

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Self-talk dipromosikan sebagai cara untuk meningkatkan kinerja olahraga dan latihan, dan ini mengacu pada pernyataan yang disampaikan individu kepada diri mereka sendiri untuk tujuan tertentu, seperti meningkatkan motivasi atau meningkatkan pelaksanaan keterampilan (Hardy, J. Speaking clearly 81-97, 2006). Dalam pengakuan bahwa bukti diperlukan untuk membenarkan praktik, peneliti telah memeriksa hubungan yang dimiliki self-talk dengan pelaksanaan keterampilan, perilaku, kognisi, dan emosi. Studi eksperimental memberikan bukti bahwa self-talk dapat meningkatkan eksekusi keterampilan.

Berbagai jenis self-talk telah diteliti termasuk self-talk commando dan motivasi. Self-talk motivasi dirancang untuk membantu kinerja dengan meningkatkan kepercayaan diri, usaha, dan pengeluaran energi dan dengan menciptakan suasana hati yang positif (Theodorakis., et al 2000). Self-talk commando dirancang untuk memfasilitasi kinerja dengan memicu gerakan yang diinginkan melalui fokus perhatian yang benar, teknik, dan eksekusi strategi (Theodorakis, et al 2000).

Ada beberapa bukti dari semua jenis self-talk yang lebih membantu dari pada yang lain, meskipun beberapa penelitian telah membuat perbandingan langsung (Hatzigeorgiadis, A, Theodorakis, Y, and Zourbanos, N 16: 138-150, 2004), (Theodorakis, et al 14: 253-272, 2000). Sebagian besar penelitian menggunakan keterampilan khusus olahraga yang menekankan pada koordinasi gerakan, seperti smash bulutangkis (.Johnson, et al), (Landin, D and Hebert, EP. 263-282, 1999.),

Hasil keberhasilan smash bulutangkis yang dicapai mungkin dipengaruhi oleh jumlah tenaga yang dihasilkan dan teknik peserta. Untuk menguji pengaruh self-talk pada hasil smash, peneliti perlu menemukan cara untuk mengontrol

faktor lain yang mungkin mempengaruhi kinerja. Misalnya, bergantung pada cara performa smash atau teknik smash yang dicapai. Seperti jumlah subjek yang meregangkan tubuh bagian atas dan bawah jika diminta untuk melakukan teknik smash untuk keberhasilan smash. Mengukur keberhasilan smash yang dihasilkan sebelum lepas landas atau perpindahan pusat mungkin merupakan cara yang lebih cocok untuk menilai pengaruh self talk pada keberhasilan smash.

Kurangnya badan penelitian eksperimental yang mengeksplorasi mekanisme yang mendasari pengaruh self-talk pada pelaksanaan keterampilan olahraga. Dalam penelitian yang dipublikasikan, subjek percaya self-talk membantu mereka membangun kepercayaan diri, memusatkan perhatian, meningkatkan teknik, meningkatkan usaha, mengurangi pikiran yang mengganggu, dan mencapai keadaan suasana hati yang sesuai (Theodorakis, et al 16: 138-150, 2004.) (Johnson, et al 18: 44-59, 2004. Penelitian yang menggunakan pengamat terlatih telah mengungkapkan teknik yang lebih baik terkait dengan self-talk (Cutton, DM and Landin, D. 19: 288-303, 2007). Salah satu bidang kajian yang belum diteliti adalah meneliti kinematika gerakan. Peningkatan kekuatan otot menggunakan latihan self-talk mungkin terkait dengan perubahan pola dan parameter gerakan. Penelitian yang meneliti kemungkinan-kemungkinan ini dapat memperluas pengetahuan tentang bagaimana self-talk memengaruhi pelaksanaan keterampilan.

