



(Journal Sport, Physical Education and Empowerment)

Volume 9, Nomor 01, Mei 2026.

e-ISSN: 2621-6698

<https://fkipunsika.id/index.php/speed>

Disiplin Atlet Terhadap Hasil Performa Dalam Pertandingan Bola Voli di UKM Bola Voli Universitas Garut

**Muhammad
Zamzam Awalludin
Sidiq^{1*}**

Universitas Garut,
Garut
Indonesia

Asep Angga Permadi²

Universitas Garut,
Garut
Indonesia

**Alam Hadi
Kosasih³**

Universitas Garut,
Garut
Indonesia

Info Artikel

Riwayat artikel:

Diterima: 28 Maret, 2026

Direvisi: 05 April, 2026

Disetujui: 28 April, 2026

DOI:

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kaitan antara disiplin atlet dan performa dalam pertandingan bola voli para atlet UKM Bola Voli Universitas Garut. Metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara kedua variabel tanpa melibatkan intervensi. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 14 atlet yang aktif, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan aktifitas latihan serta ketersediaan data mengenai performa pertandingan. Disiplin dievaluasi melalui kuesioner yang mencakup kesetiaan terhadap jadwal latihan, kesungguhan mengikuti arahan pelatih, tanggung jawab pribadi, dan keuletan, sedangkan performa dinilai berdasarkan catatan statistik dari pertandingan seperti spike, servis, blok, dig, dan receive. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji korelasi Spearman, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara disiplin atlet dan performa dalam pertandingan (Spearman's rho = 0,544; p = 0,045), yang menunjukkan bahwa peningkatan disiplin berpotensi diikuti dengan peningkatan performa. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh positif dari disiplin terhadap performa, meskipun pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik (B = 0,182; p =

* **Corresponding author:**

Muhammad Zamzam Awalludin Sidiq, Universitas Garut, Garut. zamzamsidik08@gmail.com

0,185). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya disiplin sebagai salah satu faktor penunjang performa atlet, namun keberhasilan dalam kompetisi juga dipengaruhi oleh aspek keterampilan teknis, kondisi fisik, kesiapan mental, dan kolaborasi tim.

Kata Kunci: disiplin, performa atlet, bola voli, psikologi olahraga

Abstract

This study aims to examine the relationship between athlete discipline and performance in volleyball matches of UKM athletes of Garut University. Quantitative methods with a correlational approach were used to evaluate the relationship between the two variables without involving intervention. The sample in this study consisted of 14 active athletes, who were selected using purposive sampling techniques based on training activities and the availability of data on match performance. Discipline was evaluated through a questionnaire that included fidelity to the training schedule, seriousness in following the coach's direction, personal responsibility, and tenacity, while performance was assessed based on statistical records from matches such as spikes, serves, blocks, digs, and receives. Data analysis was carried out using descriptive statistics, Shapiro-Wilk normality test, Spearman correlation test, and simple linear regression. The results showed a positive and significant relationship between athlete discipline and performance in the game (Spearman's $\rho = 0.544$; $p = 0.045$), suggesting that improved discipline could potentially be followed by improved performance. Simple linear regression analysis showed a positive effect of discipline on performance, although the effect was not statistically significant ($B = 0.182$; $p = 0.185$). These findings underscore the importance of discipline as one of the factors that support athletes' performance, but success in competitions is also influenced by aspects of technical skills, physical condition, mental readiness, and team collaboration.

Keywords: discipline, athlete performance, volleyball, sport psychology

PENDAHULUAN

Dalam olahraga bola voli saat ini, performa pemain ditentukan tidak hanya oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh mutu proses latihan yang dilakukan secara terencana dan terus-menerus. Program latihan yang dirancang dengan baik sangat penting untuk mengembangkan berbagai aspek utama, seperti kondisi fisik, koordinasi gerak, kecepatan reaksi, dan penguasaan teknik dasar permainan. Dengan melakukan latihan secara rutin, atlet mampu meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap situasi kompetitif dalam pertandingan. Oleh karena itu, keberhasilan seorang atlet dalam kompetisi sangat dipengaruhi oleh kualitas pembinaan dan kontinuitas dalam menjalani program latihan jangka panjang (Balyi & Hamilton, 2004; Bompa & Buzzichelli, 2019). Pengembangan performa atlet tidak hanya tergantung pada faktor fisik, tetapi juga membutuhkan pendekatan psikologis yang menyatu dalam rencana pelatihan (Permadi, 2020). Pernyataan ini didukung oleh Kholiq, (2024) yang menyebutkan bahwa mental yang kuat dan dorongan untuk berprestasi adalah aspek krusial dalam meningkatkan kemampuan atlet melalui pendekatan psikologi olahraga.

Di samping faktor luar seperti latihan, faktor dalam diri atlet juga berperan penting dalam mendukung pencapaian performa. Faktor-faktor ini termasuk motivasi, komitmen, kepercayaan diri, dan disiplin dalam mengikuti proses pembinaan olahraga. Dorongan dari dalam diri juga terbukti memainkan peran penting dalam menjaga konsistensi latihan atlet serta mendukung peningkatan performa olahraga (Reyes-Bossio et al., 2022; Weinberg & Gould, 2019). Atlet yang memiliki motivasi tinggi biasanya menunjukkan partisipasi yang lebih aktif dalam latihan dan memiliki dorongan kuat untuk meningkatkan kemampuan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Fitria et al., (2021) juga mengindikasikan bahwa ada keterkaitan antara kepercayaan diri dan dorongan untuk mencapai performa para atlet bola voli. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Irfandi & Rahmat, (2022) yang memperlihatkan bahwa semangat atlet memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan dasar dalam voli. Ini sejalan dengan teori motivasi yang menekankan bahwa dorongan dari dalam diri sangat penting dalam membentuk perilaku yang konsisten dan berorientasi pada pencapaian (Ryan & Deci, 2017).

Dalam dunia olahraga, disiplin dapat diartikan sebagai kepatuhan terhadap program latihan, penyerahan diri terhadap instruksi pelatih, serta kemampuan untuk menjaga gaya hidup yang mendukung performa optimal (Harsono, 2018).

