

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejalan dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) masa sekarang, permainan bulutangkis tidak hanya dijadikan sebagai alat hiburan yang dapat membuat orang senang dan gembira, tetapi juga sudah dijadikan sebagai alat untuk mata pencaharian, atau meningkatkan prestasi dan prestise kehidupan seseorang

Permainan bulutangkis dewasa ini telah berkembang pesat dan merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai peluang untuk menghasilkan medali dalam kejuaraan regional maupun internasional seperti Olympiade, Sea Games, Asian Games, dan Pekan Olahraga Nasional (PON), karena itu pula olahraga bulutangkis selalu diandalkan dan dibanggakan hampir oleh seluruh warga negara Indonesia. Hal ini terbukti dengan banyaknya prestasi yang telah diraih seperti menjuarai kejuaraan *Thomas Cup* sebanyak 13 kali yaitu pada tahun 1958, 1961, 1964, 1970, 1973, 1976, 1979, 1984, 1994, 1996, 1998, 2000, 2002, *Uber Cup* sebanyak 3 kali pada tahun 1975, 1994, 1996 dan kejuaraan-kejuaraan lain seperti piala Sudirman, Asian Games, Olympiade, *All England*, kejuaraan dunia bulutangkis, dan Indonesia open.

Namun demikian, dalam beberapa tahun terakhir prestasi atlet Indonesia secara umum mengalami penurunan, Hadinata (dalam Hidayat 2012:1) mengatakan bahwa “beberapa tahun terakhir prestasi bulutangkis Indonesia merosot jauh jika dibandingkan dengan prestasi sebelumnya. Kondisi seperti ini merupakan masalah yang serius karena terjadi penurunan prestasi.” Seperti yang diungkapkan Kurniawan (dalam Hidayat 2012:1) bahwa “Bulutangkis saat ini ‘membre’. Saya melihat ada persoalan dalam program pembinaan para atlet”.

Proses pembinaan atlet di Indonesia yang kurang baik mengakibatkan penurunan prestasi pada saat ini, seperti yang di ungkapkan oleh Kurniawan & Siregar (dalam Hidayat, 2012:1) bahwa “rendahnya kualitas pembinaan dianggap

Bambang Sugandi, 2013

Pengaruh Intervensi Metode Latihan Imajeri Motivasional Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Kepercayaan Diri Atlet Bulutangkis Pemula Usia 10-12 Tahun Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

sebagai salah satu penyebab pokok kondisi ini”, lebih khusus tentang penyebab menurunnya prestasi bulutangkis indonesia dijelaskan oleh Markum (dalam Hidayat 2012:1) bahwa “masih terlantarnya pembinaan aspek mental/psikologis yang dianggap sebagai salah satu masalah paling fatal dalam pembinaan prestasi bulutangkis nasional”.

Dalam upaya meningkatkan kualitas proses latihan dan prestasi yang diharapkan, maka semua aspek latihan harus diperhatikan dan dilatihkan, baik aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Seperti dijelaskan oleh Harsono, (1988: 100) bahwa:

Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Keempat aspek tersebut haruslah seiring dilatihnya dan harus diajarkan secara serempak.

Dalam faktanya di lapangan masih banyak ditemukan bahwa program latihan masih lebih fokus pada pengembangan aspek kemampuan fisik, teknik, dan taktik saja, sementara pembinaan dan latihan aspek mental masih belum dilaksanakan, seperti dijelaskan oleh Hidayat (2012:8) bahwa:

Kondisi faktual menunjukkan bahwa pembinaan prestasi bulutangkis saat ini terutama di tingkat klub/sekolah bulutangkis, khususnya pembinaan teknik keterampilan psikologis masih kurang mendapat perhatian, padahal untuk meningkatkan prestasi bulutangkis semestinya dilakukan pelatihan yang memberi penekanan secara kompatibel baik pada aspek fisik, teknik, taktik maupun psikologis.

Pelatih cenderung tidak pernah memberikan materi pelatihan mental, pelatih terkesan acuh pada masalah ini, padahal kebutuhan mental pada setiap atlet sangat dibutuhkan, karena merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan prestasi yang maksimal.

