

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Penelitian**

Sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan pembangunan olahraga. (Syofyan, 2017). Dengan kata lain prestasi olahraga merupakan indikator yang dapat digunakan secara langsung untuk melihat status atau tingkat pencapaian dan keberhasilan dalam olahraga. (Effendi, 2016). Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (Litbang KONI pusat, 2004).

Secara tradisional, pelatih dan atlet memfokuskan upaya mereka pada pelatihan fisik. Namun seiring berjalannya waktu, aspek teknis, taktis dan psikologis telah mendapatkan peran yang lebih penting. Meskipun psikologi dianggap sebagai salah satu faktor kunci untuk memuncak kinerja dan kesejahteraan dalam olahraga, sedikit yang secara sistematis melatih aspek ini (Dosil, 2008). Karena psikologi olahraga terapan belum mencapai perkembangan yang sama seperti di bidang-bidang yang didedikasikan untuk pendidikan dan penelitian, pendekatan baru diperlukan untuk lebih dekat dengan kebutuhan atlet dan orang-orang dalam olahraga, secara pasti membuka pintu untuk penggabungan tokoh psikologi olahraga di klub dan tim (Dosil, 2008).

Berbagai aspek psikologis, seperti motivasi, kecemasan, dan percaya diri merupakan aspek yang sangat penting untuk dapat difahami, dikelola, dikontrol, diarahkan, dan dibina, sehingga menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi peningkatan prestasi olahraga. Motivasi telah menjadi topik sentral dalam psikologi olahraga selama beberapa tahun terakhir. Weiner dalam (Spray, Wang, Biddle, & Chatzisarantis, 2006), memahami dan meningkatkan motivasi adalah salah satu bidang penelitian psikologi yang paling populer baru-baru ini dalam olahraga dan psikologi latihan (Gershon Tenenbaum & Eklund, 2013).

**YADY SUPRIYATNA, 2019**

**DAYA PREDIKSI MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR  
BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | [respiatory.upi.edu](mailto:respiatory.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut (Effendi, 2016). James (1982) mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Kemudian Gunarsa (2004) mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkahlaku dan aspek psikis yang mendasarinya.

Terdapat dua objek dalam psikologi olahraga, yaitu *sport performance* dan aspek-aspek psikosial yang mempengaruhi atlet. *Sport performance* yang ditunjukkan atlet dalam pertandingan menentukan prestasi yang diraihinya. Oleh Karena itu, untuk menunjang performance atlet, pelatih harus mampu menerapkan latihan mental (*mental training*) yaitu, *goal setting, imagery training, mental toughness training, relaksasi, visualisasi*, dll. (Rohmansyah, 1997). Aspek- aspek psikososial sering kali mempengaruhi atlet, yangn pada akhirnya juga ikut mempengaruhi performance atlet itu sendiri. Oleh Karena itu, psikologi olahraga ikut mengkaji aspek psikologis (*personal*) dan aspek social (situasional yang mempengaruhi diri atlet, seperti kepribadian, kecemasan, stress, motivasi, *stereotip, team building, leadership, team cohesion, social facilitation*, serta *audience effect*).

Jika dihubungkan dengan olahraga prestasi, ini jelas menunjukkan bahwa penampilan (performance) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental. Faktor psikis ini dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Secara langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet penampilan atlet, atau yang disebut dengan faktor non-teknis, contohnya, sebelum masuk ke arena pertandingan, terjadi pertengkaran yang menegangkan aspek emosinya (Effendi, 2016)

Fakta-fakta dari beberapa penelitian tentang kepercayaan diri. Contohnya seperti :

*Landin and Herbert (1999) on five female tennis players, Perkos et al., (2002) on four young basketball players, and, Johnson, Hrycaiko, Johnson and Halas (2004) on four female football players, proves that self talk intervention program can increase self confidence. Motivational self talk is found to help increase ability to execute tennis forehand drive, self confidence, and decrease anxiety (Hatzigeorgiadis et al., 2008), and, increase self efficacy and tennis forehand drive (Hatzigeorgiadis et al., 2009).*

