

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. Keterampilan Dasar Bermain Bulutangkis

###### a. Pengertian keterampilan dasar bermain bulutangkis

Subarjah dan Hidayat (2010) menjelaskan bahwa permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, raket sebagai alat pemukul, satelkok sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan satelkok di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul satelkok atau menjatuhkannya di daerah permainannya sendiri. Permainan ini dianggap sebagai salah satu olahraga lapangan yang paling cepat dan paling terkenal di duina, karena itu berhasil menyedot minat berbagai kalangan tanpa dibatasi oleh kelompok umur, kelompok social ekonomi, maupun kategori jenis kelamin.

Menjadi seorang pemain bulutangkis yang berprestasi bukan pekerjaan yang mudah sebab dituntut memahami dan menguasai sejumlah keterampilan fisik, teknik, taktik dan psikologi secara efektif, efisien dan stimulant. “Keterampilan dasar merupakan salahsatu jenis keterampilan yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis” (Tohar, 1991 dalam Subarjah dan Hidayat, 2010).

###### b. Ruang lingkup keterampilan dasar bermain blutangkis

Dalam belajar bermain bulutangkis, inti kegiatan belajar bagi siswa berupa berbagai aktifitas gerak fisik yang tersusun dalam pola gerak untuk melakukan berbagai keterampilan bulutangkis. Berdasarkan penelusuran terhadap sejumlah sumber seperti yang di kemukakan oleh Arisanto at al (1990, dalam Hidayat, 2008, hlm. 219) bahwa :

M. Arief Fadhillah, 2014

**KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Aktivitas belajar gerak dalam bulutangkis berupa penguasaan berbagai macam teknik dasar, yakni (1) pegangan (*grip*); (2) olah kerja; (3) kaki (*footwork*); dan (4) berbagai jenis pukulan (*strokes*); yang terdiri dari: (a) pukulan atas kepala (*overhead strokes*); (b) pukulan samping (*side arm strokes*); (c) pukulan-pukulan bawah (*under arm strokes*).

Pukulan atas kepala (*overhead*), terdiri dari lob (*clear*), *drop shots* dan *smash*. Pukulan samping (*side arm*), terdiri dari *drive* dan *drop shots*. Sedangkan pukulan bawah (*under arm*), terdiri dari servis pendek (*short service*), servis panjang (*long service*), *underhand lob*, *underhand drop shots* dan *netting*.

Sedangkan menurut Varner, 1966; Davis, 1990; Edward, 1997; (dalam Subarjah dan Hidayat 2010, hlm. 29) “secara umum keterampilan dasar permainan bulutangkis dapat dikelompokkan kedalam empat bagian yaitu (1) cara memegang raket (*grips*), (2) sikap siap (*stance* atau *ready position*), (3) gerakan kaki (*footwork*), dan (4) gerak memukul (*stroke*).”

Adapun uraian kepat keterampilan dasar bermain bulutangkis tersebut akan di jelaskan sebagai berikut :

### 1) Cara Memegang Raket (*Grips*)

Subarjah dan Hidayat (2010) menjelaskan bahwa permainan bulutangkis merupakan salah satu permainan yang menggunakan raket yang dipegang menggunakan tangan kanan ataupun kiri, karena itu permainan bulutangkis banyak menggunakan pergelangan tangan, oleh karena itu belajar bermain bulutangkis harus benar dulu cara pegangannya. Cara pegangan raket yang dilakukan dengan benar akan menentukan hasil pukulan seseorang pemain bulutangkis. Menurut subarjah dan Hidayat (2010, hlm. 30) “Cara memegang raket merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain.” Maka dari itu pegangan raket yang benar harus di kuasai oleh setiap setiap pemain bulutangkis.

Pegangan raket merupakan awal dari koordinasi tangan, mata dan raket. Cara memegang raket merupakan keterampilan dasar bermain bulutangkis yang esensial artinya kualitas seorang pemain dikatakan baik atau tidaknya ditentukan oleh cara memegang raketnya. Seperti telah disebutkan, merujuk pada beberapa

M. Arief Fadhillah, 2014

**KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

literatur yang ada, cara pegangan raket yang dilakukan pemain dapat dibedakan menjadi empat cara yang berbeda Menurut Subarjah dan Hidayat, (2010, hlm. 31) setidaknya ada empat cara memegang raket yaitu (1) pegangan pistol (shakehand grip), (2) pegangan western (american grip), (3) pegangan inggris (backhand grip), (4) pegangan campuran (mix grip).

