

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia perkembangan bulutangkis yang mudah dipahami adalah alasan di balik pertumbuhan bulutangkis Indonesia yang relatif besar dan dapat masuk ke dalam dunia bulutangkis Indonesia. Selain itu, hal ini juga dibarengi dengan munculnya bibit-bibit berbakat yang mudah diakses dan dapat masuk ke dalam dunia bulutangkis Indonesia. Agar seorang atlet dapat meraih kesuksesan, mereka harus memiliki kemampuan fisik dan mental yang kuat (Pramudeka Gustamani, 2019). Pelatih dan atlet memfokuskan upaya mereka pada pembinaan fisik. Namun seiring berjalannya waktu, aspek teknis, taktis, dan praktis semakin berperan penting. Karena psikologi olahraga terapan belum mencapai perkembangan yang setara dengan bidang lain yang didedikasikan untuk pendidikan dan penelitian, pendekatan baru diperlukan untuk memenuhi kebutuhan atlet dan orang-orang dalam olahraga, sehingga kolaborasi pakar psikologis dalam klub dan tim dapat dilakukan (Agi Ginanjar Tite Juliantine, Yusuf Hidayat, 2018). Dalam hal mencapai performa puncak sebagai seorang atlet, keyakinan diri sangatlah penting. Hal ini juga membantu atlet mempertahankan keterampilan terbaik mereka, yang memungkinkan mereka untuk terus tampil di puncak performa (Riyan Prawitama & Aulia, 2020).

Menurut Sherman dkk, (2019) menyatakan bahwa orang-orang yang mengadopsi perspektif *self-compassion* ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan cenderung memperlakukan diri mereka dengan kehangatan dan pemahaman, dibandingkan dengan kritik. Bahkan menurut Neff, (2016) *Self-compassion* memiliki 3 komponen yang saling terkait, masing-masing dengan dimensi yang berlawanan: kebaikan diri sendiri dengan Evaluasi diri, berbagi pengalaman manusia dalam kesendirian, dan pertimbangan untuk mendapatkan pengakuan berlebihan Shaw dkk, (2022). *Self-compassion* berfungsi untuk skema beradaptasi dalam mengatur tingkat emosi yang bersifat negative dan dapat meningkatkan emosi yang bersifat positif terhadap individual atlet. Remaja dengan yang mampu mencintai diri mereka sendiri masih mempunyai kondisi psikologis

yang baik ketika mengalami kesepian, kedamaian dan kesabaran dalam berasumsi dan bertindak adalah implementasi belas Kasihan diri.. *Self-compassion* adalah karakteristik dari kebaikan diri.

Individu yang memiliki kontrol diri dapat menghadapi masalah yang dihadapi atau yang tidak menyenangkan tanpa berusaha mengubah keadaan atau dirinya sendiri, yang akan menyebabkan kemunduran diri secara bertahap. Individu dengan karakter yang kuat akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup, tidak mudah mengekspresikan diri baik saat sendiri maupun saat dihadapkan pada situasi yang sulit, lebih mudah menangani kesalahan, dan lebih mudah meningkatkan produktivitasnya (Lia Aulia dkk, 2023).

Dalam olahraga bulu tangkis dikenal dua kategori keadaan, yaitu kondisi umum yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan kondisi khusus yang berkaitan dengan permainan itu sendiri. Latihan harus disesuaikan dan dilakukan dengan baik untuk memastikan bahwa tujuan latihan tercapai. Ketika seseorang memiliki kondisi mental yang terganggu, harga diri mereka akan terpengaruh secara negatif oleh emosi negatif yang terus-menerus. Namun demikian, pada dasarnya, semua masalah kesehatan mental disebabkan oleh kecemasan Untuk memaksimalkan fisik seorang pemain atau atlet, salah satu yang dipengaruhi oleh kebugaran fisik. Kebugaran fisik itu sendiri adalah kondisi tubuh dengan melakukan aktivitas dengan menyebabkan rasa lelah yang signifikan, sehingga tubuh seorang pemain atau atlet masih memiliki sumber cadangan energi untuk bergerak dengan baik meliputi Kondisi fisik terdiri dari sembilan komponen antara lain stamina, daya ledak, kekuatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, keseimbangan, kelenturan, dan daya tahan. (Prima & Cahyo Kartiko, 2021). Kondisi fisik pemain memainkan peran penting dalam meningkatkan kinerja dan kualitas mereka secara keseluruhan dalam olahraga. Atlet membutuhkan kondisi fisik optimal dalam setiap latihan untuk meningkatkan penerapan teknik dan taktik saat belajar atau berlatih. (Supriyoko & Mahardika, 2018).

