

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Salah satu buktinya antara lain munculnya klub-klub bulutangkis yang tersebar hampir disetiap daerah. Olahraga bulutangkis di Indonesia mengalami perkembangan yang semakin pesat, baik dari segi pembinaan maupun dari segi prestasi. Hal ini menjelaskan bahwa semakin banyak perkumpulan bulutangkis atau pusat latihan bulutangkis di tiap-tiap daerah yang membina atlet-atlet usia dini dengan harapan akan dapat membantu meningkatkan prestasi bulutangkis nasional. Seperti halnya cabang olahraga lainnya, prestasi terbaik merupakan dambaan untuk setiap atlet maupun pelatih, dan untuk mencapai hal itu tidaklah mudah, oleh karena itu prestasi yang optimal membutuhkan pembinaan dalam waktu yang cukup lama.

Bulutangkis sebagai olahraga prestasi telah mendapat perhatian yang relatif besar dari masyarakat yang ditunjukkan dengan adanya dukungan terbesar dalam bentuk wadah-wadah pembinaan atlet usia dini oleh Pengurus Cabang Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia di setiap kota dan kabupaten. Sekolah atau diklat adalah suatu wadah pembinaan atlet bulutangkis usia dini yang keberadaannya memainkan peranan penting, karena para pesertanya adalah anak-anak usia sekolah yang merupakan bibit-bibit atau sumber daya manusia yang sangat diharapkan bagi perkembangan prestasi olahraga bulutangkis di masa mendatang. Terlebih ditengah menurunnya prestasi bulutangkis nasional di tingkat internasional. Hampir disetiap pertandingan internasional dalam sepuluh tahun terakhir para atlet Indonesia dominasinya masih kalah jauh dari atlet-atlet Cina dan Korea.

Saat ini, prestasi perbulutangkisan atlet Indonesia sedang mengalami penurunan, terbukti dengan terjadinya kekalahan-kekalahan tim Indonesia di pertandingan internasional terus-menerus, baik dalam kejuaraan perorangan

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

maupun beregu. Menurunnya kondisi prestasi atlet bulutangkis Indonesia di kancah internasional sering dikaitkan dengan kurang siapnya atlet untuk bertanding atau sering disebut-sebut mental atlet bulutangkis Indonesia masih kurang siap atau matang. tapi apakah latihan mental dimasukan pada periodisasi latihan ? dengan menerapkan pelatihan mental pada saat latihan akan membantu mempermudah seorang atlet untuk menguasai keterampilan dasar dalam bermain bulutangkis. Anandito, (2011) dan Hadinata, (2012) dalam situs www.bulutangkis.com mengungkapkan :

Di indonesia masih terlantarnya pembinaan aspek mental/psikologi yang ditenggarai sebagai salah satu masalah paling fatal dalam pembinaan prestasi bulutangkis nasional, maka khendaknya Indonesia memperhatikan bahwa latihan mental itu penting dan sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi atlet

Latihan keterampilan Psikologi (*Psychological skill training*) adalah program latihan yang disusun secara metadis, sistematis, dan komprehensif sebagai sebuah metode/teknik melatih yang ditujukan untuk membina dan mengembangkan keterampilan teknik, taktik, fisiologis dan psikologis secara simultan pada saat yang bersamaan. PST pun bersifat komperhensif, artinya merupakan teknik belajar untuk mengembangkan beragam aspek baik fisik, teknik, taktik, maupun psikologis (Pavlioud & Doganis, dalam Hidayat 2004:3).

Latihan keterampilan psikologis dibedakan menjadi *Advance skill* dan *basic skill techniques*. *Advance skill techniques* ditujukan untuk atlet elit, terdiri atas pengendalian kecemasan, pengendalian aktivasi, kepercayaan diri, pemeliharaan motivasi dan pengelolaan perhatian, sementara *basic skill techniques* lebih ditujukan untuk atlet-atlet pemula, meliputi penetapan tujuan (*goal setting*), self talk, mental imajeri (Hardy & Jones, dalam Hidayat 2004:3). Sesuai dengan uraian di atas *self talk* merupakan salah satu teknik atau metode latihan mental yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan aspek fisik, teknik, taktik, dan juga mental.

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Seperti halnya pada cabang-cabang olahraga lainnya keberhasilan proses latihan dalam bulutangkis di tentukan oleh empat faktor atau aspek penting yaitu aspek latihan fisik, teknik, taktik dan mental, seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988:100), “ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan, fisik, teknik, taktik dan mental” Keempat faktor tersebut harus dilatihkan dari sejak atlet pemula sampai elit, dan sesuai dengan uraian sebelumnya salah satu metode atau teknik latihan mental yang terbukti efektif untuk meningkatkan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental adalah metode latihan *self talk*. Hidayat (2012:100) mengemukakan bahwa:

“*self talk* adalah sebuah teknik kognitif yang melibatkan aktivasi proses mental untuk mengubah atau mempengaruhi pola-pola pikiran dalam bentuk dialog internal seseorang terhadap dirinya sendiri baik secara tertutup maupun terbuka, dan intruksional maupun motivasional”.