Berikut empat uraian cara memegang raket yang berbeda dalam permainan bulutangkis :

a) Cara Western Grip (*American Grip*)

Raket dipegang dengan bagian antara ibu jari dan telunjuk nempel pada bagian permukaan raket. Dikalangan masyarakat disebut pegangan “gebuk kasar”. Pegangan ini seperti pegangan continental/inggris, tetapi raket diputar setengah putaran kekiri, sehingga muka raket menghadap ke bawah. Pemain bulutangkis dunia tidak ada yang menggunakan pegangan ini.

b) Cara Continental (*Backhand Grip*)

Cara pegangan raket continental sama seperti pegangan inggris, tetapi raket diputar seperempat putaran ke kanan, sehingga ibu jari pegangan raket melekat pada bagian yang lebar. Cara pegangan raket sedemikian rupa sehingga bagian ibu jari menempel pada bagian tangkai yang gepeng dan telunjuk berada pada bagian yang sempit

c) Cara Shakehand (*Forehand Grip*)

Cara pegangan ini samaseperti orang berjabat tangan. Cara pegangan ini sering pula dinamakan *forehand grip*, karena dengan pegangan ini sangat mudah untuk melakukan pukulan *forehand* (Subarjah dan Hidayat, 2010, hlm. 31). Meskipun demikian dengan cara pegangan ini juga dapat melakukan pukulan *backhand* dengan relatif mudah.

#### d) Cara Campuran (*Combination Grip*)

Cara pegangan ini adalah cara pegangan campuran dari ketiga bentuk tadi yaitu cara shakehand (*Forehand Grip*), cara continental (*Backhand Grip*), cara western grip (*American Grip*). Pegangan ini dilakukan dengan cara mengubah-ubah posisi jari telunjuk dan ibu jari disesuaikan dengan arah datangnya kok dan jenis pukulan. Subarjah dan Hidayat (2010, hlm.33) mengatakan :

Biasanya para pemain top dunia hanya menggunakan cara pegangan shakehand pada saat melakukan pukulan forehand, sedangkan pada waktu melakukan pukulan overhead backhand gripnya diubah dan diputar seperempat putaran ke sebelah dalam sehingga ibu jari berada pada bagian pegangan yang gepeng (pegangan inggris). Cara pegangan ini biasanya digunakan oleh pemain yang mahir.

### 2) Sikap Berdiri (*Stance*)

Cara berdiri dalam permainan bulutangkis sebenarnya mudah, akan tetapi apabila cara berdiri ini kurang tepat maka akan mengakibatkan kepada gerakan menjadi kurang efisien dan merugikan kepada pemain. Oleh karena itu meskipun cara berdiri ini relative mudah tetapi harus dipelajari dengan baik. Keterampilan dasar ini sangat penting untuk di kuasai oleh seorang pemain bulutangkis. Menurut Subarjah dan Hidayat, (2010, hlm 34) mengatakan bahwa, “beberapa bentuk sikap berdiri yang perlu diketahui dan dikuasai pada dasarnya dapat dibagi tiga bagian, yaitu stance (a) pada saat servis, (b) pada saat menerima servis, dan (c) pada saat reli (Permainan sedang berlangsung).”

### 3) Gerakan Kaki (*Footwork*)

Manusia bergerak pada umumnya dengan menggunakan kedua kaki, kemana kaki bergerak disitulah badanya berada. Menurut Subarjah dan Hidayat, (2010, hlm. 38) mengatakan :

Pemain bulutangkis yang memiliki kemampuan memukul satelkok yang baik sekalipun, apabila tidak ditunjang oleh pergerakan kaki yang baik

atau pergerakan tidak efektif maka pemain tersebut akan sulit untuk memperoleh penampilan yang baik atau seringkali tidak mampu menyelesaikan permainan dengan baik.

Gerakan kaki adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul satelkok sesuai dengan posisinya Subarjah (1999 dalam Subarjah dan Hidayat, 2010, hlm.38).

Menurut Subarjah & Hidayat (2010, hlm.41) Ada beberapa gerakan kaki yang perlu dikuasai oleh para pemain bulutangkis diantaranya (1) Pergerakan ke depan, (2) Pergerakan ke belakang, (3) Pergerakan ke samping kiri, (4) Pergerakan ke samping, (5) Pergerakan menyilang, (6) Meloncat.