Dalam beberapa tahun terakhir, telah disarankan bahwa self-talk motivasi lebih cocok untuk akurasi dan keberhasilan smash, sedangkan self-talk comando lebih cocok untuk gerakan yang melibatkan keterampilan, waktu, dan presisi (Theodorakis, et al 14: 253-272, 2000.). Bukti untuk yang cocok ini berbeda-beda meskipun beberapa penelitian telah dilakukan. Pembangkitan kekuatan otot melibatkan kekuatan dan waktu, dan itu tidak cocok dengan nyaman dalam hipotesis pencocokan Hatzigeorgiadis dkk. (Hatzigeorgiadis, A, Theodorakis, Y, and Zourbanos, N 16: 138-150, 2004) menemukan bahwa self-talk motivasi menyebabkan peningkatan keberhasilan smash dan tidak ada perbaikan yang terkait dengan self-talk comando atau kelompok kontrol. Seperti yang dinyatakan

di atas, bagaimanapun, hasil keberhasilan smash bulutangkis dapat dipengaruhi oleh kekuatan dan teknik. Oleh karena itu diperlukan banyak penelitian untuk membandingkan pengaruh self-talk motivasi dan commando pada smash bulutangkis.

Self talk termasuk salah satu teknik mental yang efektif untuk mengendalikan pengaruh pikiran dan perasaan seseorang atas tujuan yang ingin dicapainya. Self-talk merupakan suatu cara untuk menghapus atau mengganti program yang ada dalam pikiran dengan arah baru yang lebih positif menurut Helmstetter, 1986 (dalam Yusuf 2000). Self talk berfungsi sebagai alat pembelajaran karena dapat mendorong atlet untuk tetap pada proses pembelajaran gerak dan penampilan yang akan dilakukannya, serta menjadi modal motivasional karena dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, kepercayaan diri atlet, dan penampilan atlet. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Achmad Effendi, (2019) proses menggunakan pelatihan self Talk merupakan hal yang penting sekaligus dapat memberikan pengaruh terhadap Peningkatan kepercayaan diri dan motivasi atlet.

Pukulan smash merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat cepatnya. Gerakan smash hampir sama dengan drop shot dan lob, perkenaan raket bisa lurus atau juga bisa di miringkan. Pada pukulan ini lebih mengandalkan kekuatan, kecepatan lengan dan lecutan pergelangan tangan. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan kok dipukul di depan badan dalam posisi raket condong kedepan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerak badan, lengan dan pergelangan tangan. Sesuai dengan pengalaman saya di lapangan pada saat melatih di PB ABC Bandung, masih banyak atlet yang mempunyai tingkat keberhasilan smash yang kurang.

Berdasarkan dengan latar belakang di atas dan pengalaman saya pada saat melatih maka peneliti tertarik dan perlu melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Self Talk Motivasi Dan Comando Terhadap Hasil Smash Atlet Club Bulutangkis Abc Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

- 1.1.1 Apakah latihan self talk motivasi berpengaruh terhadap hasil smash club bulutangkis ABC Bandung?
- 1.1.2 Apakah latihan self talk comando berpengaruh terhadap hasil smash club bulutangkis ABC Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan di ungkap dan dirumuskan oleh penulis, maka tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan self talk motivasi terhadap hasil smash club PB ABC Bandung.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan self talk comando terhadap hasil smash club PB ABC Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan adanya manfaat dan kegunaan yang bisa diimplementasikan dalam sebuah intansi olahraga khususnya bulutangkis. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya dan mengembangkan kajian teoritis tentang cara meningkatkan tingkat keberhasilan smash pada atlet bulutangkis dengan menggunakan metode latihan self talk.

1.4.2 Secara Praktis

Bagi pelatih, dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi serta rekomendasi membina dan menangani atlet-atlet bulutangkis khususnya mengenai penerapan latihan self talk terhadap tingkat keberhasilan smash bulutangkis. Sedangkan bagi atlet untuk meningkatkan aspek psikologi atau mental atlet untuk meningkatkan prestasi.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku (*PEDOMAN PENULISAN KARYA ILMIAH UPI,2019*) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 BAB I : Bab ini merupakan bab perkenalan yang berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, struktur organisasi skripsi.
- 1.5.2 BAB II : Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori-teori, dalil-dalil penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti. Pada bab ini berisi tentang pengaruh latihan self talk motivasi dan self talk comando terhadap tingkat keberhasilan smash atlet abc bandung cabang olahraga bulutangkis.
- 1.5.3 BAB III : Berisikan tentang metodologi penelitian yang berisikan penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sample penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 1.5.4 BAB IV : Berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.
- 1.5.5 BAB V : Berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Bab ini berisikan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau uraian padat.