Kondisi fisik seorang atlet merupakan syarat penting untuk meningkatkan prestasinya dan dapat dianggap sebagai kondisi fundamental yang tidak dapat diubah. Harsono menerangkan bahwa kondisi fisik atlet memainkan peran penting dalam partisipasi mereka dalam program latihan. Program latihan kebugaran harus

dirancang dengan mempertimbangkan kualitas dan sistematisasi, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan Sistem fungsional dalam tubuh mempunyai kemampuan untuk meningkatkan performa atlet dengan meningkatkan kapasitasnya. (Zhannisa dkk., 2018). Fisik merupakan dasar dari performa, taktik, dan ketangguhan mental dapat diperkuat dengan Tingkat kebugaran yang baik. Kondisi fisik yang optimal merupakan prasyarat penting bagi atlet untuk meningkatkan dan membina prestasinya. Oleh karena itu, setiap kondisi fisik harus selalu ditingkatkan dan disesuaikan dengan persyaratan, kepribadian, dan kebutuhan setiap masing-masing individu atlet. Menjaga kebugaran jasmani yang optimal merupakan faktor kunci dalam mencapai kesuksesan (Supriyoko & Mahardika, 2018). Untuk mendukung aktivitas fisiknya, individu atlet mesti mempunyai tingkat kondisi fisik yang optimal. Kerja dan aktivitas fisik bersama-sama mendorong pencapaian tujuan yang bermanfaat yang meningkatkan performa atletik (Al Wafi dkk., 2022).

Selaras yang dikemukakan dalam penelitian Kristian Banjarnahor & Wiriawan, (2022), Menjelaskan bahwa kondisi fisik adalah ketentuan yang sangat diperlukan untuk upaya untuk meningkatkan kinerja atlet, di samping itu dapat dikatakan sebagai persyaratan yang harus dimiliki oleh atlet. Harsono menerangkan bahwa kondisi fisik memiliki kontribusi yang sangat signifikan dalam sebuah program latihan. Untuk mencapai kondisi fisik yang diinginkan, seseorang harus terlebih dahulu terlibat dalam pelatihan fisik yang ketat dan sistematisasi untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kemampuan alami tubuh untuk meningkatkan stamina dan mencapai hasil yang maksimal (Rahmad, 2016).

Hal ini diperkuat dengan beberapa hasil penelitian mengenai *self-compassion*, dari penelitian tersebut mendapatkan hasil yang baik. Hasil penelitian menurut (Akmala, 2019), Menurut penelitian Allen & Leary, (2010) mengidentifikasi *self-compassion* sebagai faktor mediasi antara faktor kognitif, ini adalah faktor pelindung yang secara konsisten memiliki dampak terbesar pada kondisi emosional anak pada jurnal Kajian “Pengaruh *Self-compassion* terhadap Resiliensi Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal” menyajikan temuan analisis penelitian. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis sementara yang diteliti dalam penelitian ini dapat diafirmasi. Hal ini menunjukkan adanya

perbedaan besar dalam tingkat ketahanan antara remaja yang dibesarkan oleh orang tua tunggal dan remaja yang dibesarkan oleh kedua orang tua (Lia Aulia dkk., 2023). Sebuah penelitian oleh Akmala, (2019), antara tingkat kemampuan untuk beradaptasi pada anak dari keluarga yang tidak harmonis sebelum dan sesudah mereka ikut dalam pelatihan *self-compassion* (Akmala, 2019). Dengan cara ini, pengembangan *self-compassion* berfungsi sebagai mediator antara faktor pelindung dari dukungan sosial dan fungsi kognitif dalam diri seseorang (Syafitri Anni, 2021), yang menyatakan bahwa titik potong skala *self-compassion* juga dapat Berbagai faktor, termasuk jenis kelamin, usia, pola asuh, dan kepribadian, dapat berkontribusi terhadap fenomena ini. Keempat faktor tersebut mempengaruhi tingkat *self-compassion* subjek dalam penelitian ini.

Penelitian ini penting dilakukan, banyaknya manfaat yang akan diberikan kepada objek ataupun kepada peneliti sendiri, sebagai peneliti seperti halnya bahwa hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap sesuatu. Sehingga dengan penelitian ini akan terbukti ada pengaruh *self-compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis. Temuan penelitian ini dapat menjadi landasan bukti yang kuat apakah *self-compassion* berhubungan dengan aktivitas kondisi fisik atlet bulutangkis yang nantinya akan bermanfaat dan dapat diimplementasikan pada *club* yang akan peneliti jadikan objek. Kurangnya kepercayaan pada apa yang dilakukan atlet dan penurunan tingkat kondisi fisik atlet, sehingga penelitian ini perlu dilakukan untuk menghilangkan kurangnya kepercayaan atlet terhadap kemampuan mereka.

Dampak dari penelitian ini adalah bahwa atlet menjadi lebih percaya diri dan masih mencintai diri mereka sendiri dalam keadaan dan kondisi apa pun. Berdasarkan hipotesis penelitian, ini dapat memberikan dasar yang kuat untuk membuktikan apakah *self-compassion* berkaitan dengan aktivitas kondisi fisik atlet badminton yang akan berguna dan dapat diterapkan di klub yang akan dilakukan peneliti”.