#### **4) Gerak Memukul (Stroke)**

Untuk dapat memainkan permainan bulutangkis dengan baik seorang pemain harus mampu melakukan beberapa teknik pukulan (Strokes). “Teknik pukulan diartikan sebagai cara-cara melakukan pukulan pada permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan satelkok kebidang lapangan lawan.” Tohar (1991 dalam Subarjah dan Hidayat, 2010, hlm.45). Mengacu kepada sistem pengklasifikasian yang dikemukakan oleh Tohar (1991), Johnson (1990), Subarjah (1999), Davis (1998), Ballou (1998), dan Grice (1996) dalam Subarjah & Hidayat, (2007:47). Secara umum keterampilan gerak memukul permainan bulutangkis dapat dikategorikan ke dalam tiga jenis, kategorisasi ini berdasarkan pada posisi raket pada waktu melakukan pukulan. Ketiga jenis keterampilan gerak memukul tersebut ialah (1) pukulan dengan ayunan raket dari bawah ke atas (*underarm strokes*), (2) Pukulan menyamping (*Sidearm strokes*), (3) Pukulan dari atas kepala (*overhead strokes*). Berikut tabel 2.1 menampilkan kategorisasi dari setiap jenis pukulan.

Tabel 2.1 Kategorisasi keterampilan gerak dasar memukul berdasarkan posisi raket ketika melakukan pukulan.

| No | Jenis Pukulan   |
|----|---|
| 1. | Pukulan dari bawah ke atas ( <i>underarm strokes</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Servis (<i>service</i>)               <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1.1. Servis panjang atau tinggi (<i>high service</i>)</li> <li>1.1.2. Servis pendek (<i>short service</i>)</li> <li>1.1.3. Servis kedut (<i>flick service</i>)</li> </ul> </li> <li>1.2. Mengangkat satelkok tinggi (<i>underarm lob/clear</i>)               <ul style="list-style-type: none"> <li>1.2.1. <i>Defensive clear</i>;</li> <li>1.2.2. <i>Offensive clear</i></li> </ul> </li> <li>1.3. Net (<i>netting</i>)</li> </ul>            |
| 2. | Pukulan menyamping ( <i>sidearm strokes</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. Drive lurus ke belakang (<i>clear drive</i>)               <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1.2. Drive lurus ke belakang-bertahan (<i>Defensive clear drive</i>)</li> <li>2.1.3. Drive lurus ke belakang- menyerang (<i>Offensive atau attacking clear drive</i>)</li> </ul> </li> <li>2.2. Drive pelan dan rendah, tepat di atas net (<i>dropshot drive</i>)</li> <li>2.3. <i>Chopped drive</i></li> <li>2.4. Drive net (<i>netting drive</i>)</li> </ul>  |
| 3. | Pukulan dari atas kepala ( <i>overhead strokes</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>3.1. Lob atau <i>clear</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>3.1.1. Lob tinggi ke belakang (<i>defensive clear</i>)</li> <li>3.1.2. Lob menyerang (<i>ofensive clear</i>)</li> </ul> </li> <li>3.2. Smash               <ul style="list-style-type: none"> <li>3.2.1. Smash penuh (<i>full smash</i>)</li> <li>3.2.2. Smash potong (<i>cutting smash</i>)</li> </ul> </li> <li>3.3. Pukulan drop (<i>dropshot</i>)</li> <li>3.4. <i>Chopped</i></li> <li>3.5. Memutar di atas kepala (<i>around the head strokes</i>)</li> </ul> |

Sumber : Varner, 1996; Johnson, 1990; Tohar, 1991; Davis, 1998; Grice, 1996; Edward, 1997; Ballao, 1998; Subarjah, 1999 ( dalam Hidayat, 2010, hlm. 46)

## 2. Kecemasan

### a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Secara umum, kecemasan di bagi menjadi dua kategori yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State Anxiety* adalah seseorang merasakan ketakutan yang tidak proposional terhadap satu situasi tertentu atau kondisional. “Kecemasan kondisional merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer yang tercermin pada respon seseorang pada situasi” Spielberger (1991 dalam Hidayat, 2009, hlm. 237) Jenis kecemasan ini merupakan kondisi emosi yang bersifat sementara dan terjadi pada suatu situasi tertentu saja. *Trait Anxiety* adalah jenis kecemasan yang bersifat menetap atau bawaan sebaliknya dari *State Anxiety*, seseorang merasa cemas, kapan dan sehingga menimbulkan rasa khawatir dan tegang. Martens (1982 dalam Hidayat, 2009, hlm. 237), mengatakan bahwa :

Kecemasan bawaan sebagai kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu dilingkungan dan beresponsi terhadap situasi-situasi tersebut dengan peningkatan kecemasan kondisional

Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri (Lazarus, 1961, dalam Trismiati, 2004, hlm. 4). Menurut Post (1978 dalam Trismiati, 2004, hlm. 4), “Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat”. Freud (dalam Arndt, 1974) “menggambarkan dan mendefinisikan kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang diikuti oleh reaksi fisiologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan”. Menurut Freud (dalam Andri, dewi, 2007), “kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya”.

