



Pengukuran Resiliensi Latihan Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Muhammadiyah Makarti Jaya Tahun Ajaran 2023/2024

Bayu Asromo*¹, Siti Ayu Risma Putri², Hengki Kumbara³

^{1,2,3} Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Alamat: Jln A, Yani Lrg Gotong Royong 9/10 Ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: bayuasmoro0910@gmail.com*

Abstract. *The purpose of the study was to determine how much the resilience of volleyball extracurricular student training at SMA Muhammadiyah Makarti Jaya in the 2023/2024 school year. The research method uses a survey method with a single variable type. The population in the resilience study amounted to 15 female students in volleyball extracurricular activities and the sample was taken from a total population of 15 female students. Data collection techniques using online questionnaire distribution using Google Form. The reliability value of the questionnaire based on resilience indicators including emotion regulation (0.8422) with a total of 9 items, impulse control (0.8066) with a total of 6 items, optimism (0.8066) with a total of 5 items, and self-efficacy (0.7090) with a total of 5 items. The data grouping analysis technique uses a Likert scale. The results of the study are in accordance with the indicators that the average athlete who has good emotional regulation in extracurricular activities is 36.33 (46%) with good criteria. The average athlete's ability to impulse control is 24.73 (53%) with very good criteria. The average athlete's ability to deal with optimism during training is 23.53 (47%) with good criteria. The average athlete's ability to solve self-efficacy problems during training is 16.46 (33%) with good criteria. In the overall answer of the student group, the results of the Interval value of all students' answers were 33% very good, 33% good, and 33% of students' answers were sufficient. The validity hypothesis test shows the results with a significant level of 5%, therefore getting the results of $r_{count} > r_{table}$ with r_{table} 0.553 with a valid statement. Based on data analysis and discussion of the research results, it can be concluded that there are student resilience disorders that are in accordance with the indicators of each question item given to students who experience resilience disorders. The majority of students with low resilience levels will show answers that match what is inside the student according to the wishes of the heart.*

Keywords: Resilience, Extracurricular Volleyball, self-efficacy, Likert scale analysis, online questionnaire

Abstrak. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besarnya resiliensi latihan siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Muhammadiyah Makarti Jaya tahun ajaran 2023/2024. Metode penelitian menggunakan metode survey dengan jenis variabel tunggal. Populasi pada penelitian resiliensi berjumlah 15 siswa putri dalam ekstrakurikuler bola voli dan sampel diambil dari total populasi sebanyak 15 siswa putri tersebut. Teknik pengumpulan data menggunakan penyebaran kuesioner secara online menggunakan *Google Form*. Nilai reabilitas kuesioner berdasarkan indikator resiliensi yang di antaranya regulasi emosi (0,8422) dengan jumlah soal sebanyak 9 butir, impuls control (0,8066) dengan jumlah soal sebanyak 6 butir, optimisme (0,8066) dengan jumlah butir soal sebanyak 5 butir, dan efikasi diri (0,7090) dengan jumlah soal sebanyak 5 butir. Teknik analisis pengelompokan data menggunakan skala likert. Hasil dari penelitian tersebut yang sesuai dengan indikator bahwa rata-rata atlet yang mempunyai regulasi emosi yang baik dalam ekstrakurikuler sebesar 36,33 (46%) dengan kriteria yang baik. Rata-rata kemampuan atlet untuk *impuls control* sebesar 24,73 (53%) dengan kriteria sangat baik. Rata-rata kemampuan atlet dalam menghadapi sikap *optimisme* pada saat latihan sebesar 23,53 (47%) dengan kriteria baik. Rata-rata kemampuan atlet dalam memecahkan masalah Permasalahan efikasi diri pada saat latihan sebesar 16,46 (33%) dengan kriteria baik. Pada jawaban keseluruhan kelompok siswa mendapatkan hasil nilai Interval jawaban seluruh siswa 33% sangat baik, 33% baik, dan 33% jawaban siswa cukup. Uji hipotesis validitas menunjukkan hasil dengan taraf signifikan 5%, Maka dari itu mendapatkan hasil $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan r_{tabel} 0,553 dengan keterangan valid. Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat gangguan resiliensi siswa yang sesuai dengan indikator-indikator setiap butir pertanyaan yang di berikan kepada siswa yang mengalami gangguan resiliensi. Mayoritas siswa dengan tingkat resiliensi rendah akan memenunjukkan jawaban yang sesuai dengan apa yang ada didalam diri siswa sesuai keinginan hati.

Kata kunci : Resiliensi, Ekstrakurikuler Bola voli, efikasi diri, analisis skala Likert, kuesioner online

1. LATAR BELAKANG

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga (muhtar, 2020). Dalam kehidupan olahraga merupakan hal yang penting bagi manusia selama bumi masih ada dan dalam hal ini menandakan bahwa olahraga merupakan suatu aspek yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu manusia dalam kelangsungan hidup, mulai dari aktivitas gerak maupun aktivitas berfikir manusia dalam proses kehidupannya.