1.2 Rumusan Masalah

Kurangnya kualitas kondisi fisik atlet bulutangkis, sehingga penelitian tentang Pengaruh *Self-compassion* terhadap Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis ini penting dilakukan karena *self-compassion* mendukung proses penguatan dalam

meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet bulutangkis. Dari hasil penjelasan diatas, maka peneliti mengambil rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis?
- 2) Seberapa besar pengaruh antara *self-compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kesejahteraan fisik atlet bulutangkis. Tujuan khusus diturunkan dari tujuan menyeluruh ini, diantaranya :

- 1) Untuk mengetahui pengaruh dari *self-compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis
- 2) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-compassion* terhadap kondisi fisik atlet bulutangkis

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diuraikan dalam penelitian ini tetap hanya untuk atlet dalam penelitian ini diharapkan dengan *self-compassion* dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet bulutangkis yang optimal. Selanjutnya, dapat bermanfaat bagi klub dan pelatih sebagai acuan untuk program Latihan kedepannya yang akan meningkatkan kualitas peforma psikologis atlet dan kualitas kondisi fisik untuk mengembangkan prestasi atlet yang optimal. Lalu dapat bermanfaat bagi peneliti sebagai wawasan bahwa meningkatkan tingkat psikologis dan peforma kondisi fisik sangat penting bukan hanya dalam olahraga melainkan untuk kehidupan sehari-hari dan Penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan manfaat bagi peneliti lain, dan berfungsi sebagai titik referensi untuk perbaikan di masa depan berdasarkan temuannya dan dapat memberikan pembaharuan mengenai kesehatann mental dan kesejahteraan kondisi fisik.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi menguraikan petunjuk khusus penulisan setiap bagian skripsi, mulai dari Bab I sampai dengan Bab V. Informasi lebih lanjut akan disajikan melalui bagan dan uraian terlampir di bawah ini:

STRUKTUR ORGANISASI		
<p>BAB I PENDAHULUAN</p> <p>1.1 Latar Belakang</p> <p>1.2 Rumusan Masalah</p> <p>1.3 Tujuan Masalah</p> <p>1.4 Manfaat Penelitian</p> <p>1.5 Struktur Organisasi</p>	<p>BAB II KAJIAN PUSTAKA</p> <p>2.1 Hakikat Bulutangkis</p> <p>2.2 Hakikat Teknik Dasar Bulutangkis</p> <p>2.3 Hakikat <i>Self-compassion</i></p> <p>2.4 Hakikat Kondisi Fisik</p> <p>2.5 Penelitian Yang Relevan</p> <p>2.6 Kerangka Berfikir</p> <p>2.7 Hipotesis Penelitian</p>	<p>BAB III METODE PENELITIAN</p> <p>3.1 Metode Penelitian dan Desain Penelitian</p> <p>3.2 Waktu dan Pelaksanaan Penelitian</p> <p>3.3 Populasi dan Sampel</p> <p>3.4 Instrumen Penelitian</p> <p>3.5 Prosedur Penelitian</p> <p>3.6 Pengumpulan Data dan Analisis Data</p>
<p>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</p> <p>4.1 Temuan Penelitian</p> <p>4.2 Pembahasan Penelitian</p>	<p>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI</p> <p>5.1 Simpulan</p> <p>5.2 Implikasi</p> <p>5.3 Rekomendasi</p>	

Gambar 1.1 Struktur Organisasi Skripsi

Dirujuk dari gambar 1.1 dapat dijelaskan struktur organisasi skripsi diantaranya, sebagai berikut:

BAB I Pengenalan merupakan langkah awal dalam melaksanakan penelitian. Meliputi latar belakang penelitian, perumusan topik penelitian, penetapan tujuan penelitian, identifikasi keunggulan penelitian, dan penggambaran struktur organisasi skripsi.

BAB II Kajian Pustaka, meliputi Hakikat Bulutangkis, Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis, Hakikat *Self-compassion*, Hakikat Kondisi Fisik, Penelitian Yang Relevan, Kerangka Berfikir, Hipotesis penelitian yang diajukan. Studi literatur mencakup konsep dasar, hipotesis, postulat, aturan, model, dan rumus, beserta turunannya, dalam topik yang diteliti, serta penelitian terkait sebelumnya. Kerangka Berpikir merupakan langkah penting dalam merumuskan hipotesis. Ini melibatkan analisis hubungan teoritis antara

variabel penelitian. Hipotesis adalah solusi sementara terhadap masalah yang dihasilkan dalam penelitian.

BAB III Metode Penelitian, Bagian metodologi penelitian memberikan penjelasan dan uraian mengenai metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini. Terdiri dari Desain Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, serta Pengolahan dan Analisis Data.

BAB IV Analisis dan Pembahasan, mengkaji hasil dan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan sehubungan dengan permasalahan penelitian.

BAB V Bagian “Kesimpulan dan Saran” menyajikan perspektif peneliti dan signifikansi temuan penelitian.