

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan populer yang sudah dikenal oleh semua orang, baik masyarakat Indonesia maupun oleh masyarakat Internasional. Cabang olahraga bulutangkis disebut olahraga yang mendunia, ini dapat dilihat dari beberapa pertandingan yang diselenggarakan dalam tiap tahunnya, bahkan dalam *multi event* internasional seperti Olimpiade, ASIAN Games dan SEA Games cabang olahraga bulutangkis selalu dipertandingkan.

Permainan bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang sering dimainkan oleh masyarakat, terutama masyarakat di Indonesia, karena mempunyai peraturan yang sederhana, bisa dimainkan oleh anak-anak, remaja, tua, muda, perempuan, dan laki-laki. Selain itu permainan bulutangkis juga mengajarkan toleransi, sportivitas, *fair play*, mendidik, menghibur dan menyehatkan melalui aktifitas fisik sehingga kebugaran jasmani bisa ditingkatkan.

Bulutangkis sebagai olahraga hiburan dan pertandingan digemari hampir oleh semua masyarakat di seluruh dunia. Anak-anak, remaja, tua, muda, perempuan maupun laki-laki bisa dan biasa melakukan pukulan-pukulan berkat ringannya alat yang dipergunakan. Permainan bulutangkis sangat menarik dan relatif mudah untuk dimainkan, karena selain dari raketnya yang ringan juga memainkannya untuk rekreasi tidak memerlukan latihan yang terlalu lama. Remaja yang aktif menyukai permainan ini sebab memerlukan gerakan-gerakan yang lincah, cepat dan bolanya yang berbentuk kerucut dan ringan yang dinamakan satelkok, memungkinkan mengatur kecepatan permainan sesuka hatinya dengan tujuan untuk memperoleh angka dengan menyeberangkan satelkok ke daerah permainan lawan serta menjauhkannya dari jangkauan lawan sehingga lawan tidak dapat memukul atau mengembalikan satelkok.

Subarjah & Hidayat (2010, hlm. 28) mengemukakan bahwa:

Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, satelkok sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks. Tujuan dari permainan bulutangkis ini adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan satelkok di bidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul satelkok atau menjatuhkan di daerah permainan sendiri.

Bulutangkis merupakan satu-satunya cabang olahraga yang telah mampu mengahrumkan negara indonesia di dunia internasional, untuk itu proses pembinaan sejak usia dini di klub-klub atau jenjang persekolahan menjadi alternatif strategis untuk melanggengkan proses regenerasi dan tradisi munculnya pemain-pemain dunia. Sekolah olahraga bulutangkis atau biasa disebut PB (Pelatihan Bulutangkis) merupakan sarana pembinaan dan tempat berlangsungnya pembinaan dan pelatihan para atlet dan juga calon atlet yang bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan prestasinya, untuk mencapai tujuan tersebut Harsono (1988, hlm. 100) mengungkapkan bahwa “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, latihan taktik, dan (d) latihan mental.”Ditegaskan lebih lanjut oleh Harsono (1988, hlm. 101) bahwa:

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut di atas sebab, betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

Oleh karena itu keempat aspek latihan tersebut harus dilatih secara serempak, demi tercapainya prestasi yang maksimal. Namun demikian sejauh penulis ketahui, kondisi nyata sampai saat ini latihan masih sangat terkonsentrasi pada pembinaan aspek fisik, teknik dan taktik, sementara pembinaan aspek mental masih terabaikan. Ada kekhawatiran penulis bahwa kurangnya pembinaan aspek mental akan berpengaruh negatif terhadap prestasi atlet. Seperti saat ini prestasi bulutangkis nasional dalam kurun waktu disepanjang tahun 2002-2003 sangat memprihatinkan. Lebih lanjut Hidayat (2004, hlm. 4) menjelaskan bahwa :

Minimnya prestasi yang dicapai, lebih-lebih disektor puteri mundur jauh kebelakang. Pada prakualifikasi piala Uber tahun 2002 di Australia hampir saja Indonesia tidak lolos ke babak final dan di luar dugaan ketika itu kita kalah dari Hongkong dan Belanda baik di Australia maupun Cina, termasuk pada perebutan piala Uber di Jakarta tim putri kita belum menunjukkan hasil yang membanggakan.