Sesuai dengan uraian di atas *self talk* mempunyai dua fungsi pokok, yaitu fungsi *self talk* intruksional dan motivasional, *Self talk* intruksional adalah suatu metode latihan yang berkenaan dengan pernyataan-pernyataan yang digunakan untuk meningkatkan penampilan gerakan yang benar melalui pemusatan perhatian pola-pola gerakan yang sesuai (Hidayat, 2012:105), sedangkan menurut Theodorakis, dkk, (Hidayat, 2012:105), *self talk* motivasional adalah metode latihan mental yang berkenaan dengan pernyataan-pernyataan yang dirancang untuk membantu penampilan melalui peningkatan kepercayaan diri, usaha, energi yang dikeluarkan, dan penciptaan *mood* positif

Sesuai dengan uraian di atas *self talk* sebagai metode latihan mental dapat digunakan untuk fungsi penguasaan keterampilan gerak dan .peningkatan aspek-aspek mental, dan dalam kaitan itulah penulis tertarik untuk mengkajinya lebih lanjut dalam kontek permainan bulutangkis

Servis termasuk salah satu keterampilan gerak memukul yang dilakukan dengan ayunan raket dari bawah ke atas (Hidayat & Subarjah, 2010:49). Sedangkan menurut Tohar (1991:67) Pukulan servis adalah pukulan dengan raket

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

yang memukul *shuttlecock* ke bidang lapangan lain secara diagonal dan bertujuan sebagai pembuka permainan dan merupakan suatu pukulan yang penting dalam permainan bulutangkis. Servis panjang adalah servis dasar anda, servis ini mengarahkan satelkok tinggi dan jauh ke belakang, satelkok akan berbalik dan jatuh sedekat mungkin dengan garis batas lapangan bagian belakang, Grice, (Hidayat & Subarjah 2010:50), selain itu, servis panjang juga bisa sangat menyulitkan untuk dipukul apalagi dengan smash sebab satelkok akan jatuh dalam keadaan tegak lurus dengan lantai (Davis dalam Hidayat & Subarjah 2010:50)

Lob bertahan adalah pukulan lob yang melambung sangat tinggi dengan tujuan untuk mempersiapkan diri dengan memperbaiki posisi untuk selanjutnya memiliki cukup waktu untuk menerima serngan berikutnya (Subarjah & Hidayat 2010:54). Lob bertahan termasuk jenis pukulan yang paling sering digunakan dan berperan penting terutama dalam permainan tunggal. Lebih lanjut Hidayat menjelaskan keterampilan dasar yang pertama kali harus dipelajari dan dikuasai oleh atlet pemula adalah teknik dasar lob bertahan dan servis tinggi karena paling mudah dipelajari dan dikuasai.

Berdasarkan pokok-pokok uraian di atas, penulis ingin mengkaji salah satu fungsi self talk yaitu *self talk* intruksional dalam kaitannya dengan penguasaan keterampilan dasar bermain bulutangkis dan merumuskannya didalam sebuah judul penelitian “Pengaruh metode latihan *self talk* intruksional terhadap penguasaan teknik dasar servis tinggi dan lob bertahan” Penelitian akan di laksanakan di klub bulutangkis PB. Baleendah, Kabupaten Bandung

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah metode latihan *self talk* intruksional memberikan pengaruh terhadap penguasaan teknik dasar servis tinggi dalam permainan bulutangkis, atlet klub bulutangkis PB. Baleendah ?

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

- 2) Apakah metode latihan *self talk* intruksional memberikan pengaruh terhadap penguasaan teknik lob bertahan dalam permainan bulutangkis, atlet klub bulutangkis PB. Baleendah ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah ingin menguji seberapa besar pengaruh metode latihan *self talk* intruksional terhadap penguasaan keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini bisa dibagi kedalam dua bagian yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi guru, pelatih, pemain dan pembina olahraga bulutangkis, khususnya berkenaan dengan penguasaan keterampilan servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis dengan penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dan wawasan dalam pelatihan permainan bulutangkis dengan menerapkan strategi latihan *self talk* intruksional
- b. Sebagai masukan informasi bagi atlet yang mengikuti kegiatan diklat PB. Baleendah tentang perlunya metode latihan *self talk* intruksional untuk membina penguasaan keterampilan servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan Bulutangkis.
- c. Sebagai bahan pengetahuan bagi guru Pendidikan Jasmani dan pelatih mengenai bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan servis tinggi dan lob bertahan yaitu dengan latihan *self talk* intruksional.

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Service Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu



Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece
Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu