, maupun ekspresi (Erdiyanti & Maulana, 2019). Dalam konteks olahraga beregu, kepercayaan diri memiliki peranan penting karena memengaruhi kesiapan atlet dalam mengambil keputusan, menjalankan peran dalam tim, serta menghadapi tekanan saat pertandingan berlangsung. Atlet yang memiliki kepercayaan diri baik cenderung lebih berani bertindak, konsisten dalam permainan, dan mampu berkontribusi secara optimal terhadap performa tim. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis penting yang berhubungan erat dengan performa olahraga beregu. Peningkatan kepercayaan diri atlet tidak hanya berdampak pada kualitas permainan individu, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap efektivitas kerja sama dan keberhasilan tim dalam pertandingan olahraga beregu (Hamdani & Sartono, 2021).

Kualitas komunikasi yang baik ditandai dengan kejelasan pesan, kemampuan mendengarkan secara aktif, adanya umpan balik antar pemain, serta kemampuan menyesuaikan komunikasi dengan situasi pertandingan. Sebaliknya, rendahnya kualitas komunikasi dapat menyebabkan miskomunikasi antar pemain yang berdampak pada menurunnya koordinasi dan efektivitas permainan tim (Aprilianti et al., 2025). Komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari seseorang atau sekelompok orang kepada pihak lain melalui media tertentu dengan tujuan menyampaikan makna, sehingga pesan dapat dipahami dan dapat memberikan umpan balik (Tutiasri, 2016). Komunikasi dalam olahraga adalah proses komunikasi (dua arah,

aktif, dan interaktif) yang merupakan fondasi penting untuk mencapai prestasi (Sholihah & Pudjijuniarto, 2021).

Selain faktor komunikasi, aspek psikologis juga memegang peranan penting dalam menunjang performa atlet saat bertanding. Salah satu faktor psikologis yang berpengaruh terhadap performa atlet adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi situasi tertentu dan mencapai tujuan yang diinginkan (Fitri et al., 2018). Kepercayaan diri (*self efficacy*) adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri sendiri untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai tujuan atau hasil tertentu. dengan kata lain kepercayaan diri bukan hanya sekedar perasaan optimis atau yakin secara umum, tetapi juga menjadi suatu penilaian spesifik seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai suatu keberhasilan dalam tugas atau situasi tertentu (Bandura, 1978). Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani dalam mengambil keputusan, mampu mengontrol emosi, serta aktif dalam berkomunikasi dengan rekan satu tim. Sebaliknya, atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah sering kali merasa ragu, takut melakukan kesalahan, serta kurang berani menyampaikan instruksi atau pendapat kepada rekan satu tim (Yigit & Sahin, 2025). Tingkat kepercayaan diri atlet bola voli seringkali bervariasi atau berada di kategori sedang saat menjelang pertandingan (Syahrial et al., 2021). Tingkah laku, emosi, dan spiritual merupakan aspek penting dalam membentuk kepercayaan diri. Dari sisi tingkah laku, atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung berani mengambil inisiatif, aktif berkomunikasi, serta tegas dalam mengambil keputusan saat bertanding (Oktavia & Jannah, 2023).

Dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan, kepercayaan diri menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi kualitas komunikasi antar pemain. Atlet yang percaya diri akan lebih berani memberikan arahan, menyampaikan strategi, serta merespons situasi permainan dengan cepat dan tegas. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan atlet cenderung pasif dalam berkomunikasi, sehingga koordinasi tim menjadi kurang efektif. Oleh karena itu, kepercayaan diri diduga memiliki hubungan yang erat dengan kualitas komunikasi yang terjadi dalam sebuah tim olahraga (Çakici & Arslangorur, 2024).

Berdasarkan hasil observasi pada tim bola voli putri Guntur 1000, ditemukan bahwa komunikasi antar pemain masih kurang efektif, terutama pada situasi pertandingan yang menegangkan. Beberapa pemain terlihat ragu dalam memberikan instruksi atau isyarat kepada rekan satu tim sehingga sering terjadi miskomunikasi yang berdampak pada performa tim. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri atlet saat menghadapi tekanan pertandingan.