Menurunnya prestasi ini dapat disebabkan karena kurang baiknya pelaksanaan pembinaan pelatihan yang dilakukan para pelatih di klub-klub bulutangkis. Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih dengan sungguh-sungguh atau kurang motivasinya untuk berlatih, hal ini disebabkan karena tidak ada tujuan atau sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Hal ini seringkali juga disebabkan oleh para pelatih sendiri yang tidak secara jelas menerangkan kepada para atlet tujuan dari latihan yang diberikan, kemana para atlet akan dibawa, dan apa yang diharapkan pada akhir latihannya.

Salah satu hasil observasi yang peneliti lakukan di salah satu klub bulutangkis di kota Cirebon yaitu klub PB. Nasional, peneliti menemukan suatu fenomena yaitu terjadinya kemandegan atlet dalam menguasai suatu keterampilan dasar bermain bulutangkis dan menurunnya motivasi belajar atlit. Hal ini terjadi disebabkan karena kurangnya pengetahuan pelatih mengenai penggunaan metode latihan yang tepat, yang dapat memotivasi atletnya dalam belajar sehingga atletnya dapat menguasai setiap tugas keterampilan gerak yang diberikan. Terjadi kekhawatiran pada peneliti bila hal ini terus dibiarkan, maka prestasi klub tersebut akan menurun. Dalam kaitannya dengan kondisi masalah atau situasi problematik tersebut, dipandang penting untuk melakukan pembinaan bagi semua aspek latihan secara serentak, termasuk pembinaan aspek mental secara khusus sejak usia dini dan salah satunya dengan menerapkan metode penetapan tujuan (*goal setting*) sebagai salah satu upaya untuk menguatkan kualitas proses latihan dan dapat meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di klub tersebut, penggunaan metode atau strategi melatih yang tepat akan mempermudah siswa dalam menguasai

setiap tugas gerak. Penggunaan metode latihan penetapan tujuan (*goal setting*) merupakan salah satu cara agar permasalahan tersebut dapat diatasi. Anderson (1997, hlm. 30) mengkonsepsikan metode latihan penetapan tujuan sebagai berikut “*Learning strategies are the cognitive tools used to systematically manage the thought process associated with knowledge and skill acquisition*” yang diartikan sebagai suatu teknik atau strategi belajar yang digunakan secara sistematis untuk meregulasi proses berfikir yang berkaitan dengan penguasaan pengetahuan dan keterampilan. Penetapan tujuan adalah suatu teknik untuk menetapkan orientasi tujuan belajar yang ingin dicapai dan menuntun cara serta proses berfikir atlet dalam rangka menguasai keterampilan yang akan mereka kuasai.

Ada tiga teknik penetapan tujuan dalam kaitannya dengan penguasaan keterampilan gerak, yaitu tujuan proses, tujuan hasil, dan tujuan dinamik Zimmerman & Kitsantas (1997, hlm. 32). Selanjutnya Hidayat (2012, hlm. 75) menjelaskan ketiga tujuan tersebut sebagai berikut ;

Tujuan proses adalah teknik menetapkan tujuan latihan dengan fokus pada penguasaan dan pengembangan keterampilan target yang dielaborasi menjadi beberapa perilaku target atau bagian-bagian gerakan. Tujuan hasil adalah teknik menetapkan tujuan latihan dengan fokus pada hasil akhir. Tujuan dinamik merupakan salah satu teknik menetapkan tujuan latihan dengan fokus pada kombinasi antara tujuan proses dengan tujuan hasil. Pada tahap awal latihan atlet fokus pada proses penguasaan keterampilan gerak (tujuan proses) dan kemudian beralih pada tujuan hasil penampilan setelah proses dasar dikuasai.

Beberapa penelitian psikologis yang amat luas tentang topik penetapan tujuan (*goal setting*) ini telah dilakukan oleh para ahli, seperti Locke, dkk, 1981; Mento, Steel & Karren, 1987 (dalam Ibrahim & Komarudin, 2013, hlm. 118). Secara khusus penelitian di bidang ini telah melibatkan suatu perbandingan prestasi subjek penelitian yang merancang tujuan atau bentuk-bentuk tujuan tertentu dengan subjek penelitian yang tidak merancang tujuan. Penelitian psikologis tentang penetapan tujuan (*goal setting*) yang telah dilakukan sangat mengesankan sekali dalam berbagai studi lapangan dan laboratorium. Hasil

Meidiyanto Dwi Cipta, 2016

**PENGARUH METODE PROCESS GOAL SETTING TERHADAP MOTIVASI OLAHRAGA DAN
PENGUASAAN KETERAMPILAN DASAR DROPSHOT CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS PADA
ATLET PEMULA PB. NASIONAL CIREBON**

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

penelitian yang amat penting telah digeneralisasikan adalah bahwa penetapan tujuan (*goal setting*) secara jelas dan konsisten telah memudahkan dalam pencapaian prestasi seseorang.

