

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat, baik itu dalam negeri maupun luar negeri, tua maupun muda. Hal ini ditunjang dari penelitian sebelumnya bahwa bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Olahraga ini juga sangat digemari oleh masyarakat disemua kalangan, mulai dari tua sampai muda, laki-laki dan perempuan (Rifai et al., 2020). Selanjutnya dijelaskan bahwa bulutangkis mampu memberikan peran dalam menyatukan sosialitas hampir di semua kalangan. Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak dimainkan di masyarakat dalam berbagai tingkatan sosial (Yuliawan & Sugiyanto, 2014). Olahraga bulutangkis ini dimainkan menggunakan raket sebagai alat pukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dengan lapangan persegi panjang dan net sebagai pembatas. Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk mempertahankan *shuttlecock* tidak jatuh di lapangan sendiri dan berusaha meraih *point* dengan mengarahkan *shuttlecock* jatuh di daerah lapangan lawan (Muthiarani & Lismadiana, 2021).

Bulutangkis adalah olahraga yang dapat dikatakan sebagai olahraga yang terkenal atau memasyarakat. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, jenis kelamin dan tingkat keterampilan. Bulutangkis dapat dimainkan di dalam atau di luar ruangan guna untuk rekreasi atau sebagai ajang persaingan. Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket dalam permainannya yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang dengan posisi berada di bidang lapangan yang berbeda yang dibatasi oleh jaring (*net*) (Subarkah & Marani, 2020). Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini baik segi sosial, hiburan dan mental.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang tidak terukur, atlet bisa mengalami kekalahan ataupun kemenangan kapan saja serta membutuhkan keterampilan dasar yang baik (Riswara & Yuliandri, 2017). Atlet bulutangkis yang telah berlatih cukup lama dan memiliki pengalaman bertanding akan mengalami peningkatan atas kemampuannya. Sejalan dengan pendapat sebelumnya

bulutangkis adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan dan lain sebagainya, dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain dituntut untuk bergerak dengan cepat ke semua sudut lapangan dalam waktu yang relatif lama (Saputra et al., 2020). Adapun Permainan bulutangkis sendiri merupakan salah satu cabang olahraga yang kompleks selain harus mempunyai tingkat kondisi fisik yang cukup baik permainan ini juga melibatkan teknik strategi dan mental, karena permainan bulutangkis menuntut para atlet untuk memiliki teknik yang baik, fisik yang baik, strategi yang tepat, dan mental yang kuat.

Berdasarkan hasil pengalaman penulis selama mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), permasalahan yang terjadi yaitu kurangnya percaya diri saat pertandingan bulutangkis. Sehingga hal tersebut menyulitkan para atlet untuk bertanding bulutangkis dengan maksimal. Setelah penulis mewawancarai pelatih dan atlet UKM Bulutangkis UPI mereka mengakui akan hal itu. Pelatih berpendapat bahwa dari segi teknik sebagian besar atlet UKM sudah sangat mumpuni namun sebagian lainnya masih kurang percaya diri apalagi ketika sedang dalam pertandingan dan harus diperbaiki dengan berlatih lebih keras, karena para pemain hilang percaya diri ketika salah melakukan teknik atau *miss* komunikasi yang berakibat semakin hilang banyak poin. Pendapat dari para atlet UKM pun demikian, mereka menyadari bahwa mereka tidak cepat mengembalikan kepercayaan diri setelah melakukan kesalahan saat bertanding, jadi mereka kesulitan dalam mengembalikan permainan terbaik setelah melakukan kesalahan yang dilakukan. Hal yang menyebabkan itu terjadi adalah aspek kepercayaan diri yang belum baik, sedangkan olahraga bulutangkis adalah salah satu olahraga yang mengharuskan atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk memenangkan berbagai pertandingan (Amir, 2015). Selain itu, faktor lain yang menyebabkan kesalahan dalam melakukan teknik adalah bentuk-bentuk latihan *drill* yang kurang bervariasi dilakukan oleh para atlet UKM.

Pada saat atlet mempunyai penampilan buruk yang dilakukan seringkali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tegang di bawah tekanan, ataupun sisi-sisi mental pertandingan yang lain seperti cemas berlebih, menurunnya motivasi dan

tidak percaya diri yang dapat mempengaruhi kepada permainan atlet (Purnamasari & Novian, 2021). Adapun kesalahan yang kerap dilakukan oleh pelatih dan atlet dalam menyikapi hal ini adalah dengan mencoba memperbaiki penampilan yang buruk dengan menambah waktu latihan teknik saja. Padahal, dalam hal ini, kurangnya latihan mental sama halnya dengan kurangnya keterampilan teknik yang menjadi penyebab atlet tidak selalu dalam performa terbaiknya (Indraharsani & Budisetyani, 2017). Salah satu faktor yang berhubungan dengan performa dalam suatu pertandingan adalah ketahanan mental (Dimiyati, 2018, hlm. 53). Pendapat yang sama menjelaskan bahwa proses penampilan yang baik itu 70-90% dipengaruhi oleh faktor mental (Komarudin, 2016, hlm. 6). Mental merupakan modal yang harus dimiliki seorang atlet dalam meraih prestasi puncak.