Olahraga adalah sebagai alat pendidikan yang diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam mengembangkan karakter dan gaya hidup sehat pada peserta didik (Permana, 2020). Olahraga merupakan alat sebagai pembentukan karakter setiap anak melalui gaya hidup dan pola interaksi yang sehat, maka secara tanpa sadar ataupun secara sadar, peran olahraga sangat penting dalam kelangsungan pembentukan karakter dalam diri setiap anak. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan otot halus dan kasar dengan tujuan pendidikan, rekreasi ataupun prestasi (Permana & Praetyo, 2021). Dalam proses pembentukan karakter anak dan proses prestasi anak sangatlah dipengaruhi dengan adanya aktivitas pendidikan melalui kegiatan olahraga yang melibatkan aktivitas otak yang baik, dengan adanya kegiatan olahraga tidak hanya dari segi pendidikan dan prestasi anak yang ditekankan, namun dalam segi mental juga ditekankan melalui kegiatan rekreasi yang tentunya membuat mental anak menjadi Naskah ditulis menggunakan spasi 1,5 dengan jenis huruf *times new roman* ukuran 12 pt. Bagian ini menjelaskan tentang latar belakang umum penelitian (secara ringkas dan jelas), *review* terkait topik penelitian yang relevan, uraian tentang kebaruan (*gap analysis*) yang mengandung urgensi dan kebaruan penelitian, serta tujuan penelitian. Latar belakang ditulis **tanpa** penomoran dan atau *pointers*. lebih terasah untuk lebih berani dalam menghadapi segala sesuatu yang membutuhkan kerja otak halus dan kasar.

Pendidikan jasmani tidak hanya sekedar kegiatan pengembangan jasmani tersendiri, tetapi tetap harus berkaitan dengan pendidikan umum. Proses ini tentunya dilakukan dengan penuh kessabaran dan mengandung unsur komunikasi yang sistematis antara peserta guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penyelenggaran pendidikan jasmani dan olahraga sekolah mempunyai kedudukan yang sangat setrategis karena itu, status pendidikan jasmani olahraga disekolah harus ditingkatkan dan diselaraskan dengan kegiatan pembelajaran lainnya, selain itu olahraga rekreasional juga akan menjadi bagian intergral dari sistem, yang dalam perkembangannya juga mempengaruhi subsistem lain, termasuk aktivitas olahraga.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang memajukan dan mengembangkan atlet secara terencana, sistematis, terpadu, bertahap dan berkesinambungan untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Mutohir & Pramono, (2021) olahraga prestasi adalah olahraga yang memajukan dan mengembangkan atlet secara spesifik, terprogram, bertingkat dan berkesinambungan melalui perlombaan yang dilakukan oleh atlet yang mempunyai potensi untuk meningkatkan prestasinya. Program ini memperjatkan pentingnya perkembangan dan gizi, yang dapat terjadi dalam program pendidikan jasmani yang baik, diperkuat dengan program perkembangan klub olahraga sekolah, dimatangkan oleh berbagai kegiatan kompetisi sekolah dan idealnya dikembangkan dalam program kompetisi antar kelas dan diperkuat dengan keunggulan yang berupa pemusatan latihan bagi atlet-atlet yang terbukti berbakat.

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi perubahan yang terjadi sepanjang hidupnya yang mencakup berbagai aspek tentang kehidupan yang ada didalam diri seseorang.

Ketahanan adalah kemampuan seseorang atau kelompok untuk bertahan terhadap perubahan tanpa melemahkan kualitasnya. Kemampuan ini diatur oleh serangkaian proses dimana orang yang tangguh mampu mengatasi perubahan yang tidak terduga dan memperbaiki situasinya bila diperlukan. Kumbara dkk., (2022) resiliensi merupakan hal yang dibutuhkan bagi atlet mengingat resiliensi merupakan modal dalam mengeksplor pengalaman dari kesulitan yang dihadapi. Resiliensi dikatakan sebagai kapasitas atau kesanggupan manusia yang dimiliki oleh seseorang, kelompok atau masyarakat ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, pekerja mempunyai keberanian dan mampu menghadapi permasalahan tersebut hingga mencapai keberhasilan. Resiliensi diistilahkan sebagai cara untuk memfasilitasi kemampuan adaptasi, yusrizal, (2015).