M. Arief Fadhillah, 2014

**KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menurut Bucklew (dalam Trismiati, 2004, hlm. 5), para ahli membagi bentuk kecemasan itu dalam dua tingkat yaitu:

- 1) Tingkat psikologis. Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.
- 2) Tingkat fisiologis. Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik,, terutama pada fungsi system syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual dan ssebagainya

Sue, dkk (dalam Kartikasari, 1995, dalam Trismiati, 2004, hlm. 5), menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan terwujud dalam empat hal berikut ini.

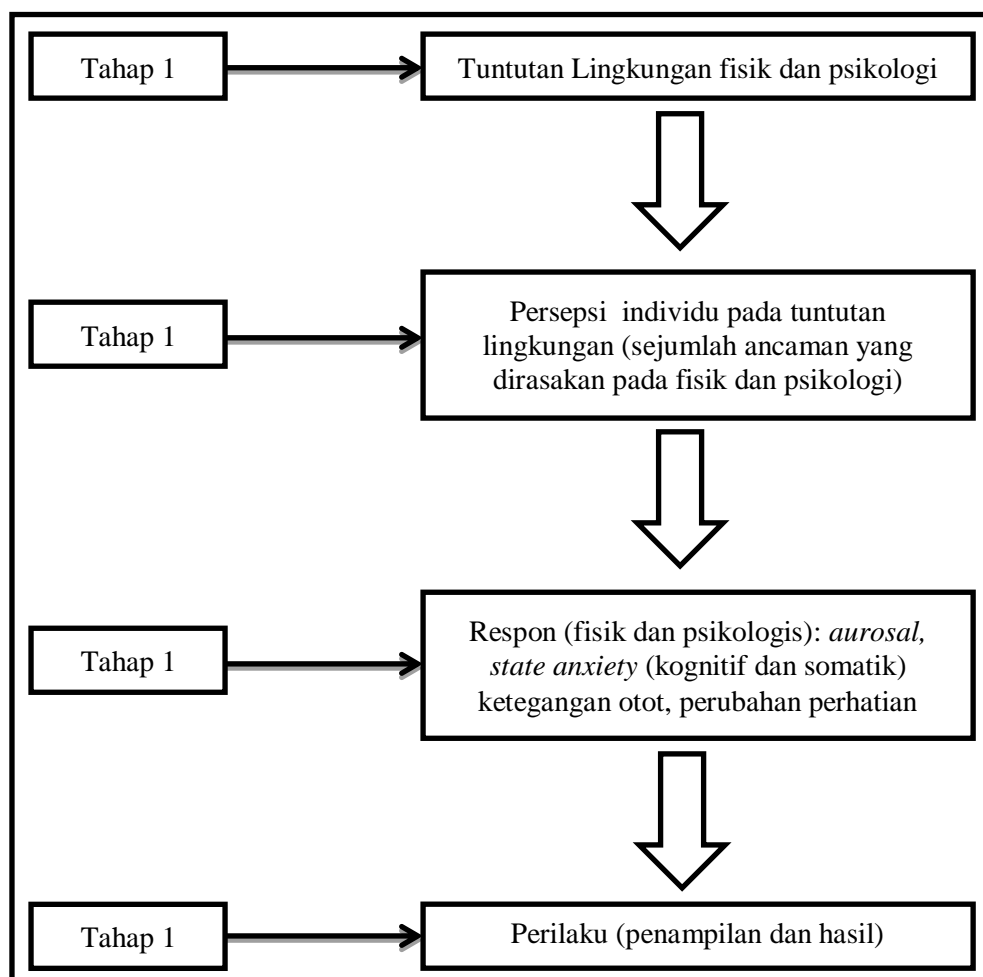
- 1) Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam pikiran seseorang, seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi.
- 2) Perilaku motorik, kecemasan seseorang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.
- 3) Perubahan somatic, muncul dalam keadaan mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare, sering kencing, ketegangan otot, peningkatan tekanan darah, dan lain-lain. Hampir semua penderita kecemasan menunjukkan peningkatan detak jantung, respirasi, ketegangan otot dan tekanan darah.
- 4) Afektif, diwujudkan dalam perasaan gelisah dan perasaan tegang yang berlebihan.

