

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bulu tangkis adalah salah satu cabang olahraga populer dunia baik secara rekreasi, amatir dan professional dengan lebih dari 200 juta pemain bulu tangkis (Nolasco et al., 2022). Performa yang terampil dalam olahraga seperti bulu tangkis membutuhkan koordinasi tindakan interseptif yang dinamis untuk mendapatkan raket di tempat yang tepat pada waktu yang tepat untuk mencegat *shuttlecock* dan dibutuhkan kemampuan beralih dengan cepat antara dinamika keadaan organisasi gerakan untuk menutupi ruang di lapangan dan mencegat *shuttlecock* (Luo et al., 2022).. Secara prinsip, olahraga Bulu Tangkis dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Namun, ketika melihat pada praktik turnamen resmi, hingga saat ini hampir semua turnamen dilaksanakan di dalam ruangan. Meskipun demikian, semua turnamen resmi sampai saat ini praktis dilakukan di dalam ruangan. Hal ini dikarenakan, di dalam ruangan, laju kok relatif tidak terpengaruh oleh angin. Ruang yang ideal untuk bermain Bulu Tangkis seharusnya memiliki langit-langit setidaknya setinggi 7, 62 meter (25 kaki). Namun, sebagian besar lapangan Bulu Tangkis internasional memiliki langit-langit dengan ketinggian lebih dari 9, 14 meter (30 kaki). Selain itu, lampu di dalam ruangan harus diatur sedemikian rupa sehingga tidak menyilaukan para pemain (Ulil et al., 2013)

Sejarah lahirnya olahraga bulu tangkis tidak ada yang tahu pasti asal mula olahraga bulu tangkis, tetapi banyak yang mengatakan permainan bulu tangkis sudah ada sejak zaman mesir kuno, yaitu sekitar 2000 tahun yang lalu, adapula yang berpendapat permainan ini berasal dari tiongkok. Aturan mainnya mirip seperti bulu tangkis, yaitu menjaga agar kok tidak jatuh ketanan. Permainan serupa juga berkembang di inggris dengan nama *battledore and shuttlecock*.

Menurut peraturan bermain Bulu Tangkis, para pemain diharuskan untuk menjaga kok tetap berada di udara dengan memukulnya secara berkelanjutan tanpa membiarkannya jatuh ke tanah. Sejarah berkembangnya olahraga bulu tangkis modern kemungkinan besar dari india dan diciptakan oleh inggris selama kolonial menjelang akhir abad kesembilan belas. Permainan ini dimainkan di berbagai bagian india seperti Madras, Bombay, Peshawar, Calcutta, dan poona, yang pada

waktu itu merupakan pangkalan militer inggris. Pada tahun 1934, Federasi Bulu Tangkis Internasional (IBF) didirikan di London. Organisasi ini terdiri dari sembilan anggota pendiri yang berasal dari Kanada, Denmark, Inggris, Prancis, Belanda, Irlandia, Selandia Baru, Skotlandia, dan Wales. Sir George Thomas terpilih sebagai Presiden pertama IBF (Lim & Aman, 2017).

Padahal, dalam kejuaraan bulu tangkis tingkat dunia seperti Olimpiade, beberapa atlet negara Asia cenderung mendominasi dibandingkan atlet negara barat dimana Indonesia menghasilkan banyak legenda dan trendsetter dalam permainan (Maksum & Indahwati, 2023). Bulu tangkis merupakan olahraga terpopuler dinegara-negara asia dan mampu menarik perhatian mulai dari kelompok anak-anak, remaja, sampai orang dewasa dan dari jenis kelamin pria maupun wanita. Adapun pemain-pemain sukses di dunia berasal dari negara-negara asia ini, salah satu negara tersebut yaitu Indonesia yang merupakan negara tersukses di dunia dengan banyak kejuaraan dan olimpiade hal ini menunjukkan bahwa pemain indonesia memiliki performa yang baik dan tidak diragukan lagi untuk ajang kelas dunia.