Penetapan tujuan (*goal setting*) merupakan salah satu bagian dari aspek mental yang penting diberikan kepada atlet. *Goal Setting* akan memberikan gambaran bagi atlet tentang apa yang harus dicapainya. Pengertian *goal setting* menurut Cashmore (2007, hlm. 200) adalah “*The process establishing a level performance proficiency which should be reached within a prescribed time periode.*” Maksudnya adalah cara untuk menentukan tingkat kecakapan yang harus dicapai dalam waktu yang sudah ditentukan.

Harsono (1988, hlm. 79) mengatakan bahwa menetapkan sasaran-sasaran latihan adalah penting, penentuan sasaran akan membantu atlet dalam mencurahkan perhatiannya pada sasaran-sasaran yang akan dicapai. Artinya, daripada berlatih tanpa tujuan yang jelas, berlatih dengan tujuan tertentu dapat menambah konsentrasi, usaha, motivasi, serta semangat atlet untuk berlatih.

Penetapan tujuan memainkan peranan penting dalam proses belajar, karena dapat mempengaruhi kondisi mental/psikologis peserta didik seperti meningkatkan motivasi belajar, kepercayaan diri, memfokuskan perhatian pada aspek-aspek penting dari tugas yang dipelajari, meningkatkan usaha dan keberlangungannya, serta mengembangkan strategi baru dalam belajar/latihan Locke & Latham (2002, hlm. 705).

Locke dan pengikutnya (1981, Ibrahim & Komarudin, 2013, hlm. 119) menyimpulkan bahwa pengaruh penetapan tujuan (*goal setting*) yang amat menguntungkan terhadap prestasi kerja adalah suatu temuan yang kokoh dan dapat ditiru dalam literatur psikologis. Ada sekitar 90% studi yang menunjukkan pengaruh positif. Ditegaskan lebih jauh bahwa pengaruh ini ditemukan secara reliabel dalam penelitian lapangan dan laboratorium. Oleh karena itu, dalam beberapa review tentang hasil-hasil penelitian psikologis secara jelas menunjukkan bahwa penetapan tujuan (*goal setting*) merupakan suatu teknik yang kokoh untuk meningkatkan prestasi kerja.

Process goal setting atau penetapan tujuan proses biasanya berkaitan dengan bagaimana seorang atlet melakukan keterampilan tertentu, tujuan ini cenderung digunakan selama latihan atau pelatihan Weinberg, (2010, hlm. 58). Tujuan proses adalah teknik menetapkan tujuan belajar dengan fokus pada penguasaan dan pengembangan keterampilan, serta memahami sesuatu secara lebih mendalam dengan berusaha menggunakan beragam cara atau strategi untuk menguasai suatu keterampilan gerak tertentu. Dengan menerapkan teknik penetapan tujuan proses diharapkan atlet akan lebih termotivasi dan dapat menguasai keterampilan gerak dengan baik Hidayat (2012, hlm. 34).

Untuk menguasai berbagai teknik dasar dalam permainan bulutangkis diperlukan motivasi yang besar dalam diri atlet. Motivasi dapat dipandang sebagai bahan kunci untuk kesuksesan dari pencapaian tujuan dan untuk memperoleh hasil yang diinginkan, dalam hal ini Weinberg (2010, hlm. 59) mengatakan “*Motivation will be higher if athletes are committed to their goals and accept them*” yaitu motivasi akan lebih tinggi jika atlet berkomitmen pada tujuan mereka dan menerima proses yang harus mereka lakukan. Weinberg (2010, hlm. 59) juga telah membuktikan bahwa penetapan tujuan proses adalah salah satu teknik yang paling efektif untuk meningkatkan motivasi dan kinerja.

Untuk dapat bermain bulutangkis dengan terampil, maka peserta didik perlu mempelajari teknik atau keterampilan dasar permainan ini. Secara umum keterampilan dasar permainan bulutangkis dikelompokkan kedalam empat bagian yaitu cara memegang raket, sikap siap, gerakan kaki, dan teknik dasar memukul (Subarjah, 2007, hlm. 30), dan tiga keterampilan teknik dasar memukul yang paling dasar dan biasanya diajarkan pertama kali kepada para pemula adalah lob bertahan, servis tinggi, dan *drop shot* (Hidayat, 2004; Subarjah, 2007).