Psikologi dalam latihan juga berkontribusi besar dalam pengembangan atlet, termasuk dalam membangun karakter dan sikap berolahraga yang membantu meningkatkan performa pemain bola voli (Devi & Indardi, 2022; Sin, 2017). Performa atlet dalam kompetisi adalah hasil dari kombinasi berbagai faktor yang saling berhubungan, seperti keterampilan teknis, kondisi fisik, kesiapan mental, dan kerja sama tim. Kemampuan mental para pemain bola voli juga berbeda-beda tergantung pada posisi atau peran masing-masing, yang menunjukkan bahwa elemen psikologis berperan signifikan dalam performa saat bertanding (Pulungan et al., 2023). Kondisi fisik dan kesiapan mental adalah dua elemen utama yang berhubungan erat dalam menentukan seberapa siap seorang atlet saat menghadapi kompetisi (Permadi, 2025). Dalam bola voli sebagai olahraga tim, koordinasi antar pemain dan kemampuan untuk menerapkan strategi permainan merupakan faktor kunci bagi keberhasilan tim. Saputra et al., (2026) menyatakan bahwa komunikasi tim dan interaksi antara pemain berperan penting dalam meningkatkan performa atlet voli pelajar. Atlet tidak hanya perlu memiliki keterampilan individu yang baik, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan situasi permainan dan berkontribusi secara efektif dalam sistem tim (Cotterill & Fransen, 2016; McGarry et al., 2013). Maka, performa atlet tidak dapat dipahami hanya melalui satu variabel saja, melainkan merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor yang berfungsi secara bersamaan. Penelitian oleh Permana et al., (2022) juga mengindikasikan bahwa karakteristik psikologis dari kepribadian atlet berkaitan dengan tingkat kesiapan dan hasil performa atlet bola voli saat bertanding.

Di dalam konteks pembinaan olahraga di universitas, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) berfungsi sebagai wadah untuk mengembangkan minat, bakat, dan prestasi mahasiswa di bidang olahraga. Melalui program latihan yang sistematis dan partisipasi dalam kompetisi, atlet mahasiswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan kemampuan teknis dan pengalaman bertanding. Namun, mahasiswa atlet sering menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan waktu karena tuntutan akademik, variasi dalam tingkat

kemampuan, dan intensitas latihan yang tidak selalu maksimal. Kondisi ini dapat mempengaruhi konsistensi latihan dan kesiapan atlet dalam menghadapi pertandingan. Oleh karena itu, disiplin menjadi aspek penting yang membantu atlet menjaga konsistensi dalam latihan dan kesiapan untuk tampil (Lyle & Cushion, 2016). Meskipun sudah banyak penelitian yang mengeksplorasi elemen-elemen yang mempengaruhi performa atlet, kebanyakan masih menitikberatkan pada faktor psikologis umum, termasuk motivasi, komitmen, dan kesiapan mental (Reyes-Bossio et al., 2022). Penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara disiplin atlet dan performa dalam pertandingan bola voli, terutama dalam konteks atlet mahasiswa, masih tergolong jarang. Selain itu, hasil penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa dampak faktor psikologis terhadap performa sering kali tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh elemen lain seperti kondisi fisik, keterampilan teknis, dan dinamika permainan saat berlangsungnya pertandingan (Prasyahaja et al., 2024). Namun, sejumlah penelitian mengungkapkan adanya kaitan antara disiplin dalam latihan dan hasil pertandingan pada atlet bola voli di kalangan mahasiswa, yang menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan memberikan sumbangan terhadap performa dalam kompetisi (Widodo, 2019). Situasi ini menunjukkan perlunya penyelidikan lebih mendalam mengenai peran disiplin sebagai salah satu elemen tertentu dalam konteks performa atlet bola voli.

Meskipun banyak penelitian telah mengeksplorasi elemen-elemen yang memengaruhi kinerja atlet, sebagian besar dari penelitian tersebut lebih menekankan pada aspek psikologis umum seperti motivasi, kesiapan mental, dan rasa percaya diri. Penelitian yang secara khusus menyelidiki hubungan antara disiplin atlet dan kinerja dalam pertandingan bola voli masih sangat terbatas, terutama di kalangan atlet mahasiswa di lingkungan Unit Kegiatan Mahasiswa perguruan tinggi. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada atlet profesional atau di bidang olahraga lainnya, sehingga belum memberikan gambaran yang jelas tentang peran disiplin terhadap performa atlet bola voli di kalangan mahasiswa. Situasi atlet di Unit Kegiatan Mahasiswa perguruan tinggi memiliki ciri khas yang berbeda jika dibandingkan dengan atlet profesional, karena mahasiswa atlet harus membagi waktu mereka antara tuntutan akademis, latihan, dan keterlibatan dalam

organisasi. Kondisi ini dapat memengaruhi konsistensi dalam berlatih, compliance terhadap program latihan, dan kesiapan untuk bertanding. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara disiplin dan kinerja atlet dalam konteks Unit Kegiatan Mahasiswa perguruan tinggi untuk memberikan dasar bagi pengembangan program pembinaan olahraga bagi mahasiswa. Keunikan dari penelitian ini terletak pada fokus yang secara khusus menganalisis hubungan antara disiplin atlet dan kinerja pertandingan bola voli pada atlet di Unit Kegiatan Mahasiswa perguruan tinggi dengan menggunakan pendekatan yang bersifat korelasional serta data kinerja pertandingan yang diperoleh langsung. Penelitian ini tidak hanya melihat faktor psikologis secara umum, tetapi juga menempatkan disiplin sebagai variabel utama dalam menguraikan kinerja atlet saat bertanding.

Dengan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kaitan antara disiplin atlet dan performa dalam pertandingan voli di kalangan atlet UKM Bola Voli Universitas Garut. Diharapkan, penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan bidang olahraga, khususnya dalam pemahaman mengenai pengaruh faktor psikologis terhadap performa atlet. Selain itu, studi ini juga diharapkan menjadi pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efisien, terintegrasi, dan difokuskan pada peningkatan performa secara keseluruhan (Bompa & Buzzichelli, 2019; Sahabuddin et al., 2023). Lebih lanjut, penelitian ini memiliki relevansi praktis dalam konteks pengembangan olahraga di lingkungan perguruan tinggi. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat dijadikan pedoman oleh pelatih, pembina, serta pengelola UKM olahraga dalam merancang pendekatan pelatihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga pada penguatan karakter disiplin atlet sebagai bagian dari usaha untuk meningkatkan performa. Dengan memahami kaitan antara disiplin dan performa, program pelatihan dapat dirancang dengan lebih tepat dan sesuai dengan kebutuhan nyata atlet di lapangan (Lyle & Cushion, 2016; Rohmatika, 2021).