Bulu tangkis adalah olahraga raket populer yang dimainkan oleh pemain lawan yang mengambil posisi di lapangan seberang yang dibagi dengan net. Olahraga ini juga memadukan kekuatan, tenaga, kelincahan, dan daya tahan. Teknik raket dan gerak kaki merupakan hal yang paling penting dalam permainan bulu tangkis (Office & City, 2015). Dalam permainan bulu tangkis terdapat teknik dasar pukulan atas (*overhead stroke*) dan pukulan bawah (*underhand stroke*). Salah satu teknik dalam permainan bulu tangkis adalah pukulan *lob*. Pukulan *lob* adalah jenis pukulan dalam bulu tangkis yang dilakukan dari atas kepala dengan tujuan memukul *shuttlecock* tinggi agar jatuh di garis ganda belakang lawan. Ada dua cara untuk melakukan pukulan *lob*, yaitu: 1) *Overhead lob*: pukulan *lob* dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* melambung ke arah belakang menggunakan pukulan dari atas kepala. 2) *Underhand lob*: Pukulan *lob* dilakukan dengan memukul *shuttlecock* yang berada di bawah badan dan melambungkannya tinggi ke arah belakang (Tohar, 1992: 47).

Kualitas dan keberhasilan proses pembinaan olahraga ditentukan oleh aspek fisik, teknis, taktis, dan psikologis (Hidayat et al., 2023). Jelas bahwa performa

dalam olahraga tidak bergantung sepenuhnya pada kebugaran fisik atau teknik olahragawan (selanjutnya disebut sebagai “atlet”, apapun olahraganya) (Einarsson et al., 2020). Bidang psikologi olahraga telah lama berfokus pada penyediaan intervensi psikososial untuk peningkatan kinerja atleti dimana Selama beberapa dekade, intervensi utama untuk tujuan ini adalah Pelatihan keterampilan psikologis/*Psychological Skills Training* (PST), yang sering menggunakan teknik seperti pencitraan, self-talk positif, relaksasi, gairah. prosedur kontrol, dan penetapan tujuan Seringkali, PST melibatkan format multimodal, yang berarti bahwa kombinasi dari teknik tersebut digunakan dalam penyampaian layanan (Gross et al., 2018). Meskipun sejumlah penelitian telah meneliti kemanjuran PST untuk atlet muda, relatif sedikit penelitian yang mengeksplorasi bagaimana pelatih olahraga remaja mengintegrasikan keterampilan psikologis dalam praktik kepelatihan mereka (Camiré & Trudel, 2014).

Penampilan atletik puncak sering kali bertepatan dengan faktor mental yang penting (Vidic & Cherup, 2022). Dalam konteks pembinaan kegiatan olahraga, terdapat beberapa strategi psikologis yang sangat penting, yaitu goal setting (GS), self-talk (ST), mental imagery (MI), dan relaksasi. Strategi keempat ini memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kinerja atlet dan membantu mereka mengatasi tantangan psikologis yang muncul selama kompetisi (Hidayat et al., 2021).

Dalam latihan mental ada yang disebut dengan latihan imajeri. Mental imagery didefinisikan sebagai pengalaman perseftual yang terjadi tanpa adanya masukan persepsi (Cattaneo, 2015; Rinck & Denis, 2004). Ini mengacu pada pengalaman sadar yang dihasilkan secara internal dan sering digambarkan dengan ‘melihat dengan mata pikiran’, ‘mendengar dikepala atau sistem visual’ dan membayangkan dengan perasaan’ (Cattaneo, 2015). Gambaran mental dapat dibuat dari informasi yang disimpan dalam memori jangka Panjang atau dari informasi sensorik yang baru saja disajikan. Adapun mental imagery didefinisikan sebagai proses menci ptakan atau menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran, dan merupakan salah satu strategi psikologis yang paling banyak digunakan dalam olahraga, tidak hanya efektif digunakan untuk penguasaan olahraga keterampilan, tetapi juga pada pengembangan keterampilan psikologis. Mental imageri (MI)

harus dikuasai oleh pelatih, sebagai peran penting selama proses pelatihan dan kompetisi.