Adanya resiliensi seseorang mampu beradaptasi dengan baik dan terukur, sehingga seseorang anak mampu melakukan kegiatan dalam pembentukan prestasi melalui berbagai kegiatan seperti kegiatan ekstrakurikuler yang ada dilingkungan sekolah dengan berbagai aktivitas ketahanan dalam pembentukan kemampuan individu untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika menghadapi penderitaan (reaksi) atau trauma, dimana sangat penting untuk menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari terutama dalam bidang pendidikan karakter yang ada di ekstrakurikuler.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut (yusrizal, 2015) pengukuran sederhananya adalah tindakan memberikan nilai numerik pada suatu fenomena, peristiwa, atau objek. Pengukuran Olahraga adalah dasar untuk mengembangkan metode latihan dan juga penentuan tolak ukur dalam pembinaan prestasi olahraga (Sepdanius et al., 2019). (Yudantari et al., 2023) berpendapat mengenai Pengukuran (*measurement*) adalah proses pemberian angka atau usaha memperoleh deskripsi numerik dari suatu tingkatan bila seorang siswa telah mencapai karakteristik tertentu. (Febriyanti, n.d., 2023) pengukuran merupakan aturan-aturan pemberian angka untuk berbagai objek sedemikian rupa sehingga angka ini mewakili kualitas atribut.

Pengukuran merupakan alat tindakan dalam menentukan sebuah tolak ukur, dan aturan – aturan dalam bentuk angka yang dapat mendeskripsikan capaian tingkat keberhasilan suatu peristiwa yang telah di alami seseorang.

Resiliensi dalam Latihan

Menurut (Hendriani, (2018), resiliensi dalam berbagai konteks dipandang sebagai kualitas mendasar yang berkontribusi terhadap berbagai sifat positif kehidupan individu. Resilensi secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan dari dalam maupun dari luar, (Uyun, 2012). Resiliensi ini adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup, karena setiap orang itu pasti mengalami kesulitan ataupun sebuah masalah dan tidak ada seseorang yang hidup di dunia tanpa suatu masalah ataupun kesulitan, Pranata (2023). Dalam latihan resiliensi merupakan hal penting yang di perlukan pada setiap diri anak dadalam menekan menatal yang dapat mempengaruhi tingkathasil belajar dalam proses latihan. Menurut Sholichah dkk., (2019), resiliensi diperlukan untuk anak agar dirinya bisa menjaga keadaan mental dari tekanan. Resiliensi juga sangat dibutuhkan bagi atlet dalam meningkatkan performa latihan dan menjaga asa agar prestasi yang ditarget terus dapat dicapai (Kumbara et al., 2022). Menurut (Poerwanto & Prihastiw, 2017), resiliensi matematis merupakan salah satu sikap yang berpengaruh dalam keberhasilan belajar, sikap positif tersebut adalah percaya diri, ketekunan, tidak mudah menyerah serta sikap ingin berdiskusi untuk mendapat hasil yang lebih baik.

Indikator Pengukuran Resilienasi Atlet

menurut (Azumar dkk., 2022), indikator pengukuran resiliensi ada banyak macam di antaranya mengenai regulasi emosi, *imupuls control*, *optimisme*, dan efikasi diri. Adapun penjelasnya adalah:

Regulasi Emosi adalah hal yang menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu (Widuri, 2012). Menurut (Andriani et al., 2017), regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi. regulasi emosi merupakan ungkapan masing-masing individu bagaimana perasaan yang membuat mereka begitu terganggu dimana mereka dihadapkan pada tidak mendapatkan kasih sayang dengan orang tua dan juga tekanan tambahan yang ada didalam keluarga dan juga tekanan yang berasal dari external yaitu ejekan dari teman-teman yang ada di sekolah (Fitriani & Hasibuan, 2023)

Pengendalian gerak hati atau dorongan (*impuls control*) adalah kemampuan untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, dan tertekan yang muncul dari dalam diri (Soleha, 2022). Menurut (Allicia & Adhyatma, 2020) orang yang memiliki *impulse control* yang lemah akan cenderung mengikuti dorongan nafsu yang keluar sesaat dari pikirannya tanpa berpikir panjang. *Impuls control* merupakan penyakit gangguan mental yang berkaitan dengan kesulitan untuk mengontrol emosinya maupun perilakunya (Fernando et al., 2022).

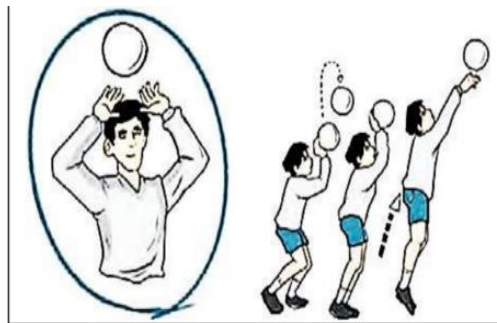
Optimisme merupakan sikap selalu memiliki harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan (Suseno, 2013). *Optimisme* merupakan salah satu faktor penentu bagi seseorang untuk mendapatkan hasil-hasil yang positif dalam hidupnya (Slamet, 2014). *Optimisme* yang berarti sikap optimis untuk mengelola stres secara efektif dan cenderung menginginkan hasil yang positif, dan yang terakhir adalah humoris yang memiliki arti bahwa seseorang yang menyukai lelucon cenderung memiliki tingkat toleransi yang baik dalam menghadapi tingkat stres dari pada seseorang yang kurang suka terhadap humor (Putri & Raharjo, 2023).