Terjadinya rasa cemas tentunya tidak begitu saja datang pada diri seseorang, tentunya ada sebab dan akibat melalui proses. Menurut Hidayat (2009, hlm. 242), mengemukakan bahwa “Proses terjadinya kecemasan merupakan serangkaian peristiwa yang menunjukkan adanya ketidak seimbangan antara tuntutan fisik, psikologis, dan kemampuan merespon”. Biasanya kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut merupakan rangkaian terjadinya ketegangan McGrath (1970 dalam Hidayat, 2009, hlm. 242 ).

Ada sebuah model sederhana yang menjelaskan tentang terjadinya proses kecemasan. Model tersebut menyebutkan bahwa proses ketegangan terdiri atas



empat tahapan yang saling berhubungan yaitu tuntutan lingkungan, persepsi pada tuntutan, respon terhadap ketegangan, dan akibat dari perilaku. Selanjutnya keempat tahapan tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1.

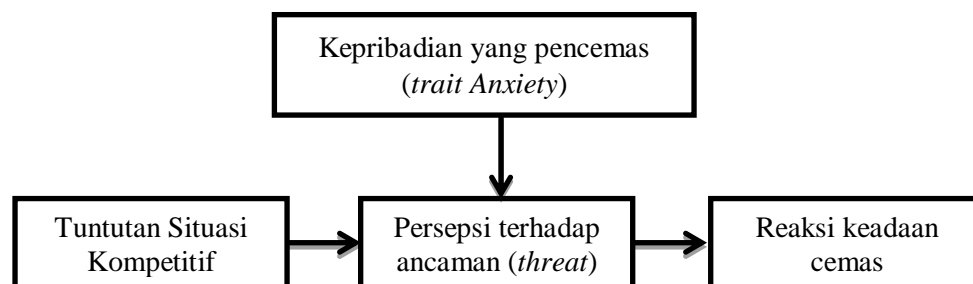
Model Proses Terjadinya Ketegangan dan Kecemasan  
(Sumber: McGrath, 1970 dalam Hidayat, 2009 hlm.243 )

- 1) Tahap 1 : Tuntutan lingkungan, jenis tuntutan pada individu bias berupa fisik atau psikologis, contohnya siswa/atlet harus menampilkan keterampilan baru pada cabang olahraga bulutangkis di depan kelasnya atau orang tua menekan atlet muda untuk memenangkan pertandingan.

- 2) Tahap 2 : Persepsi pada tuntutan, pada tahap ini seseorang mempersepsikan tuntutan fisik dan psikologis. Contoh, kelas 2 dan kelas 6 sekolah dasar dalam memperagakan keterampilan gerak baru di depan kelas akan berbeda. Robby senang di perhatikan di depan kelas, sedangkan Ridwan merasa terancam. Ridwan merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan pada dirinya untuk memperagakan di depan kelas dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu Robby tidak merasakan ketidakseimbangan atau hanya merasakan, tetapi tidak mengancam dirinya. Seseorang yang mempunyai kecemasan bawaan (*trait anxiety*) tinggi akan memiliki kecenderungan merasakan situasi yang lebih (khususnya jika dinilai dalam pertandingan) sebagai ancaman dibanding orang yang memiliki kecemasan bawaan rendah. Dengan demikian kecemasan bawaan sangat berpengaruh pada tahapan yang ke dua.
- 3) Tahap 3 : Respon Tegang, seseorang akan merespon secara fisik dan psikologis untuk mempersiapkan suatu situasi. Jika persepsi seseorang tidak seimbang antara tuntutan dan kemampuan merespon akan menyebabkan perasaan terancam, maka kecemasan kondisional meningkat, orang tersebut menjadi cemas (*cognitive state anxiety*) dan aktivasi fisiologinya pun meningkat (*somatic state anxiety*). Reaksi lainnya muncul seperti perubahan konsentrasi dan meningkatnya ketegangan.
- 4) Tahap 4 : Akibat Perilaku, akibat perilaku maksudnya adalah perilaku aktual seseorang di bawah ketegangan. Jika atlet belajar bulutangkis dapat memenuhi perasaan ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan dan merasakan peningkatan pada kecemasan kondisional, apakah penampilannya memburuk? Atau apakah meningkatnya kecemasan kondisional menyebabkan pula kehebatannya? Dengan demikian penampilan siswa/atlet meningkat.