Imajery adalah proses simulasi kognitif multimodal yang memungkinkan kita untuk mewakili informasi perseptual dalam pikiran kita tanpa adanya masukan sensorik yang sebenarnya atau lebih sering dikenal sebagai teknik dalam pelatihan mental yang meningkatkan efisiensi kinerja dan memengaruhi gairah fisiologis (Budnik-Przybylska et al., 2023). MI dapat mempengaruhi representasi motorik juga memungkinkan individu untuk mengamati operasi aktual dan perubahan fisik, memprosesnya secara kognitif, dan menyajikan representasi internal yang konsisten dengan dunia luar (Amini et al., 2022). Sebagai bagian integral dari PST, intervensi MI dapat dilakukan dalam program pendidikan dan pelatihan (Hidayat et al., 2021).

Istilah umum imajery yang digunakan oleh psikolog untuk menggambarkan strategi dengan menggunakan imajinasi untuk meningkatkan motivasi seseorang dalam melakukan tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan. fungsi aplikatif MI terdiri dari fungsi kognitif dan motivasi (Hidayat, 2016; Paivio, 1985) Fungsi kognitif berkaitan dengan variabel kognitif proses dan strategi pembelajaran keterampilan dan prestasi olahraga, sedangkan fungsi motivasi berkaitan dengan variabel motivasi proses pembelajaran dan penampilan olahraga, seperti motivasi, kepercayaan diri, gairah, dan kecemasan. Selanjutnya Hall, Mack, Paivio, & Hausenblas (1998) secara operasional membagi kedua fungsi MI menjadi beberapa kategori, yaitu cognitive specific imajery (CS-I digunakan untuk membayangkan keterampilan motorik tertentu), cognitive general imajery (CG-I digunakan untuk membayangkan strategi bermain), gambaran spesifik motivasi (MS-I terkait dengan memvisualisasikan tujuan spesifik dan aktivitas terkait tujuan) (Hidayat, 2016).

Imageri memiliki metode yang berbeda-beda. Metode-metode tersebut melibatkan latihan mandiri atau dipandu oleh guru/pelatih di mana peserta didik membayangkan atau memvisualisasikan bahwa ia berhasil melakukan skrip imajery yang telah diberikan terlebih dahulu, lalu peserta didik akan membayangkan melalui perasaan dan emosional yang dialami ketika melakukan gerakan yang sudah ingin dicapai. Misalnya, Pada teknik awalan peserta didik bisa menggunakan skrip imageri seperti berikut: 1) Lurus: Tangan kanan lurus dan

dibuka sejajar bahu dan tangan kiri lurus kedepan sejajar dengan kepala. 2) Tinggi: Perhatikan timing dan arah bola yang datang (bola harus tinggi dan di atas kepala). 3) Lecutan: Pada saat memukul bola hanya menggunakan bantuan dari lecutan pergelangan tangan. Cara ini adalah salah satu cara untuk meningkatkan persiapan dan kesiapan agar berhasil melakukan gerakan lob dalam permainan bulu tangkis dan dapat mencapai tujuan. Adapun penggunaan imajery dalam 15 tahun terakhir sebagian besar penelitian menggunakan imajery untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan motivasi Paivio (1985). Selain fungsi kognitif, imageri memiliki fungsi motivasi (Monroe & Dkk, 2000).

Imajeri dapat meningkatkan kepercayaan peserta didik dalam situasi tertentu, atau sering disebut self-efficacy/efikasi diri. Tingkat efikasi yang lebih tinggi dapat meningkatkan motivasi atau niat peserta didik untuk melakukan perilaku tertentu dan membantu peserta didik dalam mengatasi hambatan dan tantangan ketika melakukan gerakan teknik dalam permainan bulu tangkis. fungsi spesifik motivasi melibatkan pencitraan pencapaian tujuan, dan telah terbukti meningkatkan motivasi pada atlet (Callow&Hardy, 2021).