Bambang Sugandi, 2013

Pengaruh Intervensi Metode Latihan Imajeri Motivasional Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Kepercayaan Diri Atlet Bulutangkis Pemula Usia 10-12 Tahun Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Seperti halnya pada kegiatan ekstrakurikuler di SDN 1 Grogol Kab. Cirebon, pada program latihannya pelatih hanya fokus pada aspek fisik, teknik, dan taktik saja, sedangkan aspek mental tidak diperhatikan, padahal aspek mental sangat berpengaruh terhadap performa atlet dilapangan, baik pada saat latihan maupun pertandingan.

Latihan mental harus dilatihkan sejak dari persiapan awal periodisasi latihan yang tersusun secara sistematis yang diberikan kepada para atlet, sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan dan perasaannya siap menghadapi tugas-tugasnya dari segala kemungkinan. Kualitas mental pemain yang kurang sportif, kurang percaya diri, lemah dan kurang kreatif dalam mengembangkan metode yang mendukung proses peningkatan mental secara mandiri adalah sebuah ketertinggalan. Menurut Hidayat (2012:5) ada beberapa metode latihan mental yang di anggap dapat meningkatkan aspek-aspek mental keterampilan gerak yang spesifik baik selama latihan atau pertandingan, salah satu diantaranya adalah imajeri motivasional. Selanjutnya Hidayat (2012:5) mengartikan imajeri mental sebagai berikut:

Suatu teknik untuk membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, peristiwa/pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan, sesuai dengan apa yang pernah dilihat dan dialami dalam pembelajaran atau pelatihan olahraga sebenarnya.

Paivio (1985:22S-28S) membagi imajeri ke dalam dua fungsi yaitu fungsi kognitif dan motivasional. Lebih lanjut Hidayat (2012:124) menjelaskan kedua jenis imajeri ini sebagai berikut:

Imajeri mental kognitif adalah jenis imajeri yang berfungsi untuk mengembangkan dan melakukan keterampilan gerak yang spesifik sebaik mungkin dalam situasi latihan atau pertandingan secara jelas dan benar dengan menggunakan beragam strategi belajar yang sesuai dan dilakukan baik dari perspektif eksternal maupun internal. Imajeri mental motivasional adalah imajeri yang berfungsi untuk mengembangkan aspek-aspek mental keterampilan gerak yang spesifik

Bambang Sugandi, 2013

Pengaruh Intervensi Metode Latihan Imajeri Motivasional Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Kepercayaan Diri Atlet Bulutangkis Pemula Usia 10-12 Tahun Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

baik selama latihan atau pertandingan secara jelas dan benar dengan menggunakan beragam strategi belajar yang sesuai & dilakukan baik dari perspektif eksternal maupun internal.

Sesuai dengan kedua fungsi imajeri di atas, imajeri motivasional sebagai sebuah metode latihan mental dapat digunakan untuk meningkatkan aspek-aspek mental penampilan, termasuk kepercayaan diri. Menurut Hall dan Fishburne (2010 dalam Hidayat, 2012:122) objek yang dibayangkan dalam imajeri motivasional adalah tujuan khusus dari setiap perilaku belajar keterampilan gerak dan situasi ketika atlet berhasil melakukan satu gerakan, rangkaian gerakan, atau penampilannya dengan baik.