Terkait dengan olahraga, kecemasan yang timbul ketika akan menghadapi tes atau pertandingan merupakan reaksi emosional negatif siswa/atlet ketika harga dirinya merasa terancam. Hal ini terjadi karena siswa/atlet menganggap tes atau pertandingan tersebut sebagai tantangan terbesar dan berat untuk berhasil, melihat dari kemampuan dirinya sendiri. Kecemasan tersebut terjadi akibat siswa/atlet terlalu banyak memikirkan akibat kegagalan atau kekalahannya. Kecemasan akan selalu terjadi pada setiap individu apabila apa yang di harapkan mendapatkan rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan menghantui pikirannya. Menurut Martens, Vealey, & Brurton (dalam Amir, 2012), “Kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai suatu yang membahayakan”.

Gunarsa (dalam Hidayat, 2009, hlm.244), menggambarkan proses terjadinya kecemasan dalam situasi olahraga seperti terlihat pada gambar 2.2. di bawah ini :



Gambar 2.2.  
Proses Terjadinya Kecemasan dalam Situasi Olahraga  
(Sumber: Gunarsa, 1989 dalam Hidayat, 2009, hlm.244)

Dalam gambar 2.2. di atas, siswa/atlet sebelum tes atau bertanding menerima tuntutan situasi kompetitif yang objektif dari pelatih, guru, pengurus atau Pembina, dalam tuntutan tersebut, guru/pelatih mengharapkan agar siswa/atlet dapat memenangkan pertandingan yang diikutinya. Tuntutan tersebut akan menjadi stimulus bagi siswa/atlet yang dipersepsi sebagai ancaman, sementara kecemasan bawaan (*trait anxiety*) yang dimilikinya mempengaruhi persepsinya secara emosional, maka timbul reaksi kecemasan seketika (*state*

M. Arief Fadhillah, 2014

**KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN  
BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

anxiety) pada penampilan siswa/atlet sebagai respon terhadap tuntutan situasi objektif tadi.

“Unsur yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah unsur kognitif yaitu kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil pertandingan dapat mengancam posisi atlet” Smith & Sarason (dalam Amir, 2012, hlm. 328). “Kecemasan olahraga menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi” Anshel (dalam Amir, 2012, 328).

Hal yang tidak dikehendaki misalnya atlet yang bertanding menjujukan penampilannya yang buruk, lawan mainnya terkenal selalu juara, atlet tersebut akan mengalami kekalahan, kekalahan yang menyebabkan dirinya di cemooh oleh teman-temannya dan seterusnya membentuk kecemasan berantai. Kondisi ini memberikan dampak yang tidak menguntungkan pada atlet apalagi rasa percaya diri atlet yang kurang tinggi. Atlet cenderung tampil kaku, bingung, dan gerakan-gerakannya menjadi kurang terkontrol dengan baik Contoh selanjutnya siswa yang akan melakukan tes keterampilan gerak, tidak dapat disangkal situasi tes memberikan pengaruh yang menekan pada siswa, reaksi tersebut sangat bergantung pada siswa yang melakukan tes yaitu siswa. Pada siswa yang sensitif, situasi ini dapat menimbulkan kecemasan. Siswa takut gagal karena kalau gagal taku di tertawakan oleh teman-temannya, malu karena melakukannya sendiri. Sifat kecemasan olahraga juga dapat berubah yaitu sebelum, selama melakukan dan ketika akan selesai. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Cratty (1973 dalam Amir, 2012, hlm. 329) sebagai berikut.

- 1) Biasanya sebelum pertandingan, *anxiety* naik di sebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas atau pertandingan yang akan datang
- 2) Selama pertandingan, tingkat *anxiety* biasanya menurun karena atlet telah beradaptasi dengan situasi pertandingan
- 3) Mendekati akhir pertandingan, tingkat *anxiety* biasanya mulai naik kembali, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit saja

Berdasarkan dari beberapa pendapat tentang kecemasan di atas dapat di kemukakan bahwa kecemasan adalah salah satu kepribadian yang dimiliki semua

M. Arief Fadhillah, 2014

**KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

orang, yakni kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang di tandai oleh reaksi psikologi seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan reaksi fisiologi seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual dan sebagainya, karena itu kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengerjakan sesuatu, bahkan dalam kontes pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga kecemasan dapat timbul pada diri siswa ketika akan mengikuti tes keterampilan, jika siswa dapat mengendalikan rasa cemas tersebut maka penampilannya akan baik begitu juga sebaliknya.