Di sisi lainnya, penelitian ini juga memiliki aspek akademis yang penting untuk memperluas kajian dalam ilmu olahraga, khususnya yang terkait dengan faktor psikologis spesifik seperti disiplin. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekurangan dalam penelitian sebelumnya yang jarang membahas

secara mendalam hubungan antara disiplin dan performa dalam konteks atlet mahasiswa. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti motivasi, hubungan antara pelatih dan atlet, serta kohesi tim memberikan kontribusi yang signifikan terhadap performa atlet, sehingga memperkuat pentingnya kajian lebih mendalam mengenai disiplin dalam olahraga (Samsudin & Nasrullah, 2024). Oleh karena itu, temuan dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam menciptakan model analisis yang lebih komprehensif dengan melibatkan berbagai variabel yang memengaruhi performa atlet, mencakup aspek mental, lingkungan latihan, serta strategi pelatihan yang diterapkan secara sistematis (Tossici et al., 2024). Sejalan dengan tujuan tersebut, studi ini mengkaji hubungan antara disiplin atlet dan performa dalam pertandingan melalui analisis korelasi serta regresi linier sederhana untuk mendapatkan gambaran tentang kekuatan dan orientasi hubungan di antara variabel yang diteliti. Mengacu pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya korelasi antara disiplin atlet dan performa atlet (Prasyahaja et al., 2024; Widodo, 2019), hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara disiplin atlet dan hasil dalam kompetisi bola voli.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menilai hubungan antara disiplin atlet dan performa dalam pertandingan bola voli di UKM Bola Voli Universitas Garut. Pendekatan korelasional dipilih karena tujuan studi ini adalah untuk menilai keterkaitan antara dua variabel tanpa melakukan intervensi atau manipulasi terhadap subjek yang diteliti (Susanto et al., 2024). Penelitian ini dilakukan pada tahun 2025 dengan melibatkan atlet dari UKM Bola Voli Universitas Garut. Jumlah populasi yang terlibat berjumlah 25 atlet aktif. Namun, dengan mempertimbangkan kriteria penelitian yang mengharuskan keaktifan dalam latihan dan ketersediaan data mengenai performa pertandingan, hanya 14 atlet yang memenuhi syarat untuk dijadikan sampel. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen

(X) yang merupakan disiplin atlet dan variabel dependen (Y) yang merupakan performa pertandingan. Disiplin atlet diukur melalui kuesioner yang mencakup indikator kepatuhan terhadap jadwal latihan, komitmen dalam mengikuti arahan pelatih, rasa tanggung jawab, dan ketekunan selama latihan. Untuk menilai disiplin atlet menggunakan kuesioner dengan skala Likert dari 1 sampai 5, yang mencakup penilaian dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Sebelum dijadikan sebagai alat penelitian, instrumen tersebut terlebih dahulu melalui proses pengujian validitas dan reliabilitas. Pengujian validitas dilakukan dengan metode korelasi Product Moment Pearson dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil dari pengujian validitas menunjukkan bahwa dari total 27 item pernyataan, sebanyak 25 item terbukti valid dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Selanjutnya, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha untuk mengevaluasi seberapa konsisten instrumen tersebut. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,956 yang mengindikasikan bahwa instrumen tersebut sangat reliabel dan cocok untuk digunakan dalam penelitian. Performa pertandingan diukur menggunakan data statistik dari pertandingan yang mencakup spike, servis, blok, dig, dan receive. Penilaian performa dilakukan berdasarkan informasi statistik pertandingan yang dicatat oleh pelatih serta tim pencatat selama jalannya kompetisi. Indikator kinerja mencakup keberhasilan dalam melakukan spike, ketepatan servis, efisiensi blok, kemampuan bertahan (dig), dan kualitas dalam menerima bola. Setiap indikator dinilai berdasarkan jumlah keberhasilan dan kontribusi atlet sepanjang pertandingan, lalu dijumlahkan untuk mendapatkan nilai kinerja total. Penggunaan data statistik dari pertandingan bertujuan untuk meningkatkan objektivitas dalam menilai kinerja atlet. Untuk analisis data, digunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Tahapan analisis mencakup statistik deskriptif, uji normalitas, uji korelasi, dan analisis regresi. Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk karena sampel yang digunakan kurang dari 50. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa salah satu variabel tidak memenuhi asumsi distribusi normal, maka analisis hubungan dilakukan dengan menggunakan uji non-parametrik yaitu Spearman's rho. Selain itu, analisis regresi linier sederhana juga diterapkan sebagai analisis tambahan untuk menilai pengaruh disiplin terhadap performa. Tingkat

signifikansi yang digunakan dalam studi ini adalah 0,05. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode dua arah (2-tailed) karena tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat kaitan antara disiplin atlet dan kinerja dalam pertandingan tanpa menetapkan arah hubungan tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mencapai tujuan penelitian, analisis data dilaksanakan menggunakan statistik deskriptif, pengujian normalitas, dan uji korelasi Spearman guna mengetahui hubungan antara disiplin atlet dengan performa di pertandingan bola voli. Di samping itu, analisis regresi linier sederhana diterapkan sebagai tambahan untuk menilai arah pengaruh disiplin atlet terhadap performa. Hasil dari analisis disajikan dalam format tabel dan penjelasan untuk mempermudah pemahaman mengenai temuan dari penelitian ini.

Tabel 1. *Statistik Deskriptif Disiplin Atlet*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Angket	14	49	125	92,29	22,362
Valid N (listwise)	14				

Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics, penelitian ini memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian yang melibatkan 14 atlet UKM Bola Voli Universitas Garut. Semua peserta adalah atlet yang secara aktif berpartisipasi dalam latihan dan memiliki informasi lengkap mengenai performa pertandingan mereka sesuai dengan syarat penelitian. Analisis yang dilakukan memperlihatkan bahwa nilai terendah pada variabel disiplin atlet adalah 49, sementara nilai tertinggi mencapai 125. Rata-rata (mean) mencapai 92,29 yang menunjukkan tingkat disiplin atlet cenderung tinggi. Di sisi lain, nilai deviasi standar sebesar 22,362 menandakan adanya variasi atau penyebaran data yang cukup signifikan di antara para responden. Variasi ini menunjukkan bahwa tingkat disiplin di antara atlet tidak sepenuhnya seragam. Ada atlet yang memiliki tingkat disiplin tinggi, tetapi juga ada yang memiliki disiplin lebih rendah. Perbedaan ini tersirat dari rentang antara nilai minimum

dan maksimum yang cukup luas, yang menunjukkan keberagaman karakteristik disiplin dalam kelompok sampel penelitian.