Dalam kaitannya dengan fungsi imajeri motivasional ini sejauh penulis ketahui, para pelatih bulutangkis masih belum menerapkannya dalam latihan harian, terutama karena keterbatasan waktu yang tersedia dan keterbatasan para pelatih dalam tata cara melakukannya. Karena alasan itulah, penulis ini mengkajinya lebih jauh dalam sebuah penelitian terkait dengan pelatihan permainan bulutangkis.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik, maka atlet perlu mempelajari teknik dasar bermain bulutangkis. Secara umum keterampilan dasar permainan bulutangkis dikelompokkan kedalam empat bagian yaitu cara memegang raket, sikap siap, gerakan kaki, dan teknik dasar memukul, dan tiga keterampilan teknik dasar memukul yang paling dasar dan biasanya diajarkan pertama kali pada pemula adalah lob bertahan, servis tinggi, dan *drop shot* (Subarjah, 2007; Hidayat, 2012:5). Lob bertahan merupakan jenis pukulan yang pertama kali harus diajarkan kepada atlet, karena lob bertahan termasuk jenis pukulan yang mudah dipelajari dan dikuasai. Dalam bermain bulutangkis menguasai pukulan lob bertahan merupakan hal yang sangat penting, karena (1) paling sering digunakan terutama dalam permainan tunggal, (2) menjadi dasar pengembangan pukulan lain, (3) sangat bermanfaat untuk mendapatkan kembali ke posisi siap, (4) menyulitkan lawan untuk melakukan pukulan menyerang, (5) untuk atlet pemula dapat

Bambang Sugandi, 2013

Pengaruh Intervensi Metode Latihan Imajeri Motivasional Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Kepercayaan Diri Atlet Bulutangkis Pemula Usia 10-12 Tahun Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

dijadikan sebagai barometer awal terhadap kemampuannya untuk dikategorikan sudah mampu atau belum untuk bermain bulutangkis (Hidayat, 2012:6).

Dalam penguasaan keterampilan dasar bermain bulutangkis khususnya keterampilan teknik dasar lob bertahan, atlet harus memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi agar dapat menguasainya dengan baik, sebaliknya penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik dapat berpengaruh terhadap aspek-aspek mental, termasuk pada aspek kepercayaan diri. Seperti dijelaskan oleh Hidayat (2012:89) sebagai berikut:

Hasil belajar permainan bulutangkis dalam bentuk keterampilan dasar bermain bulutangkis dapat mempengaruhi aspek mental motivasi olahraga dan kepercayaan diri. Demikian juga sebaliknya motivasi olahraga & kepercayaan diri diyakini sebagai dua aspek atau keterampilan dasar psikologis yang dapat mempengaruhi hasil belajar dan penampilan olahraga.

Percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Ibrahim & Komarudin (2010:82) “menegaskan bahwa percaya diri akan menggugah emosi yang positif. Ketika atlet merasa percaya diri atlet cenderung tenang dan rileks dibawah tekanan.” Pencapaian prestasi dari aspek psikologis erat kaitannya dengan kepercayaan diri, banyak orang percaya bahwa perasaan tersebut akan membawa keberhasilan dalam melakukan berbagai aktivitas. Hidayat (2012:44) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan atlet terhadap kemampuannya untuk berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan berdasarkan kemampuan yang dimilikinya.” Sedangkan Weinberg (1995 dalam Ibrahim & Komarudin 2010:81) menerangkan bahwa “esensi percaya diri adalah kepercayaan bahwa diri anda bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan.”

Percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet, misalnya atlet akan lebih tenang, tidak mudah bimbang, tidak mudah

Bambang Sugandi, 2013

Pengaruh Intervensi Metode Latihan Imajeri Motivasional Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Kepercayaan Diri Atlet Bulutangkis Pemula Usia 10-12 Tahun Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

gugup, tegas, dan sebagainya. Ketika atlet merasa percaya diri atlet cenderung tenang dan rileks di bawah tekanan juga akan merasa bebas untuk fokus pada tugas yang dihadapi, dan ketika atlet merasa kurang percaya diri atlet cenderung merasa cemas dan tidak tahu tentang bagaimana melakukan sesuatu dengan baik. Percaya diri akan memfasilitasi konsentrasi atlet. Seseorang yang kurang percaya diri biasanya mempersiapkan dirinya lebih rendah dari kemampuan sebenarnya, maka hal ini berakibat atlet tidak dapat mencapai prestasi maksimal.