#### **b. Dimensi dan Indikator Kecemasan**

Menurut Smith, Small dan Schutz (1990), kecemasan dalam olahraga memiliki empat komponen, yaitu (1) *cognitive (cognitively)*, (2) *afektif (affectively)*, (3) *somatic (somaticaly)* dan (4) *motoric (motoricaly)*

#### **c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Menurut Simanjutak, dkk, (1984 dalam Pratiwi, 2010, hlm. 6), menyebutkan ada beberapa faktor yang mentebakkan individu mengalami kecemasan, yaitu :

Keadaan biologis, kemampuan beradaptasi/ mempertahankan diri terhadap lingkungan yang diperoleh dari perkembangan dan pengalaman, sereta adaptasi terhadap rangksangan, situasi atau stressor yang di hadapi. Sumber stressor/situasi yang dapat menyebabkan kecemasan didapatkan dari lingkungan sosial. Lingkuang sosial mempunyai aturan-aturan, kebiasaan, hukum-hukum, yang berlaku didaerah tertentu. Hal inilah yang menyebabkan individu harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang ada. Individu yang tidak bias menyesuaikan diri dengan norma/aturan dalam masyarakat akan menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri dan sosialnya, sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

Selanjutnya, berkaitan dengan faktor-faktor terjadinya kecemasan Freud (dalam Arndt, 1974, dalam Trismiati, 2004, hlm. 5), mengemukakan bahwa

M. Arief Fadhillah, 2014

**KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

lemahnya ego akan menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. Freud (dalam Trismiati, 2004, hlm. 5), berpendapat bahwa:

Sumber ancaman terhadap ego tersebut berasal dari dorongan id (aspek dari kepribadian yang berhubungan dengan dorongan insting yang merupakan sumber energi psikis yang bekerja berdasarkan prinsip kepuasan/ pleasure principle dan selalu ingin dipuaskan) dan tuntutan superego.

Freud (dalam Hall dan Lindzy, 1995, dalam Trismiati, 2004, hlm. 5), menegaskan bahwa :

Ego disebut sebagai eksekutif kepribadian, karena ego mengontrol pintu-pintu ke arah tindakan, memilih segi-segi lingkungan kemana ia akan memberikan respon, dan memutuskan insting-insting manakah yang akan dipuaskan dan bagaimana caranya.

Murray (dalam Arndt, 1974, dalam Trismiati, 2004, hlm. 6), menyebutkan sumber-sumber kecemasan adalah *need-need* untuk menghindari dari terluka (*harmavoidance*), menghindari teracuni (*infavoidance*), menghindari dari disalahkan (*blamavoidance*) dan bermacam sumber-sumber lain.

### **3. Kepercayaan Diri**

#### **a. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek afektif yang penting dalam kehidupan manusia. Secara umum istilah kepercayaan diri sering diartikan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Seseorang yang percaya diri dan yakin terhadap kemampuan mereka sendiri ketika harapan seseorang tersebut tidak tercapai maka seseorang tersebut akan tetap menerimanya dan berfikir positif. Menurut Fatimah (2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Sedangkan menurut Guilford ( dalam Hakim, 2004) bahwa “kepercayaan diri adalah pengharapan umum tentang keberhasilan.”

Branden (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya. Bandura (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.

Selanjutnya Radenbach (1998) menyatakan bahwa percaya diri bukan berarti menjadi keras atau seseorang yang paling sering menghibur dalam suatu kelompok, percaya diri tidak juga menjadi kebal terhadap ketakutan. Percaya diri adalah kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keraguan, dengan demikian biarkan rasa percaya diri setiap orang digunakan pada kemampuan dan pengetahuan

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif yang dimiliki seseorang dalam melakukan sesuatu sehingga mendapatkan keberhasilan dalam melakukan sesuatu hal tersebut

### **b. Dimensi dan Indikator Kepercayaan diri**

Menurut Vealey, et al. (1998) Kepercayaan diri dalam olahraga memiliki tiga komponen, yaitu (1) Efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*), (2) Latihan dan keterampilan fisik (*physical skill and training*), (3) Serta resiliensi (*resilience*).

### **c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan diri**

Faktor – faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri menurut Angelis (2003, hlm. 4) adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan pribadi: Rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukan.
2. Keberhasilan seseorang: Keberhasilan seseorang ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan citacitakan akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
3. Keinginan: ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah diperbuat untuk mendapatkannya.