Efikasi diri adalah suatu keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengatasi berbagai situasi dan dapat melakukan tindakan yang dikehendaki situasi tertentu dengan berhasil (Safitri & Masykur, 2017). Menurut ((Kibtiyah, n.d.2021) menyatakan efikasi diri adalah penilaian seseorang pada dirinya sendiri bahwa ia mampu mewujudkan apa yang telah ditetapkan, efikasi diri diperlukan bagi setiap individu untuk mencapai keberhasilan sebesar apapun yang diinginkan dalam hidup seseorang. (Bahri et al., 2024) berpendapat bahwa efikasi diri (*self efficacy*) hanya merupakan satu bagian kecil dari seluruh gambaran kompleks tentang kehidupan manusia, tetapi dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kehidupan itu dari segi kemampuan manusia.

Bola Voli

Bola Voli adalah salah satu cabang olahraga di mana cara memainkannya dengan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan sebanyak-banyaknya untuk mencapai skor tertentu (Press, 2020). Pendapat lain mengatakan bahwa bola voli merupakan permainan beregu yang dimaikan oleh dua regu dengan jumlah masing-masing regu enam orang (Nasir, 2021) namun pendapat dari (achmad et al., n.d .2020) Permainan bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari masing-masing anggota regu.

Permainan bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim memiliki enam orang pemain, permainan bola voli juga merupakan cabang permainan bola besar yang didalamnya membentuk regu, dan bertujuan menciptakan nilai sebanyak-banyaknya untuk menentukan kemenangan yang dituju.



Gambar 1. salah satu Teknik Bola voli

3. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Menurut (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018) penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subyek yang diteliti secara objektif, dan bertujuan menggambarkan fakta secara sistematis dan karakteristik objek serta frekuensi yang diteliti secara tepat. Penelitian deskriptif diartikan sebagai metode penelitian yang menggambarkan karakteristik populasi atau fenomena yang diteliti.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di ekstrakurikuler bola voli SMA sederajat yaitu SMA Muhammadiyah yang ada di Jalan. Sultan Agung, No. 212, Kelurahan. Makarti Jaya, Kecamatan. Makarti Jaya 30772

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur tingkat resiliensi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Muhammadiyah Makarti Jaya. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan skala Likert melalui penyebaran kuesioner yang disebarakan secara daring menggunakan Google Forms atau media online lainnya. Penelitian ini dilakukan secara spesifik pada sekolah yang dituju untuk mendapatkan data yang relevan terkait resiliensi siswa.

Peneliti memperhatikan beberapa aspek penting dalam resiliensi, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, dan efikasi diri. Masing-masing aspek ini diukur melalui butir-butir kuesioner yang telah dirancang untuk mengukur respon siswa dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Melalui metode ini, diharapkan peneliti dapat menggambarkan dengan jelas tingkat resiliensi siswa dalam menghadapi tantangan selama kegiatan ekstrakurikuler, serta bagaimana kemampuan mereka untuk mengelola emosi, mengendalikan impuls, menjaga sikap optimis, dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri mereka.

Uji validasi dan reabiliti

Berdasarkan hasil uji validitas kuesioner yang telah dilakukan dengan menggunakan uji korelasi yang telah dilakukan dengan membandingkan hasil r hitung dibandingkan dengan hasil r table dimana df (*degree of freedom*) = $15-2= 13$ dengan taraf signifikan 5%., maka didapatkan hasil jawaban presentase setiap butir soal sebagai berikut :

Tabel 1. tabel regulasi emosi

BUTIR SOAL	VALIDASI			KETERANGAN
	R HIT	>/<	R TABEL	
P1	0,719265	>	0,553	VALID
P2	0,669745	>	0,553	VALID
P3	0,664133	>	0,553	VALID
P4	0,642663	>	0,553	VALID
P5	0,671909	>	0,553	VALID
P6	0,608202	>	0,553	VALID
P7	0,744915	>	0,553	VALID
P8	0,678699	>	0,553	VALID
P9	0,7054	>	0,553	VALID

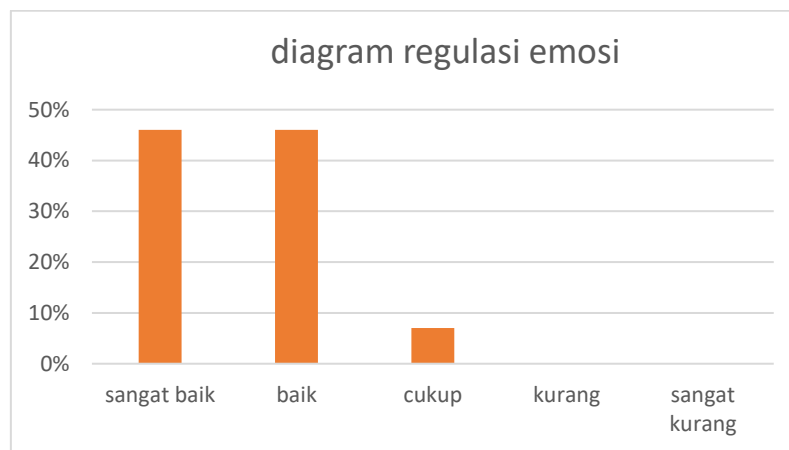
Dari hasil jawaban setiap siswa yang telah mengisi kuesioner dapat dikatakan keseluruhan butir soal mempunyai jawaban yang valid dengan nilai r hitung lebih besar dari pada r tabel.