Bagi setiap pelaku olahraga khususnya bagi seorang atlet pemula kepercayaan diri sangat dibutuhkan, tidak tertutup kemungkinan rasa percaya diri yang kuat dari seorang atlet akan menentukan keberhasilan pada dirinya. Seorang atlet yang percaya diri, percaya bahwa dia akan dapat menampilkan kinerja olahraga sesuai dengan yang diharapkan. Dalam hal ini dipengaruhi dengan harapan positif yang memberikan dampak positif pada penampilan serta harapan negatif yang memberikan dampak negatif terhadap penampilan. Positif serta negatifnya suatu harapan sangat dipengaruhi oleh rasa kepercayaan diri atlet tersebut dimana dia memiliki perasaan akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Seperti yang dijelaskan oleh Marten (1987 dalam Hidayat 2011:91) bahwa kepercayaan diri adalah harapan yang realistis seorang atlet tentang kemampuannya untuk mencapai keberhasilan.

Sesuai dengan beberapa pendapat di atas, dapat dikatakan bahwa dengan adanya rasa keyakinan diri yang kuat maka dapat menjadi sebuah indikasi dimana dapat menimbulkan sebuah rasa percaya diri yang tinggi. Selanjutnya dari perasaan percaya diri yang tinggi dapat memberikan dampak yang positif diantaranya kontrol emosi, konsentrasi, motivasi terhadap sasaran, usaha, strategi, serta memiliki momentum (ketepatan dalam bertindak). Dengan demikian kepercayaan diri sangat dibutuhkan, karena sangat berpengaruh secara psikologis pada atlet ketika melakukan suatu pertandingan untuk mendapatkan prestasi yang tinggi.

Bambang Sugandi, 2013

Pengaruh Intervensi Metode Latihan Imajeri Motivasional Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Kepercayaan Diri Atlet Bulutangkis Pemula Usia 10-12 Tahun Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

Berdasarkan pokok-pokok uraian di atas, penulis tertarik mengkaji tentang pengaruh metode latihan mental imajeri motivasional dalam kaitannya dengan penguasaan keterampilan teknik dasar bulutangkis dan aspek mental kepercayaan diri pada anak usia 10-12 tahun dan merumuskannya dalam sebuah judul penelitian “Pengaruh intervensi metode latihan imajeri motivasional terhadap penguasaan teknik dasar lob bertahan dan kepercayaan diri atlet bulutangkis pemula usia 10-12 tahun”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan pokok-pokok uraian pada latar belakang masalah yang sudah diuraikan, maka masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah intervensi metode latihan imajeri motivasional dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan teknik dasar lob bertahan pada atlet bulutangkis pemula usia 10-12 tahun?
2. Apakah intervensi metode latihan imajeri motivasional dapat memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri atlet bulutangkis pemula usia 10-12 tahun?
3. Apakah ada korelasi antara hasil latihan keterampilan teknik dasar lob bertahan dengan kepercayaan diri pada atlet bulutangkis pemula usia 10-12 tahun?

C. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji pengaruh intervensi metode latihan imajeri motivasional terhadap keterampilan teknik dasar lob bertahan dalam olahraga bulutangkis.

Bambang Sugandi, 2013

Pengaruh Intervensi Metode Latihan Imajeri Motivasional Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lob Bertahan Dan Kepercayaan Diri Atlet Bulutangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

2. Untuk menguji pengaruh intervensi metode latihan imajeri motivasional terhadap kepercayaan diri dalam penguasaan keterampilan teknik dasar lob bertahan dalam olahraga bulutangkis.
3. Untuk menguji hubungan antara hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan dengan kepercayaan diri atlet bulutangkis pemula usia 10-12 tahun.

D. Manfaat penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan yang telah dikemukakan, maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara praktis dapat memberikan panduan kepada para praktisi olahraga untuk menerapkan program intervensi metode latihan imajeri motivasional untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar lob bertahan dan kepercayaan diri atlet bulutangkis pemula usia 10-12 tahun.
2. Secara teoritis dapat menjadi dasar teoritik untuk merancang program latihan dan pembinaan yang lebih terpadu sekaligus melengkapi perencanaan strategi pembinaan olahraga usia dini.