Permasalahan komunikasi tersebut diduga berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri atlet saat menghadapi tekanan pertandingan. Beberapa atlet terlihat masih ragu untuk berbicara, memberikan instruksi, atau mengambil inisiatif dalam permainan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis,

khususnya kepercayaan diri, dapat mempengaruhi kualitas komunikasi yang terjadi di dalam tim (Bryan & Loisa, 2023). Komunikasi yang baik menjadi unsur penting untuk meminimalkan kesalahan dan memastikan seluruh pemain memiliki pemahaman yang sama dalam permainan. Bentuk komunikasi tidak hanya terbatas pada ucapan, tetapi juga mencakup gerak tubuh, isyarat tertentu, serta respons cepat yang muncul selama pertandingan berlangsung. Publikasi dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi turut menegaskan bahwa olahraga dapat menjadi sarana pembentukan karakter positif, termasuk meningkatkan kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, keberanian, kecepatan berpikir, serta rasa percaya diri (Aditomo, 2024).

Penelitian mengenai faktor psikologis dalam olahraga telah banyak dilakukan, namun penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kepercayaan diri atlet dengan kualitas komunikasi dalam konteks permainan bola voli masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri atlet dengan kualitas komunikasi saat bertanding pada tim bola voli putri Guntur 1000.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini akan dilakukan pada tim bola voli putri Guntur 1000. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli putri Guntur 1000 yang berjumlah 33 orang dan sampel 12 orang. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, untuk mengukur hubungan antara kepercayaan diri atlet dan kualitas komunikasi saat bertanding. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, uji persyaratan (uji normalitas dan uji linearitas), uji korelasi dan koefisien determinasi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data primer terdapat 12 subjek penelitian, variabel kepercayaan diri (X) menunjukkan rentang skor antara 105 hingga 125. Sedangkan variabel kualitas komunikasi (Y) memiliki sebaran nilai mulai dari 78 hingga 95. Data ini menggambarkan variasi kondisi mental dan performa atlet di dalam lapangan.

RESPONDEN	KEPERCAYAAN D	KUALITAS K
Zakia Al J	112	85
Delvi Handina	105	78
Vina Siti I	115	88
Hikmah Putri A	120	90
Aira Faziah	110	84
Anisa Febriana	125	95
Anjelina Fitriani	105	80
Aurel Septia R	118	87
Febiana Aulia M	112	86
Risty Novie A	122	94
Elvina Damrianti	115	86
Chellsy Darlita S	108	82

Untuk menguji asumsi dasar dalam penelitian, dilakukan uji normalitas menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* guna memastikan bahwa nilai data berdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil olah data, diperoleh nilai signifikansi (*Asymp.Sig. 2-tailed*) sebesar 0,055, yang mana nilai $0,055 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik selanjutnya.

		Unstandardized Residual
N		12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	1,18768465
Most Extreme Differences	Absolute	,240
	Positive	,112
	Negative	-,240
Test Statistic		,240
Asymp. Sig. (2-tailed)		,055 ^c

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.

Gambar 1: Hasil Uji Normalitas

Pengujian linearitas dilakukan menggunakan tabel ANOVA untuk memverifikasi hubungan linear antara variabel Kepercayaan Diri dan Kualitas Komunikasi. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi pada *Deviation From Linearity* sebesar 0,534. Karena nilai $0,534 > 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel Kepercayaan Diri dengan variabel Kualitas Komunikasi.