Selain variabel disiplin, penelitian ini juga mengevaluasi performa pertandingan berdasarkan data statistik yang dicatat oleh pelatih selama berlangsungnya pertandingan. Penilaian performa mencakup beberapa elemen teknik dasar dalam permainan bola voli, seperti serangan (spike), servis, blok, bertahan (dig), dan penerimaan bola (receive). Elemen-elemen ini digunakan untuk menggambarkan kontribusi dan efektivitas atlet saat bermain di lapangan. Berdasarkan data yang didapat dari pengamatan pertandingan, diketahui bahwa tingkat keberhasilan pada aspek serangan (spike) adalah sekitar 69%. Dari total 87 kali percobaan serangan, 60 di antaranya berhasil menghasilkan poin atau memberi keuntungan bagi tim. Persentase ini menunjukkan bahwa kemampuan menyerang atlet cukup baik dalam mendukung performa tim saat bertanding. Di sisi lain, untuk aspek pertahanan yang mencakup blok, dig, dan receive, tingkat keberhasilan yang diraih adalah sebesar 46%. Persentase ini menunjukkan bahwa performa pertahanan atlet berada pada tingkat sedang bila dibandingkan dengan aspek serangan.

Data ini mencerminkan adanya perbedaan pencapaian antara kemampuan menyerang dan bertahan yang dimiliki oleh atlet. Secara keseluruhan, hasil dari statistik deskriptif ini memberikan gambaran awal mengenai kondisi disiplin atlet dan performa teknik dalam pertandingan bola voli di kalangan atlet UKM Bola Voli Universitas Garut. Informasi ini menjadi pijakan dalam memahami karakteristik data sebelum dilakukan analisis lebih lanjut untuk menguji hubungan antara disiplin atlet dan performa saat bertanding. Hasil analisis statistik deskriptif memberikan penjelasan awal tentang ciri-ciri data penelitian. Kemudian, dilakukan uji normalitas sebagai bagian dari pengujian asumsi dasar statistik untuk menentukan metode analisis yang tepat dalam menguji hubungan antara variabel penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Disiplin	,189	14	,186	,933	14	,336
Performa	,289	14	,002	,706	14	,000

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data dalam penelitian ini mengikuti distribusi normal sebelum pengujian hipotesis dilakukan. Pengujian ini merupakan langkah awal yang krusial dalam analisis statistik, karena hasilnya akan mempengaruhi jenis analisis yang dipilih pada tahap selanjutnya. Data yang memiliki distribusi normal memungkinkan penerapan uji statistik parametrik yang umumnya memiliki kekuatan analisis lebih tinggi, sedangkan data yang tidak berdistribusi normal memerlukan penggunaan uji non-parametrik agar hasil analisis tetap valid, objektif, dan dapat diandalkan. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilaksanakan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov yang didukung dengan uji Shapiro-Wilk melalui aplikasi IBM SPSS Statistics. Kedua metode ini digunakan untuk memastikan apakah distribusi data dari setiap variabel penelitian, yaitu disiplin atlet dan performa dalam pertandingan bola voli pada atlet UKM Bola Voli Universitas Garut, mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Namun demikian, mengingat jumlah sampel yang relatif kecil ($n < 50$), maka interpretasi hasil uji normalitas dalam penelitian ini lebih difokuskan pada nilai Shapiro-Wilk, yang dinilai lebih sensitif dan akurat untuk sampel berukuran kecil. Berdasarkan hasil pengujian normalitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi Shapiro-Wilk untuk variabel disiplin sebesar **0,336**, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel disiplin berdistribusi normal. Sementara itu, pada variabel performa diperoleh nilai signifikansi sebesar **0,000**, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga menunjukkan bahwa data performa tidak berdistribusi normal. Hasil ini memperlihatkan adanya perbedaan karakteristik distribusi data antar variabel yang diteliti.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak seluruh variabel dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan dalam analisis statistik parametrik. Kondisi ini menjadi dasar dalam menentukan pendekatan analisis yang digunakan pada tahap selanjutnya. Oleh karena itu, analisis data dalam penelitian ini tidak menggunakan uji parametrik, melainkan menggunakan pendekatan statistik non-parametrik yang lebih sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh. Sebagai alternatif yang tepat, digunakan uji korelasi Spearman (Spearman's rho) untuk mengukur hubungan antara disiplin atlet dan performa dalam pertandingan bola voli. Uji Spearman dipilih karena tidak mensyaratkan distribusi data normal serta mampu mengukur kekuatan

dan arah hubungan antar variabel secara lebih fleksibel, khususnya pada data yang tidak memenuhi asumsi parametrik. Tujuan dari penerapan uji Spearman dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara disiplin atlet dan performa dalam pertandingan bola voli pada atlet UKM Bola Voli Universitas Garut. Hasil dari uji korelasi ini selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam pengujian hipotesis penelitian, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, pemilihan metode analisis ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang lebih akurat, relevan, dan sesuai dengan kondisi data penelitian di lapangan.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman

		Disiplin	Performa
Spearman's rho	Disiplin	Correlation Coefficient	1,000 .544*
		Sig. (2-tailed)	,045
		N	14 14
	Performa	Correlation Coefficient	.544* 1,000
		Sig. (2-tailed)	,045
		N	14 14

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan melalui uji korelasi Spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi (Spearman's rho) sebesar 0,544 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,045 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara disiplin atlet dan performa dalam pertandingan bola voli pada atlet UKM Bola Voli Universitas Garut. Nilai koefisien korelasi tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori sedang (cukup kuat), sehingga dapat diartikan bahwa peningkatan disiplin atlet cenderung diikuti oleh peningkatan performa dalam pertandingan. Hubungan positif ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa atlet yang memiliki tingkat disiplin lebih tinggi akan mampu menampilkan performa yang lebih optimal. Dalam konteks penelitian ini, disiplin atlet tidak hanya diartikan sebagai kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga mencakup konsistensi dalam menjalankan program latihan, keseriusan dalam mengikuti arahan pelatih, serta kemampuan dalam mengelola

waktu latihan dan istirahat secara seimbang. Atlet yang memiliki tingkat disiplin yang baik cenderung memiliki kesiapan yang lebih matang, baik dari aspek fisik, teknik, maupun mental, sehingga mampu menghadapi tekanan dan tuntutan pertandingan dengan lebih efektif.

Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa disiplin bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi performa atlet. Performa dalam pertandingan bola voli juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kondisi fisik, penguasaan teknik, strategi permainan, kerja sama tim, serta aspek psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kontrol emosi. Oleh karena itu, disiplin dapat dipandang sebagai salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan performa, namun tetap perlu didukung oleh faktor-faktor lain agar menghasilkan performa yang optimal. Selain itu, hasil penelitian ini juga perlu ditinjau dengan mempertimbangkan jumlah sampel yang relatif terbatas, yaitu sebanyak 14 atlet. Ukuran sampel yang kecil berpotensi mempengaruhi tingkat generalisasi hasil penelitian. Meskipun demikian, hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan, sehingga temuan ini tetap memberikan gambaran empiris mengenai pentingnya disiplin dalam mendukung performa atlet.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan searah antara disiplin atlet dan performa dalam pertandingan bola voli. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut dapat diterima. Temuan ini memperkuat bahwa aspek disiplin merupakan bagian penting dalam pembinaan atlet, sehingga pelatih dan pembina perlu menanamkan nilai-nilai disiplin secara konsisten melalui program latihan yang terstruktur, evaluasi berkelanjutan, serta pembentukan karakter atlet. Upaya tersebut diharapkan tidak hanya meningkatkan performa individu, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas permainan tim secara keseluruhan.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.

	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-10,614	12,240		-,867	,403
Disiplin	,182	,129	,376	1,406	,185

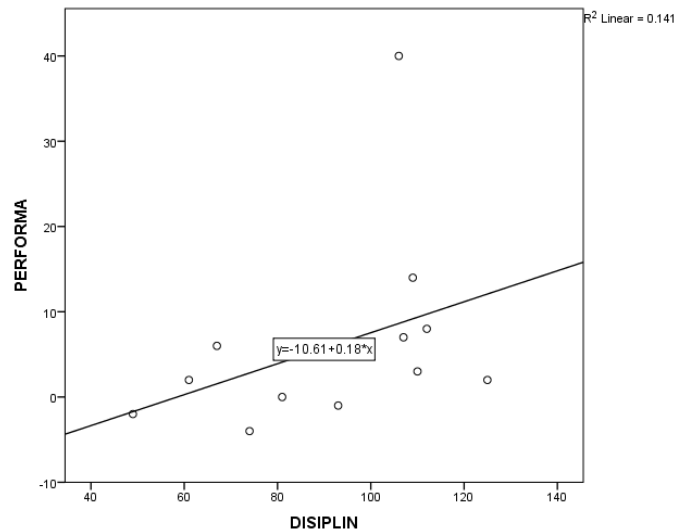
Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang keterkaitan antara disiplin atlet dengan performa dalam permainan bola voli, analisis data dalam studi ini juga dilengkapi dengan penggunaan uji regresi linier sederhana. Teknik ini dipakai sebagai metode tambahan untuk melihat seberapa besar pengaruh disiplin terhadap performa atlet, meskipun secara metodologis uji korelasi Spearman tetap menjadi fokus utama. Hal ini disebabkan oleh hasil pengujian normalitas sebelumnya yang mengindikasikan bahwa tidak semua data mengikuti distribusi normal, sehingga melakukan analisis non-parametrik dianggap lebih sesuai sebagai dasar utama dalam pengambilan keputusan. Dari hasil analisis regresi linier sederhana, didapatkan persamaan regresi $Y = -10,614 + 0,182X$. Koefisien regresi sebesar 0,182 menunjukkan adanya hubungan positif, artinya setiap peningkatan disiplin atlet diharapkan diikuti oleh peningkatan performa dalam pertandingannya. Hasil ini sejalan dengan uji korelasi Spearman yang sebelumnya menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa disiplin cenderung berkontribusi pada peningkatan performa atlet. Lebih lanjut, koefisien Beta sebesar 0,376 menunjukkan bahwa disiplin atlet berperan dalam memengaruhi performa, meskipun pada tingkat yang tidak terlalu besar. Ini mengindikasikan bahwa disiplin bukanlah faktor utama dalam menentukan performa atlet, melainkan salah satu dari berbagai faktor yang saling berinteraksi memengaruhi hasil pertandingan.

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan berarti antara disiplin yang dimiliki atlet dan performa mereka saat bertanding. Penemuan ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa kedisiplinan dalam berlatih berpengaruh pada peningkatan hasil pertandingan di kalangan atlet bola voli (Widodo, 2019). Selain itu, penelitian oleh Lestari & Dewi, (2022) juga menyoroti bahwa konsistensi dalam latihan yang dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti motivasi dari dalam diri atlet memiliki hubungan

yang kuat dengan peningkatan performa atlet. Namun, hasil analisis regresi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara disiplin terhadap performa belum terlalu signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahwa performa atlet tidak ditentukan oleh satu faktor saja, tetapi merupakan hasil dari interaksi berbagai elemen seperti kebugaran fisik, keterampilan teknis, kesiapan mental, dan kerjasama tim. Selain disiplin, aspek psikologis lain seperti rasa percaya diri juga berpengaruh terhadap kinerja atlet saat berkompetisi (Grova et al., 2024; Lestari & Dewi, 2022). Temuan ini menguatkan pandangan bahwa performa dalam dunia olahraga itu bersifat multidimensi dan rumit. Dengan kata lain, peningkatan disiplin atlet memang penting, tetapi perlu didukung oleh faktor lain seperti kondisi fisik, keterampilan teknis, strategi permainan, serta aspek psikologis lainnya untuk mencapai performa yang optimal. Meski demikian, hasil uji signifikansi dalam analisis regresi menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,185 ($p > 0,05$), yang berarti bahwa hubungan disiplin dan performa belum memenuhi kriteria signifikansi statistik ($p < 0,05$). Oleh karenanya, hasil regresi ini tidak dijadikan sebagai dasar utama dalam penarikan kesimpulan, melainkan hanya sebagai informasi pendukung yang memberikan gambaran tambahan tentang hubungan antar variabel.

Perbedaan hasil antara uji korelasi Spearman yang menunjukkan hubungan signifikan dan uji regresi yang tidak signifikan mungkin dipicu oleh beberapa alasan, termasuk ukuran sampel yang kecil, yaitu 14 atlet, yang bisa memengaruhi daya statistika dalam mendeteksi pengaruh. Selain itu, tidak terpenuhinya asumsi normalitas pada salah satu variabel juga penting untuk dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil regresi linier, sehingga hasilnya perlu ditanggapi dengan lebih hati-hati. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa analisis korelasi Spearman tetap menjadi referensi utama dalam menjelaskan hubungan antara disiplin atlet dan performa dalam penelitian ini, sementara analisis regresi linier sederhana berfungsi sebagai pendukung yang memperkuat pemahaman tentang arah hubungan antar variabel. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan seimbang mengenai peran disiplin dalam menunjang performa atlet dalam permainan bola voli.



Gambar 1. Diagram Korelasi Disiplin Atlet dengan Performa Pertandingan

Berdasarkan gambar 1 menyajikan visualisasi hubungan antara disiplin atlet dan performa dalam pertandingan, tampak adanya kecenderungan hubungan positif antara disiplin seorang atlet dan performanya dalam pertandingan voli. Hal ini terlihat dari garis regresi yang meningkat dari kiri ke kanan, yang menunjukkan bahwa peningkatan nilai disiplin sering kali disertai dengan peningkatan nilai performa. Persamaan garis regresi yang ada adalah $Y = -10,61 + 0,18X$, yang menunjukkan adanya hubungan linear positif antara kedua variabel tersebut. Selanjutnya, distribusi titik-titik pada grafik menunjukkan bahwa nilai disiplin atlet bervariasi dalam rentang yang cukup lebar, dan hal ini juga terlihat pada variasi nilai performa yang beragam. Meskipun pola hubungan positif tampak jelas, sebaran titik data tidak sepenuhnya mengikuti garis regresi dengan konsisten. Beberapa titik data cukup dekat dengan garis regresi sementara yang lainnya lebih tersebar, ini menunjukkan adanya variasi dalam performa yang tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh disiplin. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,141$) menunjukkan bahwa disiplin hanya mampu menjelaskan sekitar 14,1% variasi dalam performa atlet. Oleh karena itu, sebagian besar variasi dalam performa, sekitar 85,9%, dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang dianalisis dalam model ini. Secara keseluruhan, hasil dari visualisasi scatter plot ini menggambarkan adanya pola hubungan positif antara disiplin atlet dan performa di dalam pertandingan, meskipun kekuatan hubungan itu tampak tidak terlalu kuat berdasarkan distribusi data yang ada.

Hasil penelitian mengindikasikan adanya kecenderungan positif antara disiplin atlet dengan performa dalam pertandingan voli di kalangan atlet UKM Bola Voli Universitas Garut. Melalui pengujian korelasi Spearman, hubungan ini terbukti signifikan secara statistik, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi disiplin atlet, semakin baik performa yang diperlihatkan saat bertanding. Namun, analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa dampak disiplin terhadap performa belum mencapai signifikansi statistik. Dengan demikian, dalam penelitian ini, analisis regresi berfungsi sebagai pendukung, sementara hasil korelasi Spearman menjadi fokus utama dalam menjelaskan hubungan antar variabel. Temuan ini menunjukkan bahwa disiplin berkontribusi pada peningkatan performa atlet, meskipun tidak dapat dianggap sebagai faktor utama yang mempengaruhi hasil akhir pertandingan. Hasil tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa performa atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, seperti kesehatan fisik, keterampilan teknis, kesiapan mental, dan strategi permainan (Bompa & Buzzichelli, 2019; McGarry et al., 2013). Pengolahan data juga mengungkapkan adanya hubungan satu arah antara disiplin atlet dan performa yang ditunjukkan dalam pertandingan voli oleh atlet UKM Bola Voli Universitas Garut. Koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin disiplin seorang atlet, semakin baik pula performanya dalam pertandingan.

Dalam konteks olahraga, disiplin dapat diartikan sebagai dedikasi dalam mengikuti program pelatihan, mematuhi arahan pelatih, serta komitmen untuk terus meningkatkan keterampilan bermain. Atlet yang mampu mempertahankan konsistensi dalam latihan biasanya lebih siap menghadapi tantangan kompetitif. Ini menunjukkan bahwa disiplin memberikan dampak positif dalam menyiapkan atlet secara fisik, teknis, dan mental. Namun, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dampak tersebut belum signifikan secara statistik, sehingga disiplin tidak berfungsi secara terpisah dalam menentukan hasil pertandingan. Dalam cabang olahraga yang bersifat kompetitif, performa atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Keberhasilan di lapangan tidak ditentukan hanya oleh satu aspek, melainkan merupakan hasil dari kombinasi berbagai elemen yang bekerja bersama. Oleh karena itu, agar dapat memahami performa atlet secara menyeluruh, penting untuk mempertimbangkan berbagai dimensi yang membentuk kualitas permainan di

arena. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas permainan adalah keterampilan teknis yang dimiliki atlet. Dalam bola voli, penguasaan teknik dasar seperti servis, passing, smash, blocking, dan menerima bola adalah fondasi yang sangat penting untuk mendukung efektivitas permainan. Keterampilan teknis yang baik memungkinkan atlet untuk lebih efisien dalam menerapkan strategi dan mengambil keputusan dengan cepat sesuai dengan perubahan yang terjadi dalam permainan. Penelitian oleh Azmi et al., (2025) juga mengungkapkan bahwa tingkat konsentrasi dan rasa percaya diri berpengaruh pada kemampuan atlet bola voli untuk melakukan smash saat kompetisi.

Di samping teknik, kondisi fisik juga memiliki peran signifikan dalam menentukan performa atlet. Bola voli adalah cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, serta kelincahan. Karakter permainan yang cepat mengharuskan atlet bergerak dengan gesit, melompat tinggi, serta menjaga koordinasi tubuh yang baik. Atlet dengan kondisi fisik yang optimal cenderung dapat mempertahankan performa mereka secara konsisten sepanjang pertandingan. Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang baik dapat menyebabkan penurunan performa, khususnya dalam pertarungan yang intens atau berlangsung lama. Aspek taktis juga menjadi elemen penting dalam mencapai keberhasilan dalam permainan bola voli. Strategi yang baik membantu tim untuk memanfaatkan potensi yang dimiliki serta mengenali kelemahan lawan. Untuk menerapkan strategi ini, dibutuhkan pemahaman tentang taktik yang mendalam serta kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan situasi dalam permainan. Dalam sebuah pertandingan, para pemain perlu mampu menganalisis pola permainan lawan, menentukan posisi yang tepat, serta membuat keputusan dengan cepat dan tepat. Selain aspek teknis dan strategi, kolaborasi antar anggota tim adalah hal yang sangat vital dalam olahraga bola voli. Sebagai sebuah permainan kelompok, kesuksesan sangat tergantung pada kerjasama antara para pemain. Setiap individu memiliki fungsi yang berbeda dalam strategi yang diterapkan, sehingga komunikasi yang baik menjadi faktor utama untuk mempertahankan keseimbangan tim. Kolaborasi yang solid memungkinkan tim untuk merencanakan serangan secara sistematis dan memperkuat pertahanan ketika menghadapi tekanan dari lawan.

Selanjutnya, aspek mental juga mempunyai pengaruh besar terhadap performa atlet. Ramita et al., (2024) menjelaskan bahwa ada keterkaitan antara tingkat kecemasan saat bertanding dengan kemampuan teknik dasar atlet bola voli selama pertandingan. Dalam situasi kompetisi, atlet menghadapi berbagai tekanan, termasuk tuntutan untuk meraih kemenangan, harapan dari tim, serta keadaan pertandingan yang tidak menentu. Atlet dengan kesiapan mental yang baik biasanya lebih mampu mengendalikan emosi, tetap fokus, dan menjaga rasa percaya diri selama pertandingan. Dalam konteks ini, ketekunan dalam menjalani program latihan berkontribusi pada pengembangan kesiapan mental dan konsistensi performa atlet. Juhrodin et al., (2024) juga mengungkapkan bahwa pendekatan psikologis seperti latihan yoga bisa berdampak pada pengurangan kecemasan para atlet bola voli ketika mereka bersiap untuk bertanding. Temuan ini sejalan dengan pendapat Weinberg dan Gould (2019) yang menyatakan bahwa aspek psikologis memainkan peran krusial dalam mempertahankan stabilitas kinerja atlet selama latihan dan perlombaan. Kedisiplinan dalam melakukan program latihan juga berhubungan erat dengan peningkatan keterampilan dalam olahraga. Latihan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur adalah faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kemampuan teknik dan fisik atlet. Atlet yang berkomitmen tinggi terhadap latihan cenderung menunjukkan konsistensi dalam mempelajari gerakan. Teori pembelajaran motorik menjelaskan bahwa pencapaian keterampilan memerlukan pengulangan gerakan yang terencana dan waktu latihan yang cukup. Proses ini membantu atlet dalam meningkatkan koordinasi, memperbaiki teknik, dan menciptakan pola gerakan yang lebih efisien. Menurut Schmidt dan Lee (2025), peningkatan keterampilan motorik sangat dipengaruhi oleh tingkat intensitas latihan dan ketekunan dalam mengulangi gerakan secara terstruktur.

Meskipun disiplin memiliki peran penting dalam pengembangan atlet, penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruhnya terhadap performa masih terbatas. Hal ini terlihat dari nilai koefisien determinasi yang rendah serta hasil uji regresi yang tidak signifikan. Situasi ini menunjukkan bahwa terdapat aspek lain yang juga mempengaruhi performa atlet, seperti kualitas lawan, kondisi saat pertandingan, dan dinamika permainan yang tidak terduga. Di samping itu, jumlah sampel yang relatif kecil, yakni 14 responden, bisa memengaruhi

keandalan analisis statistik yang dilakukan. Ukuran sampel yang terbatas mungkin mengakibatkan hasil penelitian kurang sensitif untuk menemukan hubungan antara variabel. Oleh sebab itu, disarankan agar penelitian mendatang melibatkan lebih banyak responden untuk memperoleh hasil yang lebih representatif. Pengembangan penelitian di masa yang akan datang juga harus mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan performa atlet, seperti motivasi untuk berprestasi, rasa percaya diri, pengalaman bertanding, kualitas pelatihan, serta dukungan dari tim. Asykur et al., (2023) juga mengungkapkan bahwa karakteristik psikologis pemain voli berhubungan dengan persiapan dalam menghadapi kompetis serta hasil yang diperoleh saat bertanding. Dengan memperhatikan variabel-variabel ini, diharapkan penelitian berikutnya dapat memberikan pemahaman yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet dalam kompetisi bola voli.

Temuan dalam penelitian ini juga memberikan dampak praktis untuk pelatih dalam merancang program latihan. Pelatih perlu tidak hanya menekankan keharusan disiplin, tetapi juga harus merancang program pengembangan yang lebih lengkap, yang mencakup peningkatan keterampilan teknis, daya tahan fisik, kesiapan mental, serta penguatan kerjasama tim. Dengan pendekatan yang menyeluruh, diharapkan atlet dapat memaksimalkan potensi yang ada dan meningkatkan performa saat bertanding. Secara umum, dapat disimpulkan bahwa performa pemain dalam pertandingan voli adalah akibat dari pengaruh banyak faktor yang saling berhubungan. Disiplin tetap merupakan salah satu elemen krusial dalam proses pengembangan atlet karena berkaitan dengan keteraturan dalam berlatih dan dedikasi untuk meningkatkan kemampuan. Meskipun demikian, disiplin bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh dalam pengembangan atlet untuk meraih prestasi yang terbaik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat disiplin atlet dan performa mereka dalam pertandingan bola voli di UKM Bola Voli Universitas Garut. Hal ini menunjukkan bahwa atlet yang mematuhi latihan, mengikuti petunjuk pelatih, dan menjaga keteraturan dalam berlatih lebih

cenderung untuk menunjukkan performa yang lebih optimal saat bertanding. Temuan ini didukung oleh uji korelasi Spearman yang membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Namun, analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa pengaruh disiplin terhadap performa belum mencapai signifikansi statistik, sehingga analisis regresi dalam penelitian ini berfungsi sebagai pendukung. Ini menunjukkan bahwa disiplin bukanlah satu-satunya elemen yang mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan bola voli.

Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa disiplin adalah salah satu elemen krusial dalam meningkatkan kinerja atlet. Dengan demikian, pelatih dan pengembang olahraga harus mengimplementasikan program latihan yang tidak hanya menekankan disiplin, tetapi juga memperhatikan pengembangan kemampuan teknis, kondisi fisik, kesiapan mental, serta kolaborasi tim agar keterampilan atlet dapat berkembang secara maksimal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan agar hasilnya dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Selain itu, studi berikutnya diharapkan dapat menambahkan faktor lain yang terkait dengan kinerja atlet, seperti motivasi, kondisi fisik, kesiapan mental, keterampilan teknis, dan kerjasama tim, sehingga bisa mendapatkan gambaran yang lebih lengkap mengenai elemen-elemen yang memengaruhi kinerja atlet dalam kompetisi bola voli. Di sisi lain, pelatih dan pengelola UKM olahraga diharapkan mampu meningkatkan disiplin atlet melalui program latihan yang terencana dan berkelanjutan sebagai salah satu langkah untuk mendukung peningkatan kinerja atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Universitas Garut, terutama kepada UKM Bola Voli Universitas Garut, atas bantuan dan izin yang diberikan selama penelitian ini dilakukan. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini. Apresiasi juga diberikan kepada semua atlet yang telah bersedia menjadi responden dan turut berkontribusi dalam penelitian ini.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

MZ terlibat dalam penyusunan penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penulisan dokumen. AP ikut berperan dalam proses bimbingan penelitian, pengembangan metodologi, serta pengeditan dokumen. AK memberikan kontribusi dalam memastikan keakuratan data, mengevaluasi hasil penelitian, dan menyempurnakan naskah akhir.