Lob bertahan merupakan jenis pukulan yang paling mudah untuk dipelajari dan dikuasai, karena itu termasuk jenis pukulan yang pertama kali harus diajarkan kepada peserta didik. Menguasai lob bertahan merupakan hal yang sangat penting, sebab (1) paling sering digunakan terutama dalam permainan tunggal, (2) menjadi dasar pengembangan pukulan lain, (3) sangat bermanfaat untuk mendapatkan kembali paritas ke posisi siap, (4) menyulitkan lawan untuk melakukan pukulan

menyerang, dan (5) untuk atlet pemula dapat dijadikan barometer awal bagi kemampuannya untuk dikategorikan sudah mampu atau belum bermain bulutangkis, dalam pengertian pada tingkat yang paling dasar yakni mampu menyeberangkan kok (*shuttle cock*) melewati bagian atas net ke lapang lawan (Hidayat, 2004; Subarjah, 2007).

Servis tinggi atau servis panjang merupakan salah satu jenis servis yang paling banyak digunakan dan memainkan peranan penting dalam permainan tunggal, servis ini mengarahkan kok tinggi dan jauh ke belakang, kok akan berbalik dan jatuh tegak lurus sedekat mungkin dengan garis batas lapangan bagian belakang, melalui servis tinggi akan memaksa lawan untuk bergerak ke daerah belakang lapangannya sehingga daerah pertahanan bagian depan terbuka lebar, dan akan menyulitkan lawan untuk memukul servis tinggi apalagi dengan pukulan smash (Hidayat, 2004; Subarjah, 2007).

Dropshot adalah jenis pukulan yang meluncurkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin ke net, bertujuan untuk menekan atau mematikan lawan dengan menempatkan kok sedekat mungkin ke depan net (Subarjah, 2007, hlm. 52). Menurut Grice (1996, hlm. 37), nilai penting pukulan ini terletak pada kombinasinya dengan lob bertahan untuk membuat lawan sibuk dan memaksanya untuk mempertahankan seluruh lapangan.

Pukulan *dropshot* dianggap sebagai pukulan yang dapat mematikan lawan selain dari pukulan smash, karena pukulan *dropshot* bersifat mengecoh lawan sehingga lawan tertipu dan kesulitan dalam menerima pukulan selanjutnya. Dalam penguasaan keterampilan dasar bermain bulutangkis khususnya keterampilan *dropshot*, atlet harus memiliki motivasi yang kuat dari dalam diri mereka agar tujuan mereka untuk menguasai keterampilan tersebut tercapai. Hoedaya (2002, hlm. 8) mengemukakan bahwa: “Orang yang termotivasi memiliki kecenderungan mengendalikan arah dan memilih perilaku yang sesuai dengan tujuan, menyadari segala konsekuensi perbuatannya, dan kecenderungan tersebut tetap bertahan sampai tujuannya tercapai.”

Komarudin (2013, hlm. 21) mengemukakan bahwa: “Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang baik pula,

sehingga memungkinkan tujuan yang mereka tetapkan dapat dicapai. Setiap individu yang memiliki motivasi berlatih akan memiliki komitmen untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam mencapai tujuan.”

Ditinjau dari fungsi motivasi Harsono (1989, hlm. 250) dalam Komarudin (2013, hlm. 26) menjelaskan bahwa: “Ditinjau dari fungsinya motivasi dapat berfungsi sebagai motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik.” Motivasi instrinsik berfungsi karena adanya dorongan yang berasal dari dalam diri individu, sedangkan motivasi ekstrinsik berfungsi karena ada dorongan dari luar individu. Motivasi instrinsik sangat menentukan atlet untuk memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya. Bagi atlet yang memiliki motivasi instrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya.

Menurut Komarudin (2013, hlm. 27) motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya. Atlet berprestasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk perolehan sesuatu.

Sesuai dengan uraian diatas dapat diketahui faktor-faktor motivasi olahraga yang mempengaruhi terhadap hasil latihan yaitu faktor eksternal (motivasi ekstrinsik) dan faktor internal (motivasi instrinsik), oleh karena itu untuk kepentingan penelitian ini penulis akan mengkaji mengenai motivasi olahraga. Dalam kaitannya dengan pokok-pokok penulisan diatas, penulis akan mencoba melakukan penelitian terkait dengan pengaruh penetapan tujuan proses terhadap motivasi olahraga dan penguasaan keterampilan dasar *dropshot* pada atlet pemula klub PB. Nasional Cirebon.