persentase berdasarkan indikator resiliensi

Deskriptif persentase dalam penelitian ini melalui jumlah hasil jawaban responden siswa berdasarkan indikator resiliensi jawaban siswa ekstrakurikuler Bola voli SMA Muhammadiyah Makrti Jaya dengan menggunakan rumus perhitungan $P = \frac{F}{N} \times 100 \%$, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Interval Kategori regulasi emosi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$39 < X \leq 45$	Sangat Baik	7	46 %
2	$31 < X \leq 39$	Baik	7	46%
3	$23 < X \leq 31$	Cukup	1	7%
4	$16 < X \leq 23$	Kurang	0	0%
5	$6 < X \leq 16$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			15	100%



Gambar 2. Diagram Regulasi Emosi

Pembahasan

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur tingkat resiliensi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Muhammadiyah Makarti Jaya. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert yang disebarkan secara daring menggunakan Google Forms. Peneliti mengukur empat aspek utama resiliensi, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, dan efikasi diri, untuk memahami bagaimana keterlibatan dalam ekstrakurikuler tersebut memengaruhi resiliensi siswa.

Uji Validitas dan Reliabilitas Dalam uji validitas kuesioner, peneliti menggunakan uji korelasi dengan perbandingan antara r hitung dan r tabel pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan (df) 13. Semua butir soal dalam kuesioner valid dengan nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel. Sebagai contoh, dalam aspek regulasi emosi, nilai r hitung dari butir-butir soal berkisar antara 0,608 hingga 0,744, yang semuanya lebih besar dari nilai r tabel 0,553.

Hasil serupa ditemukan pada aspek kontrol impuls, optimisme, dan efikasi diri. Semua butir soal dari ketiga aspek tersebut juga valid dengan nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel. Uji reliabilitas juga menunjukkan hasil yang memuaskan. Nilai Cronbach's Alpha untuk aspek regulasi emosi adalah 0,842, menunjukkan reliabilitas yang cukup tinggi. Pada aspek kontrol impuls, nilai alpha mencapai 0,807, sementara pada aspek optimisme dan efikasi diri, nilai alpha masing-masing adalah 0,775 dan 0,709. Dengan nilai-nilai di atas 0,6, seluruh item dinilai reliabel dan stabil.

Deskripsi Data Hasil Penelitian Peneliti kemudian menganalisis hasil kuesioner menggunakan persentase untuk menggambarkan kategori jawaban siswa. Dalam aspek **regulasi emosi**, mayoritas responden (46%) berada pada kategori "Sangat Baik," sementara 46% lainnya berada dalam kategori "Baik," dan hanya 7% dalam kategori "Cukup." Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori "Kurang" atau "Sangat Kurang." Nilai rata-rata (mean) pada aspek ini adalah 36,33 dengan standar deviasi 5,09, menunjukkan bahwa nilai-nilai siswa cenderung berkumpul di sekitar angka 36 hingga 39. Pada aspek **kontrol impuls**, sebanyak 53% siswa berada dalam kategori "Sangat Baik," 33% berada dalam kategori "Baik," dan 13% berada dalam kategori "Cukup." Nilai rata-rata dari data ini adalah 24,73 dengan standar deviasi 3,03. Rentang nilai berkisar antara 19 hingga 30, memperlihatkan bahwa meskipun terdapat variasi dalam kontrol impuls, sebagian besar siswa berada dalam kategori yang baik hingga sangat baik. Untuk aspek **optimisme**, 40% siswa berada dalam kategori "Sangat Baik," 47% dalam kategori "Baik," dan 13% dalam kategori "Cukup." Tidak ada siswa yang berada dalam kategori "Kurang" atau "Sangat Kurang." Nilai rata-rata pada aspek ini adalah 23,53 dengan standar deviasi 3,27, menunjukkan bahwa nilai-nilai cenderung berkumpul di sekitar angka 23 hingga 28. Terakhir, pada aspek **efikasi diri**, sebanyak 53% siswa berada dalam kategori "Sangat Baik," 33% dalam kategori "Baik," dan 13% dalam kategori "Cukup." Nilai rata-rata pada aspek ini adalah 16,46 dengan standar deviasi 2,38, menunjukkan variasi yang moderat dengan rentang nilai antara 11 hingga 20.