Artinya adalah dalam penelitian Landin dan Herbert (1999) ada lima orang perempuan pemain tenis, Perkos et al., (2002) ada empat orang anak kecil pemain bola basket, dan Johnson, Hrycaiko, Johnson and Halas (2002), ada empat orang perempuan pemain sepakbola, membuktikan bahwa *self-talk* atau berbicara kepada diri sendiri dapat memberikan peningkatan terhadap kepercayaan diri. *Motivational self talk* dapat memberikan peningkatan kemampuan gerak dalam melakukan *tennis forehand drive*, Kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan Hatzigeorgiadis et al., (2008), dan memberikan peningkatan *terhadap self efficacy* dan *tennis forehand drive* Hatzigeorgiadis et al., 2009. (Hidayat & Budiman, 2014)

(Hidayat & Budiman, 2014) mengungkapkan bahwa “*teachers and coaches should teach their athletes how to use self talk in order to help increase self confidence and movement performance*”. Artinya adalah guru dan pelatih dapat mengajarkan kepada atlet bagaimana cara menggunakan *self talk* dalam perintah untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan gerak. “*Self talk* dapat diartikan sebagai apa yang di katakan oleh siswa/atlet terhadap dirinya sendiri untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan dan penampilanya secara langsung dalam merespon dirinya” (Hidayat, 2009).

Salah satu tujuan dan kompetensi dasar yang paling penting yang diterapkan di pusat pendidikan dan latihan atau sekolah-sekolah bulutangkis adalah siswa atau atlet diharapkan memiliki keterampilan dasar bermainan bulutangkis dan mampu mendemonstrasikan setelah melalui proses pembelajaran atau latihan (Subarjah & Hidayat, 2009), terutama pada keterampilan teknik dasar bermain bulutangkis. Hal tersebut mengacu pada pandangan Tohar (Subarjah & Hidayat, 2009) yang mengemukakan bahwa “Keterampilan dasar merupakan salah satu jenis

**YADY SUPRIYATNA, 2019**

**DAYA PREDIKSI MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR  
BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | [respiory.upi.edu](mailto:respiory.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

keterampilan yang harus dipahami dan dikuasai oleh setiap pemain dalam melakukan kegiatan bermain bulutangkis.” Oleh karena itu, keterampilan dasar bermain bulutangkis dianggap penting dan diharapkan dapat dimiliki serta dikuasai oleh para siswa atau atlet sebagai hasil dari proses pembelajaran yang merupakan tujuan dari keberhasilan dalam program pendidikan dan latihan, khususnya ditingkat sekolah bulutangkis.

Menurut Ballou dalam (Subarjah, 2010), bahwa permainan bulutangkis banyak menggunakan kemampuan fisik tetapi dalam kenyataannya tidak hanya kemampuan fisik semata, tetapi juga ada aspek mental didalamnya seperti kepercayaan diri, motivasi, kecemasan, kekompakan, agresifitas, dan lain-lain. Sebagai ilustrasi, seorang siswa yang sedang belajar keterampilan bermain bulutangkis seperti *servis, lob, drive, netting, dropshot*, dan *smash*, proses dan hasil belajarnya tidak akan maksimal jika memiliki motivasi yang rendah.

Psikologi olahraga adalah salah satu cabang psikologi dan berafiliasi dengan ilmu psikologi dan olahraga. Menurut (Mottaghi, Atarodi, dan Rohani, 2013) bahwa: *“One of the main topics considered in sport psychology that can affect the performance of athletes especially in championships is anxiety level before competition and its effect on athletes' moods and locomotors skills”*. Satu dari topik utama yang dipertimbangkan dalam psikologi olahraga yang dapat mempengaruhi performa atlet terutama di kejuaraan adalah tingkat kecemasan sebelum kompetisi dan efeknya pada suasana hati dan keterampilan lokomotor atlet.

Ketika atlet yang telah belajar keterampilan bermain bulutangkis akan melakukan tes keterampilan sebelum dan atau sedang melakukan tes, maka keberhasilannya dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satu diantaranya adalah kecemasan. Sebagaimana dikemukakan oleh Post dalam (Trismiati, 2004), 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. Lefrancois (1980 dalam Trismiati, hlm. 4), menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan ketakutan. Jadi pada saat tes siswa akan mengalami rasa cemas yang dapat mempengaruhi hasil tes, akan tetapi tidak hanya

**YADY SUPRIYATNA, 2019**

**DAYA PREDIKSI MOTIVASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP HASIL BELAJAR  
BULUTANGKIS BERDASARKAN TINGKAT KECEMASAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | [respiatory.upi.edu](mailto:respiatory.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

rasa cemas saja yang ada pada diri siswa, rasa percaya diri siswa pun dapat mempengaruhi terhadap hasil tes.