Kepercayaan diri yang baik sebagai suatu hal yang utama dan bisa dijadikan modal sebagai langkah awal atlet bulutangkis untuk melakukan suatu aktivitas (Komarudin, 2016,). Oleh sebab itu perlu adanya penanaman terhadap kepercayaan diri sedini mungkin terhadap performa atlet bulutangkis. Kepercayaan diri tidak begitu saja muncul dalam performa diri atlet bulutangkis, tetapi kepercayaan diri harus dilatih dan diberikan motivasi untuk merubah pola pikir atlet (Megantara, 2018). Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018). Terdapat pula penjelasan kepercayaan diri yang tinggi dalam olahraga akan memberikan efek positif pada pikiran, perasaan, dan perilaku atlet untuk meningkatkan performanya (Effendi & Jannah, 2019). Selanjutnya atlet yang memiliki kepercayaan diri dapat mengontrol diri dengan positif serta mempunyai tingkat kinerja tinggi selain itu keterampilan penting yang perlu dimiliki atlet seperti memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku positif serta dapat mengabaikan faktor-faktor yang mengganggu pikiran supaya tetap tenang walaupun sedang dibawah tekanan, kemampuan ini juga sangat dibutuhkan oleh atlet baik olahraga beregu maupun individu, agar dapat menyelesaikan tugas atau intruksi yang diberikan oleh pelatih dengan baik (Komarudin et al., 2021). Maka dapat dilihat seorang atlet bulutangkis harus memiliki performa dan keyakinan diri yang baik khususnya dalam hal percaya diri. Dalam permainan bulutangkis seorang atlet harus

bisa mengetahui tingkat kemampuan pada dirinya terutama dalam latihan dan pertandingan atau kejuaraan bergengsi.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak dapat berkembang, prestasi yang tinggi tidak akan dapat dicapai (Hidayat, 2011). Seperti yang kita ketahui kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi atlet yang perlu ditingkatkan dan salah satu metode yang digunakan yaitu dengan *self-talk* (Pratama et al., 2020). Adapun *self-talk* merupakan salah satu strategi psikologis yang digunakan oleh para atlet dan pelatih, oleh karena itu *self-talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga, *self-talk* dapat diartikan oleh atlet terhadap dirinya sendiri baik secara tertutup maupun terbuka untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan dan penampilannya secara langsung dalam merespon pemikiran sendiri (Komarudin, 2016, hlm. 122). Selanjutnya metode *self-talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga (Komarudin, 2016, hlm. 123).

Berdasarkan pendapat di atas dapat, penulis merasa perlu melakukan penelitian ini karena akan memiliki manfaat bagi atlet, khususnya performa atlet. Kepercayaan diri dan pukulan *dropshot* merupakan dua hal penting yang perlu dimiliki atlet dengan kemampuan yang baik agar menunjang performanya. Oleh sebab itu, metode latihan *self-talk* perlu diberikan untuk mengatasi masalah tersebut. Penulis juga melihat belum adanya studi yang mengkaji terkait hal ini, sehingga penelitian ini menjadi sebuah kebaruan dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga bulutangkis.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada cabang olahraga bulutangkis?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* terhadap peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis?

1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* dan latihan konvensional terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan penelitian ini, yaitu:

- 1.3.1 Untuk mengkaji pengaruh latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada cabang olahraga bulutangkis.
- 1.3.2 Untuk mengkaji pengaruh latihan *self-talk* terhadap peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis.
- 1.3.3 Untuk mengkaji perbedaan pengaruh latihan *self-talk* dan latihan konvensional terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi pihak-pihak terkait, baik secara teoritis maupun praktis, antara lain:

#### **1.4.1 Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan mengembangkan kajian teoritis tentang cara meningkatkan kepercayaan diri dan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis dengan menggunakan latihan *self-talk*.

#### **1.4.2 Secara Praktis**

Bagi atlet, Penelitian ini sebagai acuan untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri sehingga hasil *dropshot* dalam cabang olahraga bulutangkis dapat menunjang prestasinya. Bagi pelatih, Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan latihan dan evaluasi serta rekomendasi membina dan menangani atlet-atlet bulutangkis khususnya mengenai penerapan latihan *self-talk* untuk meningkatkan prestasi.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Berdasarkan PPKI UPI tahun 2019 (*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI*, 2019), sistematika penulisan skripsi yang akan disusun sebagai berikut:

- 1.5.1 BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah dan struktur organisasi skripsi.
- 1.5.2 BAB II Tinjauan Pustaka: berisikan tentang kajian pustaka, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori-teori, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang di teliti.
- 1.5.3 Bab III Metode Penelitian: berisikan tentang tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, dan analisis data.
- 1.5.4 Bab IV Hasil Penelitian dan pembahasan: berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.
- 1.5.5 Bab V Kesimpulan, Implikasi dan Saran: berisikan kesimpulan, implikasi dan saran. Bab ini yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.