Keseluruhan Resiliensi Siswa Secara keseluruhan, sebanyak 33% siswa berada dalam kategori "Sangat Baik," 33% berada dalam kategori "Baik," dan 33% dalam kategori "Cukup" untuk tingkat resiliensi. Tidak ada siswa yang berada dalam kategori "Kurang" atau "Sangat Kurang." Nilai rata-rata keseluruhan resiliensi siswa adalah 97,13, dengan standar deviasi 11,84. Rentang nilai berkisar antara 77 hingga 117, menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat resiliensi yang baik hingga sangat baik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam ekstrakurikuler bola voli putri di SMA Muhammadiyah Makarti Jaya berkontribusi positif terhadap tingkat resiliensi mereka. Melalui pendekatan deskriptif kuantitatif, data yang dikumpulkan dengan kuesioner berbasis skala Likert menunjukkan bahwa semua aspek yang diukur, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, dan efikasi diri, memiliki nilai validitas yang tinggi. Uji reliabilitas ini menunjukkan bahwa kuesioner memiliki konsistensi yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,6 untuk setiap aspek.

Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, berikut beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

1. **Pengembangan Program Ekstrakurikuler:** Sekolah dapat mempertimbangkan untuk mengembangkan dan memperluas program ekstrakurikuler, terutama bola voli, dengan memberikan pelatihan lebih lanjut dan dukungan kepada pelatih agar mereka dapat lebih efektif dalam mengajarkan keterampilan dan strategi kepada siswa. Ini dapat membantu meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa.
2. **Integrasi Resiliensi dalam Kurikulum:** Mengingat pentingnya resiliensi, sekolah dapat mengintegrasikan pembelajaran tentang keterampilan hidup dan pengembangan karakter dalam kurikulum formal. Hal ini bisa dilakukan melalui mata pelajaran pendidikan jasmani, bimbingan konseling, atau program pengembangan diri.
3. **Pelatihan untuk Siswa:** Menyediakan pelatihan dan workshop bagi siswa yang fokus pada pengembangan keterampilan resiliensi seperti manajemen emosi, pengendalian impuls, dan optimisme. Kegiatan ini dapat membantu siswa memahami dan menerapkan konsep resiliensi dalam kehidupan sehari-hari.
4. **Keterlibatan Orang Tua:** Sekolah disarankan untuk melibatkan orang tua dalam mendukung kegiatan ekstrakurikuler, termasuk memberi dukungan emosional dan motivasi kepada anak-anak mereka. Orang tua dapat diajak untuk berpartisipasi dalam acara-acara atau pertemuan yang berkaitan dengan pengembangan siswa.
5. **Penelitian Lanjutan:** Disarankan agar penelitian lebih lanjut dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara keterlibatan dalam berbagai jenis ekstrakurikuler lainnya dan pengembangan resiliensi siswa. Penelitian ini juga bisa melibatkan siswa dari sekolah-sekolah lain untuk memperoleh perspektif yang lebih luas.
6. **Evaluasi dan Umpan Balik:** Sekolah sebaiknya melakukan evaluasi rutin terhadap program ekstrakurikuler untuk memastikan bahwa tujuan pengembangan resiliensi

dapat tercapai. Mengumpulkan umpan balik dari siswa dan pelatih mengenai program yang ada akan sangat membantu dalam meningkatkan kualitas dan efektivitas kegiatan ekstrakurikuler.

DAFTAR REFERENSI

- Achmad, I. Z., Mahardika, D. B., & Prastyo, D. (n.d.). Pembelajaran dasar permainan bola voli. Penerbit CV. Sarnu Untung. <https://books.google.co.id/books?id=ntdMEAAAQBAJ>
- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil kondisi fisik pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39.
- Allicia, A., & Adhyatma, M. D. R. (2020). Resiliensi ibu dari anak dengan Down syndrome yang berprestasi dalam bidang olahraga. *Jurnal Experientia*, 8(1), 47–58.
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji validitas dan reliabilitas tingkat partisipasi politik masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179–188.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *PILAR*, 14(1), 15–31.
- Andriani, R. D. R., Afiatin, T., & Sulistyarini, R. I. (2017). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi caregiver-keluarga pasien skizofrenia. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(2), 254–273.
- Azumar, A., Sokhivah, S., & Kusmawati, A. (2022). Resiliensi atlet berprestasi yang mengalami cedera berat (Studi atlet Tapak Suci cabang 14 Jakarta Selatan). *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 3(1), 31–40.
- Bahri, S., Ashlan, S., Mulyono, H., Barus, U., & Maryani, H. (2024). Manajemen kerja dosen dalam perspektif efikasi diri dan budaya organisasi. PT Arr Rad Pratama. <https://books.google.co.id/books?id=37TyEAAAQBAJ>
- Bayu, A. N. (2023). Bidan inspiratif untuk negeri inovasi REKIS (Resiliensi komunitas ibu dengan anak stunting). CV Jejak (Jejak Publisher). <https://books.google.co.id/books?id=dTjhEAAAQBAJ>
- Cholik, M. T., & Pramono, M. (2021). Kajian ilmu keolahragaan ditinjau dari filsafat ilmu. *Zifatama Jawara*. <https://books.google.co.id/books?id=UAIhEAAAQBAJ>
- Dian Permana, & Arif Fajar Praetyo. (2021). Psikologi olahraga pengembangan diri dan prestasi. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=IbNVEAAAQBAJ>
- Dian Permana. (2020). Manajemen event olahraga. UNY Press. <https://books.google.co.id/books?id=PqQPEAAAQBAJ>
- Doni Pranata. (2023). Pembelajaran bola voli. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(1), 85–94.