Kecemasan yang terjadi selama masa stres tinggi atau akibatnya peristiwa traumatis adalah normal. Dalam kebanyakan kasus, kecemasan yang disebabkan stres akan segera hilang sendiri, ketika penyebab tersebut tidak lagi menjadi perhatian. Namun, ketika kecemasan parah dapat mengganggu kehidupan sehari-hari yang akan menyebabkan serangan panik atau tidak menjadi lebih baik dari waktu ke waktu, jika seperti itu harus mengalami pengobatan secara khusus. Kecemasan yang tinggi di akibatkan karena kurangnya rasa percaya diri tentang apa yang sedang kita hadapi. Dalam pembelajaran bulutangkis di sekolah bulutangkis atlet sering merasakan cemas ketika akan melakukan tes itu di sebabkan karena atlet kurang latihan dan atlet mengalami gerakan baru.

Tingkat motivasi, kepercayaan diri yang tinggi dan kecemasan yang rendah dapat mempengaruhi hasil belajar keterampilan bermain bulutangkis dibuktikan dengan penelitian ini. Sesuai dengan uraian pokok-pokok pikiran di atas dan kondisi riil yang dihadapi dalam bermain bulutangkis maka perlu dilakukan upaya inovatif dan kreatif untuk meningkatkan kualitas proses, salah satunya dengan membelajarkan aspek kognitif dan afektif yaitu kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan dalam bermain bulutangkis sehingga dapat berdampak pada hasil yang lebih baik.

Dari beberapa pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa performa seseorang dalam konteks olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh keterampilan teknis dan aspek fisik saja, tetapi juga harus didukung dengan faktor psikologisnya. Kesiapan mental, mengontrol kecemasan, dan meningkatkan serta mempertahankan konsentrasi merupakan bagian dari komponen psikologis yang dapat menunjang performa atlet. Untuk itu penulis bermaksud melakukan penelitian deskriptif kuantitatif dan merumuskannya dalam judul **“Daya prediksi motivasi dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar bulutangkis berdasarkan tingkat kecemasan”**

## **1.2. Rumusan Masalah Penelitian**

- 1) Apakah motivasi dapat memprediksi kecemasan?
- 2) Apakah kepercayaan diri dapat memprediksi kecemasan?
- 3) Apakah motivasi dapat memprediksi hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis?
- 4) Apakah kepercayaan diri dapat memprediksi hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis?
- 5) Apakah kecemasan dapat memprediksi hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis?
- 6) Apakah motivasi melalui kecemasan dapat memprediksi penguasaan hasil belajar keterampilan dasar bermain bulutangkis?
- 7) Apakah kepercayaan diri melalui kecemasan dapat memprediksi hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

- 1) Menguji prediksi variabilitas motivasi terhadap kecemasan.
- 2) Menguji prediksi variabilitas kepercayaan diri terhadap kecemasan
- 3) Menguji prediksi variabilitas motivasi terhadap hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis.
- 4) Menguji prediksi variabilitas kepercayaan diri terhadap hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis.
- 5) Menguji prediksi variabilitas kecemasan terhadap hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis.
- 6) Menguji prediksi variabilitas motivasi melalui kecemasan terhadap hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis.
- 7) Menguji prediksi variabilitas kepercayaan diri melalui kecemasan terhadap hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Manfaat dalam penelitian dibagi menjadi dua kategori, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis :

##### **1) Manfaat Teoritis**

Secara teori hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam kajian tentang hubungan antara aspek afektif kepercayaan diri dan motivasi dengan hasil belajar psikomotorik (keterampilan bulutangkis) berdasarkan tingkat kecemasan.

##### **2) Manfaat Praktis**

- a) Bagi penulis: dapat memperoleh pengetahuan dan wawasan dalam pembelajaran keterampilan bermain bulutangkis dengan melihat kontribusi domain afektif seperti kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada para guru, pelatih, atlet dan siswa pada umumnya dalam melakukan latihan atau pembelajaran.

#### **1.5. Struktur Organisasi Tesis**

Bab 1 pendahuluan yang membahas latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis. Bab 2 kajian pustaka, penelitian relevan, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Bab 3 metode penelitian yang membahas mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data. Bab 4 hasil penelitian dan pembahasan yang membahas mengenai hasil penelitian. Bab 5 membahas mengenai kesimpulan dan rekomendasi atau saran.