4. Tekat yang kuat: Rasa percaya diri yang akan datang ketika seseorang memiliki tekak yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkan

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri adalah kemampuan pribadi, keberhasilan seseorang, keinginan dan tekak yang kuat

#### **d. Peranan kepercayaan diri dalam pembelajaran keterampilan gerak**

Untuk bisa berprestasi dan untuk mencepai tujuan pembelajaran yang maksimal siswa harus mempunyai kondisi fisik dan mental yang baik, jadi siswa harus memiliki kesiapan mental ataupun fisik yang baik sebelum melakukan tes. Siswa yang mempunyai kesiapan mental yang baik akan mempunyai pengaruh terhadap ketrampilan atau fisiknya, dalam penelitian in kepercayaan diri memiliki peranan penting terhadap hasil belajar keterampilan bermaun bulutangkis. Seperti dalam penelitian Dimiyati yang meneliti atlit-atlit PON bahwa atlit-atlit tertentu mempunyai rata-rata tingkat kepercayaan diri sebesar 90% dan dapat tampil baik di PON XVI Palembang. Harapan positif ini akan membawa dampak positif pada penampilan Horn (1993). Weinberg dan Gold (2003) mengatakan bahwa seseorang atlit/siswa yang mempunyai rasa percaya diri yang baik yakin bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Berdasarkan pendapat di atas dan peneliti yang sudah dilakukan para ahli, kepercayaan diri adalah salah saatu faktor yang bisa mempengaruhi terhadap penampilan. Dalam hal ini terdapatnya hubungan antara kepercayaan diri dengan keterampilan bermain bulutangkis.

## **B. Kerangka Pemikiran**

Olahraga permainan bulutangkis adalah salah satu olahraga yang di gemari dan populer di masyarakat, selain di gemari dan populer olahraga bulutangkis ini juga mudah dimaikan oleh siapa saja, baik orang tua, maupun anak-anak. Olahraga ini merupakan cabang olahraga permainan bola kecil dan di mainkan



oleh dua orang yang saling berlawanan (tunggal) dan empat orang yang saling berlawanan (ganda) yang bertujuan untuk memperoleh point atau skor dan kemenangan dengan cara menyebrangkan satelkok dan menjatuhkannya didaerah permainan lawan, menjadi seorang pemain bulutangkis yang berprestasi tidaklah mudah sebab seseorang di tuntut untuk menguasai dan memahami sejumlah keterampilan dasar, fisik, taktik, teknik dan psikologi atau mental secara efektif dan efisien.

Keterampilan dasar bermain bulutangkis dapat dikelompokkan menjadi empat bagian yaitu (1) cara memegang raket (*grips*), (2) sikap siap (*stance atau ready position*), (3) gerak kaki (*footwork*), (4) gerakan memukul (*stroke*), namun selain keterampilan-keterampilan dasar bermain bulutangkis ada beberapa faktor psikologi yang dapat memaksimalkan penampilan permainan yaitu, yang pertama faktor kepercayaan diri dapat menjadi modal utama untuk bisa memaksimalkan penampilan bermain, faktor yang kedua adalah kecemasan bisa menjadi pendukung untuk memaksaimalkan penampilan bermain dan bisa juga menjadi penghambat penampilan bermain bulutangkis. Dalam hal ini prestasi olahraga tidak hanya di tentukan oleh keterampilan teknik olahraga dan kesehatan fisik saja tetapi faktor-faktor psikologi juga menentukan penampilan bermain bulutangkis.

Kepercayaan diri merupakan salah satu kepribadian seseorang yang bisa membuat suatu keyakinan terhadap kemampuan atau keterampilan yang dimilikinya, dalam olahraga kepercayaan diri mempunyai pengaruh terhadap hasil belajar keterampilan bermain bulutangkis yang maksimal, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki seseorang semakin baik pula hasil belajar keterampilan bermain bulutangkis, sebaliknya semakin rendah tingkat kepercayaan diri seseorang maka semakin rendah hasil belajar keterampilan bermain bulutangkis dan jika kepercayaan diri seseorang terlalu berlebihan (*over confidence*) maka akan berpengaruh terhadap hasil belajar keterampilan bermain bulutangkis.

Kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar keterampilan bermain bulutangkis, semakin tinggi tingkat kecemasan maka hasil

M. Arief Fadhillah, 2014

**KONTRIBUSI KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN BERMAIN  
BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

belajar keterampilan bermain bulutangkis tidak akan maksimal, sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki seseorang maka hasil belajar keterampilan bermain bulutangkis akan maksimal.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Setelah dilihat dari uraian di atas, maka penulis dapat menarik hipotesis awal dari permasalahan penelitian ini, seperti yang di kemukakan oleh Sugiyono (2010, hlm. 96) bahwa “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.” Berdasarkan rumusan masalah penelitian maka penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat gambaran antara kepercayaan diri, kecemasan dan keterampilan dasar bermain bulutangkis
2. Terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan siswa usia 10-12 tahun.
3. Terdapat kontribusi kepercayaan diri terhadap hasil belajar keterampilan bermain bulutangkis dilihat dari tingkat kecemasan