Pendidikan merupakan instrumen utama dalam membangun perkembangan olahraga sehingga menghasilkan istilah Mahasiswa-Athlet. Dalam kasus Pendidikan tinggi di tingkat universitas, Banyak faktor ditemukan telah mempengaruhi pengalaman maha Mahasiswa-Athlet Universitas dimana para atlet berjuang dengan seluk-beluk menyeimbangkan tuntutan akademik mereka di samping jadwal olahraga mereka, terlepas dari dukungan yang ditawarkan baik dari universitas maupun lingkungan olahraga dan upaya yang dilakukan oleh para atlet sendiri untuk mengelola perjuangan ini (Ryan et al., 2017).

Ada banyak faktor seperti masalah pribadi, kebutuhan olahraga, ketakutan akan kegagalan, dan masalah emosional yang menyebabkan kecemasan dan mencegah atlet mencapai tujuan kinerjanya (Lotfi et al., 2020). Karier ganda memungkinkan atlet untuk mencapai kinerja kompetitif dan akademik (Mateo-Orcajada et al., 2022). Faktor kelelahan pasca Latihan seringkali memaksa atlet untuk dapat berkonsentrasi di salah satu bidang. Persepsi Pelajar-atlet tentang karir ganda sangat positif ditampilkan Pelajar-atlet dari kelompok COVID-19 menunjukkan persepsi yang lebih baik tentang karir olahraga mereka (Abenza-

Cano et al., 2020). Untuk menghasilkan kesadaran akademik yang lebih baik, maka dibutuhkan suatu bentuk metode yang dapat memfasilitasi anak untuk dapat menghabiskan energinya baik sebagai atlet dan sebagai siswa di setiap harinya. Dengan demikian, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana manfaat Pengembangan Skrip Imajeri Mental Motivasional Untuk Atlet Pemula Bulu Tangkis.

1.2. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian, berikut pertanyaan penelitian ini:

1. Bagaimana validasi pengembangan skrip imajeri mental motivasional untuk atlet pemula cabang olahraga bulu tangkis?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian diatas, berikut tujuan penelitian ini:

1. Bagaimana validasi pengembangan skrip imajeri mental motivasional untuk atlet pemula cabang olahraga bulu tangkis?

1.1. Batasan Penelitian

Untuk memperoleh fokus dalam penelitian, berikut batasan konseptual dan subjek penelitian ini:

1. Batasan Konseptual

Pengembangan Skrip Imajeri mental motivasional disusun berdasarkan Model *Mental Imagery Applicative Model*. Istilah atlet pemula yang di definisikan dalam penelitian ini adalah pemain yang berstatus sebagai mahasiswa-atlet.

2. Subjek Penelitian

- 1) Atlet Bulu Tangkis
- 2) 1 Pakar Psikologi Olahraga
- 3) 1 Pakar Penelitian Olahraga
- 4) 2 Pakar Cabang Olahraga Bulu Tangkis

1.2. Manfaat Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat dimanfaatkan untuk:

1. Secara teoritis:
 - a. Menambah jumlah referensi yang dapat dijadikan sebagai bahan rujukan penelitian lebih lanjut bagi pengembangan olahraga Bulu Tangkis.

- b. Menambah pengetahuan wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam perkuliahan khususnya tentang permasalahan yang ada dalam dunia olahraga Bulu Tangkis
 - c. Memberikan sumbangan yang berharga bagi para pelaku di dalam baik pelatih, dan atlet
2. Secara praktis:
- a. Bagi pelatih dapat menjadi pertimbangan dalam memotivasi atlit maupun pelatih untuk mengatasi permasalahan kepercayaan diri dan motivasi
 - b. Bagi atlet dapat menambah pengetahuan, wawasan dalam pengalaman tentang gambaran imajeri untuk menangani tingkat kecemasan dan percaya diri yang berpengaruh terhadap lattihan bulu tangkis.