PERNYATAAN PENGUNGKAPAN AI

Penulis memanfaatkan teknologi kecerdasan buatan, yakni ChatGPT, selama tahap penulisan karya ini untuk mendukung perbaikan bahasa, penyusunan kalimat akademik, dan pengaturan struktur tulisan. Setelah menggunakan teknologi tersebut, penulis mengkaji dan melakukan pengeditan ulang terhadap semua bagian naskah sesuai dengan kebutuhan serta memikul tanggung jawab sepenuhnya atas isi publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asykur, R. M., Mauladan, M. P. R., Rosida, I., & Fadhli, N. R. (2023). Analisis Karakteristik Psikologi Kepribadian Atlet Bola Voli Galaxy 18 Volleyball Club Menuju Kejurprov U-17 Dan U-15 Jawa Timur. *Educatio*, 18(1), 154–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/edc.v18i1.12956>
- Azmi, K., Putra, A. Y., & Putra, M. A. (2025). Hubungan Konsentrasi dan Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Smash Bola Voli pada Pemain Fortuna Rokan Hulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 3(2), 102–111.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16(1), 4–9.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Cotterill, S. T., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 116–133.
- Devi, N. C., & Indardi, N. (2022). Pengaruh Psikologi Latihan Terhadap Pembinaan Olahraga dan Sport Personology Atlet Club Bolavoli TWOSRA. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(2), 92–97.
- Fitria, A., Kusmaedi, N., & Kurniawan, T. (2021). The Relationship Between Self-Efficacy and Motivation in Achieving Outstanding Performance: A Study on Bahana Bina Pakuan Volleyball Club. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 11–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jtikor.v9i1.81892>

- Grova, R. S., Zaky, M., & Hamidi, A. (2024). Korelasi Antara Kepercayaan Diri Dan Peforma Puncak Pada Atlet Futsal Profesional. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 148–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2671>
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2022). Motivasi Atlet Dalam Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 100–108.
- Juhrocin, J., Subekti, N., & Mulyadi, A. (2024). Optimasi Psikologis Atlet Bola Voli: Analisis Pengaruh Program Senam Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 4(2), 73–84.
- Kholiq, N. (2024). PSIKOLOGI OLAHRAGA: MENINGKATKAN PERFORMA ATLET MELALUI KESIAPAN MENTAL DAN MOTIVASI. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1(2).
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 179–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i3.48335>
- Lyle, J., & Cushion, C. (2016). *Sport coaching concepts: A framework for coaching practice*. Routledge.
- McGarry, T., O'Donoghue, P., de Eira Sampaio, A. J., & Sampaio, J. (2013). *Routledge handbook of sports performance analysis*. Routledge.
- Permadi, A. A. (2020). The development of physical and psychological training models to improve football performance. *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)*, 5–7.
- Permadi, A. A. (2025). *The Relationship Between Physical Condition and Mental Readiness of Football Players in Facing Competition*. 1, 307.
- Permana, A., Taufik, M. S., Suharto, T. H., Rahmat, A., & Arini, I. (2022). Analisis Karakteristik Psikologi Kepribadian Atlet Bola Voli Kabupaten Cianjur Menuju PORDA Memasuki Tahun 2021: ANALISIS KARAKTERISTIK PSIKOLOGI KEPRIKIBADIAN ATLET BOLA VOLI. *Jurnal Segar*, 11(1), 37–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/segar/1101.06>
- Prasyahaja, S., Saputra, Y. M., & Safari, I. (2024). Hubungan Kedisiplinan dengan Performa Pemain Futsal Porda Kabupaten Bogor. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 494.
- Pulungan, K. A., Perdana, S., Haryanto, A. I., Haryani, M., & Kadir, S. S. (2023). The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players from player positions. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 122–130.
- Ramita, S., Sulastio, A., & Vai, A. (2024). profil keterampilan teknik dasar dan kecemasan bertanding tim bola voli putri SMAN olahraga Riau. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1890–1901. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i3.2178>

- Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas Boas Junior, M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tutte-Vallarino, V., & Carbajal-León, C. (2022). Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 13*, 1068376.
- Rohmatika, I. N. (2021). Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 1(2)*, 179–186.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Self-Determination-Theory/Ryan-Deci/9781462538966>
- Sahabuddin, S., Hakim, H., Syahrudin, S., & Sofyan, D. (2023). Disciplinary Levels of Student Volleyball Athletes. *Indonesian Journal of Sport Management, 3(2)*, 242–260.
- Samsudin, S., & Nasrullah, N. (2024). Peran Psikologi Olahraga terhadap Peningkatan Keterampilan Bolavoli pada Peserta Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 14(6)*, 504–513.
- Saputra, I. K., Suharyanti, M., Bhakti, Y. H., Aldapit, E., & Hikmah, N. (2026). Peran Kohesi Tim Dan Komunikasi Terhadap Performa Atlet Pelajar Bola Voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 14(1)*, 231–242. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i1.5728>
- Sin, T. H. (2017). Disiplin atlet dalam latihan. *Sporta Saintika, 2(1)*, 240–251.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (sebuah tinjauan pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin, 3(1)*, 1–12.
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: a PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology, 15*, 1358771.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8th ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/foundations-of-sport-and-exercise-psychology-8th-edition>
- Widodo, F. (2019). Hubungan Antara Kedisiplinan Latihan dan Hasil Pertandingan pada Atlet Bola Voli Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan, 5(2)*, 55–62.

PROFIL SINGKAT

Muhammad Zamzam Awalludin Sidiq lahir di Garut tepatnya pada 24 tahun yang lalu. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Garut. Selama masa perkuliahan, penulis memiliki ketertarikan dalam bidang olahraga, khususnya bola voli dan renang. Serta memiliki ketertarikan minat pada bidang kepelatihan olahraga, Saat ini, penulis aktif sebagai pelatih bola voli dan renang.