Dari penjelasan yang sudah diuraikan, penulis merasa bahwa metode latihan penetapan tujuan proses sebaiknya di terapkan pada atlet pemula usia dini, hal ini diharapkan dapat menanamkan motivasi olahraga pada atlet dalam latihan dan dapat meningkatkan penguasaan keterampilan dasar *dropshot* pada atlet pemula usia dini di klub PB. Nasional Cirebon.

B. Rumusan Masalah

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

1. Apakah metode latihan penetapan tujuan proses memberikan pengaruh signifikan terhadap motivasi olahraga pada atlet bulutangkis pemula usia dini di klub PB. Nasional Cirebon?
2. Apakah metode latihan penetapan tujuan proses memberikan pengaruh signifikan terhadap penguasaan keterampilan dasar *dropshot* pada atlet bulutangkis pemula usia dini di klub PB. Nasional Cirebon ?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian harus didasarkan pada tujuan yang hendak dicapai, tanpa adanya tujuan maka aktivitas tidak akan terarah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah.

1. Menguji apakah ada pengaruh metode latihan penetapan tujuan proses terhadap motivasi olahraga dalam penguasaan keterampilan dasar *dropshot* dalam permainan bulutangkis pada atlet bulutangkis pemula usia dini di klub PB. Nasional Cirebon.
2. Menguji apakah ada pengaruh metode latihan penetapan tujuan proses terhadap penguasaan keterampilan dasar *dropshot* dalam permainan bulutangkis pada atlet pemula usia dini klub PB. Nasional Cirebon .

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini bisa dibagi kedalam dua bagian yaitu :

1. Manfaat teoritis
Sebagai bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi pelatih, pemain dan pembina olahraga bulutangkis, khususnya berkenaan dengan motivasi olahraga dan penguasaan keterampilan teknik dasar *dropshot* dalam permainan bulutangkis.
2. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis dengan penelitian ini dapat memperoleh pengetahuan dan wawasan dalam pelatihan permainan bulutangkis dengan menerapkan penetapan tujuan proses dan cara memberikan motivasi olahraga.
- b. Sebagai masukan informasi bagi atlet yang mengikuti kegiatan penelitian tentang perlunya penetapan tujuan proses terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar *dropshot* dalam permainan bulutangkis.
- c. Sebagai pengetahuan bagi pelatih mengenai bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar *dropshot*.

E. Batasan penelitian

Dalam penelitian ini penulis memfokuskan masalah yang diteliti dalam ruang lingkup permasalahan sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan penetapan tujuan proses.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah motivasi olahraga dan keterampilan teknik dasar *dropshot*.
3. Penelitian ini menggunakan penelitian quasi eksperimen.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis pemula usia dini yang mengikuti latihan di PB. Nasional Cirebon.
5. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pemula usia dini yang mengikuti latihan di PB. Nasional Cirebon.
6. Lokasi penelitian Jl. Veteran No. 2 Kecamatan Kejaksan, Kota Cirebon atau di Gedung (GAS).

F. Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penelitian tesis ini mengacu pada pedoman penelitian karya ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2015 yang di dalamnya memberikan petunjuk mengenai tata cara penelitian tesis.

Bab I merupakan pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.

Bab II berisikan kajian pustaka, penelitian yang relevan, dan posisi teoretis, dalam bab ini Peneliti menjelaskan perihal teori-teori, hasil penelitian terdahulu yang mendukung tentang metode latihan Penetapan Tujuan Proses yang memberikan pengaruh terhadap motivasi olahraga dan penguasaan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis pemula usia dini di klub PB. Nasional Cirebon, posisi teoretis serta hipotesis penelitian.

Bab III memaparkan tentang bagaimana penelitian dilakukan yang meliputi, populasi dan sampel, metode dan desain penelitian, lokasi penelitian, sumber dan jenis data, prosedur pengumpulan data, analisis data dan tahap penelitian.

Sementara untuk bab IV, hasil penelitian dan pembahasan, dalam bab ini dipaparkan pembahasan terhadap temuan-temuan penelitian yang diperoleh dari perlakuan eksperimen kegiatan pelatihan dengan menggunakan metode penetapan tujuan proses yang memberikan pengaruh terhadap motivasi olahraga dan penguasaan keterampilan *dropshot* pada atlet bulutangkis pemula usia dini di klub PB. Nasional Cirebon, terakhir bab V berisikan kesimpulan hasil penelitian dan saran.