- Ernata, Y. (2017). Analisis motivasi belajar peserta didik melalui pemberian reward dan punishment di SDN Ngaringan 05 Kec. Gandusari Kab. Blitar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 5(2), 781–790.
- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe STAD terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 51–60.
- Faruq, M. (n.d.). *Pend. Jas. Olah Rg&Kes SMP IX (KTSP)*. Grasindo. <https://books.google.co.id/books?id=0sc0KjyWwJwC>
- Febriyanti. (n.d.). Skala pengukuran dan pengukuran variabel.
- Fernando, Y., Napianto, R., & Borman, R. I. (2022). Implementasi algoritma Dempster-Shafer theory pada sistem pakar diagnosa penyakit psikologis gangguan kontrol impuls. *Insearch: Information System Research Journal*, 2(02), 46–54.
- Fitriani, W., & Hasibuan, M. Y. M. (2023). Gambaran resiliensi anak asuh di panti asuhan.
- Ginanjar, Y. K., Ramadhan, R., Effendy, F., PJKR, Indramayu, Agustin, N. M., & Oktriani, S. (2021). Mengetahui, mengenal, mempraktikkan, dan merancang sport education menggunakan cabang olahraga bola voli. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=mNtVEAAAQBAJ>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Kencana. <https://books.google.co.id/books?id=P8NoDwAAQBAJ>
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). Passing, pengumpan dan serangan pada permainan bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 4(1).
- Khotimah, N. (2020). Penerapan metode drill untuk meningkatkan keterampilan passing atas bola voli siswa SMPN 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16–20.
- Kibtiyah, A. (n.d.). *Efikasi diri akademik: Sebuah model untuk menumbuhkan efikasi diri akademik peserta didik*. Amerta Media. <https://books.google.co.id/books?id=bIFqEAAAQBAJ>
- Kristiyanto, A. (2015). Pengembangan model latihan teknik servis bawah, servis atas dan cekis dalam bolavoli. *Jurnal Penjaskesrek*, 2(2), 22–50.
- Kumbara, H., Fahrtsani, H., Daryono, D., & Iswana, B. (2022). Resiliensi atlet Kabupaten Banyuasin menuju Porprov XIV Sumsel 2023 di Lahat. *Jurnal Performa Olahraga*, 7(1), 46–52.
- Lestari, R., Windarwati, H. D., Setyawan, F. E. B., & Hidayah, R. (2022). *Stres, resiliensi, dan tata laksana masalah kesehatan jiwa tenaga kerja setelah pandemi COVID-19*. Universitas Brawijaya Press. <https://books.google.co.id/books?id=fb21EAAAQBAJ>
- Marsiyem, M., Destriana, D., & Pratama, R. R. (2018). Pengembangan model pembelajaran servis bawah permainan bola voli. *Sebatik*, 22(2), 161–166.

- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 70–75.
- Muhtar, K. (2020). Olahraga dalam pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1–14.
- Mushofi, Y. (2017). Pengembangan model latihan passing atas bolavoli di SMK Al Huda Wajak Malang. *JP. JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(1), 42–47.
- Nasir, M. (2021). Pengembangan kurikulum sekolah/madrasah, pesantren dan perguruan tinggi di Indonesia. Bening Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=0e1DEAAAQBAJ>
- Ningsih, T. G., Witarsyah, W., Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916–927.
- Norani, M., Amirullah, A. H., & Darwis, M. (2015). Efektivitas kinerja pegawai pada kantor Kementerian Agama Kota Makassar. *Jurnal Office*, 1(1), 1–7.
- Nugroho, A. A., Putra, R. W. Y., Putra, F. G., & Syazali, M. (2017). Pengembangan blog sebagai media pembelajaran matematika. *Al-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(2), 197–203.
- Paiman, S. P. M. O. (2021). Buku siswa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan SMP/MTs kelas 7. Gramedia Widiasarana Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=QoArEAAAQBAJ>
- Pelamonia, S. P., & Firnanda, M. W. (2021). Pengaruh latihan passing bawah menggunakan media dinding dengan memakai sasaran garis lurus terhadap kemampuan passing bawah pada klub bola voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 140–148.
- Pendidikan Jasmani. (n.d.). PT Grafindo Media Pratama. <https://books.google.co.id/books?id=GeysAAtEsaQC>
- Poerwanto, A., & Prihastiwati, W. J. (2017). Analisis prediktor resiliensi akademik siswa sekolah menengah pertama di Kota Surabaya. *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 12(1), 45–56.
- Prata, Y. W., Rifki, M. S., & Sari, A. P. (2021). Latihan drill terhadap peningkatan kemampuan block bolavoli. *Jurnal Stamina*, 4(9), 403–409.
- Press, A. (2020). Implementasi model pembelajaran kooperatif tipe STAD (Student Teams Achievement Division) untuk pelajaran passing dalam permainan bola voli. *Ahlimedia Book*. <https://books.google.co.id/books?id=Wc8OEAAAQBAJ>
- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). Dampak pandemi Covid-19 terhadap tingkat stress yang dialami atlet dan pelajar. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, 3, 68–91.
- Ramadhanti, H. (2019). Resiliensi pada penyandang disabilitas fisik pasca kecelakaan. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

