**PENGUKURAN RESILIENSI LATIHAN SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA MUHAMMADIYAH MAKARTI JAYA TAHUN AJARAN 2023/2024**

**BAYU ASMORO**

**2020151042**

**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 indikiator bahwa rata-rata atlet yang mempunyai regulasi emosi yang baik dalam ektrakurikuler 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 indiktor-indikator setiap butir pertanyaan yang di berikan kepada siswa yang mengalami gangguan resiliensi. Mayoritas siswa dengan tingkat resiliensi rendah akan memenunjukan jawaban yang sesuai dengan apa yang ada didalam diri siswa sesuai keinginan hati.

**Kata kunci : Resiliensi, Ekstrakurikuler Bolavoli**