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kual K * Keper D	Between Groups	(Combined)	281,750	8	35,219	23,479	,013
		Linearity	270,733	1	270,733	180,489	,001
		Deviation from Linearity	11,017	7	1,574	1,049	,534
	Within Groups		4,500	3	1,500		
	Total		286,250	11			

Gambar 2: Hasil Uji Linearitas

Untuk menguji hubungan antara kedua variabel, digunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil pengolahan data menunjukkan koefisien korelasi (R) sebesar 0,973 dengan nilai signifikansi 0,000. Berdasarkan kriteria pengujian, nilai *Sig.* $0,000 < 0,01$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara Kepercayaan Diri dengan Kualitas Komunikasi. Hal ini menunjukkan bahwa setiap penguatan pada aspek Kepercayaan Diri akan memberikan dampak peningkatan yang nyata terhadap Kualitas Komunikasi atlet.

		Keper D	Kual K
Keper D	Pearson Correlation	1	,973**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	12	12
Kual K	Pearson Correlation	,973**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	12	12

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 3: Hasil Uji Korelasi

Berdasarkan tabel *Measures of Association*, diperoleh nilai *R Squared* sebesar 0,946. angka ini menunjukkan bahwa variabel Kepercayaan Diri memberikan kontribusi anatu pengaruh sebesar 94,6% terhadap variabel Kualitas Komunikasi. Sedangkan selebihnya di pengaruhi oleh faktor-faktor lain dari luar. Hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa faktor mental memiliki peran dominan dalam menentukan suatu tim dalam sebuah pertandingan.

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kual K * Keper D	,973	,946	,992	,984

Gambar 4: Hasil Koefisien Determinasi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet bola voli putri Guntur 1000, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri atlet dengan kualitas komunikasi saat bertanding. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,973 dengan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,01, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula kualitas komunikasi yang ditunjukkan saat pertandingan berlangsung, baik dalam bentuk komunikasi verbal maupun nonverbal antar pemain di lapangan. Selain itu, hasil koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,946 yang berarti kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 94,6% terhadap kualitas komunikasi atlet, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kualitas komunikasi dan kerja sama antar pemain dalam tim bola voli putri Guntur 1000 saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A. (2024). *Kementerian pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi* (Issue 021).
- Aprilianti, Y., Suryawati, I., & History, A. (2025). Komunikasi Interpesonal Pelatih dan Atlet Arung Jeram Jakarta Pada PON XXI Aceh Sumatera Utara. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 7(1), 111–121.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- Bryan, A., & Loisa, R. (2023). Komunikasi Antara Pelatih dengan Pemain dalam Membangun. *Komunikasi Antara Pelatih Dengan Pemain Dalam Membangun Prestasi Tim Olahraga*, 3(2), 275–281.
- Çakici, Y., & Arslangorur, A. (2024). Ejsse 1. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 6(2). <https://doi.org/10.47778/ejsse.1513279>
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Performa Atlet Bola Voli pada Event Kejuaraan Antar Desa Di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5813>
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4, 1–5.
- Hamdani, R. A., & Sartono, H. (2021). Jurnal Kepeleatihan Olahraga Tingkat Percaya Diri Atlet Cabang Olahraga Individual dan Beregu. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 13(March), 25–31.
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87–99. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.10097>
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Ketrampilan Open Spike Pada Pembelajaran Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 3(2), 188–199.
- Oktavia, A. C., & Jannah, M. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Pelajar. *JSH: Journal of Sport and Health*, 4(2), 75–87.
- Putra, Y. A., Setiawan, Y., Donie, & Pitriani. (2022). Running head: TRANSDISCIPLINARY RESEARCH IN SFD 1 Moving Beyond Disciplinary Silos: The Potential for Transdisciplinary Research in Sport for Development. *Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan*, 2.
- Sholihah, I., & Pudjijuniarto. (2021). Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Imroatus Sholihah. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95–104.

- Syahrial, A. M., Amir, N., Studi, P., Jasmani, P., & Aceh, B. (2021). 1 , 1 , 1. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(November), 190–198.
- Tutiasri, R. P. (2016). Komunikasi dalam komunikasi kelompok. *KOMUNIKASI DALAM KOMUNIKASI KELOMPOK*, 4, 81–90.
- Yigit, Ş., & Sahin, M. (2025). The Online Journal of Recreation and Sports. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 14(4).