- Retnawati, H. (2017). Teknik pengambilan sampel. Disampaikan pada Workshop Update Penelitian Kuantitatif, Teknik Sampling, Analisis Data, dan Isu Plagiarisme, 1–7.
- Ridwan, M. (2016). Pengaruh keseimbangan, kelincahan dan motivasi berolahraga terhadap keterampilan passing atas bola voli di SMA Negeri 1 Panggarangan Kabupaten Lebak. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i1,2486>.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 98–105.
- Sekarningrum, D. (2021). Pengaruh status ekonomi dan resiliensi terhadap kecemasan family caregiver penderita skizofrenia pada masa pandemik Covid-19 di Puskesmas Plosoklaten Kabupaten Kediri. IAIN Kediri.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan pengukuran olahraga.
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2019). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 191–197.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar metodologi penelitian. Literasi Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=QPhFDwAAQBAJ>
- Slamet, S. (2014). Pelatihan motivasi berprestasi guna meningkatkan efikasi diri dan optimisme pada mahasiswa aktivis organisasi di U IN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 11(1), 75–98.
- Soleha, S. (2022). Pengaruh self-esteem dan kecerdasan intelektual terhadap resiliensi belajar siswa MAN 1 Deli Serdang. Universitas Medan Area.
- Sudhen, M. L. S., Kumbara, H., & Disurya, R. (2023). Efektivitas rational emotive therapy untuk mengurangi kecemasan menjelang bertanding pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belitang II. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 151–156.
- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61.
- Supriatna, E. (n.d.). Buku ajar kepelatihan bola voli. Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=RBbAEAAAQBAJ>
- Supriyanto, S., & Martiani, M. (2019). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan smash dalam permainan bola voli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 74–80.
- Suseno, M. N. (2013). Efektivitas pembentukan karakter spiritual untuk meningkatkan optimisme terhadap masa depan anak yatim piatu. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 5(1), 1–24.
- Tobe, N. O., Bili, L., & Jado, G. (2023). Proses pembelajaran smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas X IPA SMA Efata Soe. *Jurnal Sport & Science*, 45(2), 1–8.

- Ulfa, F. (2019). Gambaran resiliensi atlet yang mengalami cedera pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta (Studi kuantitatif). Universitas Negeri Jakarta.
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65.
- Uyun, Z. (2012). Resiliensi dalam pendidikan karakter.
- Wicaksana, S. A. (2022). PIO DIAGNOSTIK: Pengukuran potensi dan kompetensi individual di lingkup industri dan organisasi. Dd Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=HNxmEAAAQBAJ>
- Widoyoko, 2014 & Anggono, (2021). Persepsi peserta didik terhadap pembelajaran PJOK dalam jaringan (daring) pada masa pandemi COVID-19 di SD Negeri Madusari 1 Prambanan, Universitas Negeri Jogja, 238. 1. Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil kondisi fisik pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 9(2), 147.
- Wijaya, A., & Kartika, S. E. (2021). Studi literatur latihan vertical jump terhadap teknik block pada permainan bola voli. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2), 42–51.
- Yudiantari, N. K. D. K., Suma, I. K., & Suastra, I. W. (2023). Hakikat penilaian bahasa, perbedaan penilaian, pengukuran dan evaluasi. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(2), 61–67.
- Yudasmara, D. S. (2010). Peningkatan keterampilan teknik block dalam bolavoli melalui latihan block tunggal dan berpasangan mahasiswa UKM UABV Universitas Negeri Malang. Universitas Negeri Malang.
- Yusrizal, H. (2015). Tanya jawab seputar pengukuran, penilaian, dan evaluasi pendidikan. *Urecol Journal. Part H: Social, Art, and Humanities*, 1(1), 47–56.
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe penelitian deskripsi dalam ilmu komunikasi. *Diakom: Jurnal Media dan Komunikasi*, 1(2), 83–90.