

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Short serve merupakan salah satu teknik yang penting dalam permainan bulutangkis. Untuk melakukan *short serve* Menurut Iskandar (2010) arah dan jatuhnya kok sedekat mungkin dengan garis serang pemain lawan dan kok harus melayang dekat di atas jaring (net). Namun, beberapa atlet ganda bulutangkis Porprov PBSI Parigi Moutong masih mengalami kesulitan dalam meningkatkan akurasi *short serve* mereka.

Untuk meningkatkan akurasi *short serve* dalam bulutangkis dapat dilakukan dengan latihan teknik *short serve* dengan fokus pada penguasaan posisi tubuh dan teknik pukulan yang benar. Hal ini dapat dilakukan dengan bantuan pelatih atau ahli teknik bulu tangkis.

Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting untuk mencapai performa yang baik. Konsentrasi memungkinkan atlet untuk fokus pada tugas yang harus dilakukan dan menghindari distraksi dari lingkungan sekitar. Dalam konteks *short serve* dalam bulu tangkis, konsentrasi juga sangat penting untuk memastikan bahwa pukulan dilakukan dengan tepat dan akurat.

Beberapa penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan hubungan antara konsentrasi dan performa atlet dalam olahraga. Sebagai contoh, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yazid dkk, pada tahun 2016 menunjukkan bahwa konsentrasi yang tepat dapat membantu meningkatkan hasil pukulan *long stroke* dalam olahraga *Woodball*. Penelitian ini menemukan bahwa konsentrasi yang fokus pada tugas dan menghindari distraksi dapat membantu meningkatkan performa atlet.

Dalam konteks *short serve* dalam bulu tangkis, konsentrasi juga dapat membantu meningkatkan akurasi dan menghindari kesalahan. Jika atlet dapat memusatkan perhatiannya pada gerakan yang harus dilakukan dan menghindari distraksi dari lingkungan sekitar, maka kemungkinan kesalahan dapat dihindari.

Menurut Adisasmito (2007:13-14), faktor psikologis memainkan peran yang sangat penting dalam olahraga bulutangkis. Faktor ini merujuk pada pengaruh pergerakan dan orientasi atlet dalam pertandingan. Faktor psikologis sering termanifestasi dalam bentuk emosi, taktik, motivasi, tekanan, determinasi, kecemasan, dan ketegangan. Faktor ini merupakan struktur dan fungsi dari aspek psikis, baik yang bersifat karakterologis seperti emosi, maupun faktor-faktor emosi yang terkait dengan sikap dan perasaan pribadi atlet terhadap diri sendiri, pelatih, dan lingkungan sekitar

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratama, Pardiyono, dan Pasaribu pada tahun 2020, dapat disimpulkan *Self-talk* dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan akurasi atlet dalam olahraga, termasuk dalam konteks *short serve* dalam bulu tangkis. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk memperhatikan faktor mental atlet dan memberikan pelatihan yang tepat untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan konsentrasi pada saat melakukan *short serve*.

Self-talk adalah teknik mental yang melibatkan percakapan internal yang bertujuan untuk mengarahkan pikiran dan emosi agar lebih positif dan terfokus pada tujuan yang ingin dicapai. *Self-talk* dapat mempengaruhi fisiologi tubuh melalui mekanisme yang disebut sebagai "*mind-body connection*" atau koneksi antara pikiran dan tubuh

Dalam konteks *short serve* pada bulu tangkis, *self-talk* yang positif dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri, sehingga dapat mempengaruhi fisiologi tubuh dan membantu meningkatkan kinerja atlet. Misalnya, dengan menggunakan *self-talk* yang positif seperti "saya bisa melakukannya dengan baik" atau "saya percaya pada kemampuan saya", atlet dapat memicu respons fisiologis yang lebih positif seperti peningkatan aliran darah dan oksigen ke otak dan otot, yang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan *short serve* dengan lebih baik.

Selain itu, *self-talk* juga dapat membantu menghilangkan gemetar pada tangan saat melakukan *short serve*. Gemetar pada tangan dapat terjadi karena

kecemasan dan ketidakpercayaan diri. Dengan menggunakan *self-talk* yang positif, atlet dapat membantu mengatasi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri, sehingga dapat mengurangi gemetar pada tangan dan meningkatkan kinerja mereka dalam melakukan *short serve*.

Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan atlet untuk memperhatikan faktor psikologis dalam olahraga bulu tangkis, termasuk hubungan antara *Self-talk* dan psikologi olahraga. Dengan mengembangkan *Self-talk* yang positif dan adaptif, atlet dapat membantu meningkatkan performa dan mencapai tujuan mereka dalam olahraga bulu tangkis.

Menurut Gunarsa (2004), aspek psikologis memiliki dampak yang sangat besar terhadap performa atlet, yakni sebesar 80%, sedangkan aspek lain hanya mempengaruhi sebesar 20%. Oleh karena itu, manajemen aspek mental harus dilakukan secara sengaja, sistematis, dan terencana. Namun, di Indonesia, aspek psikologis cenderung masih kurang mendapatkan perhatian dan penelitian, sedangkan aspek fisik atlet lebih banyak diperhatikan dan diteliti. Untuk itu, pembinaan aspek mental dalam pertandingan harus disesuaikan dengan karakteristik dan jenis olahraga individual atau tim yang bersangkutan (Gunarsa, 2004:23)

Mengingat akurasi *short serve* sangat penting dalam permainan bulutangkis karena dapat membuat permainan lebih terkontrol dan meningkatkan peluang untuk menang. Selain itu, atlet ganda yang memiliki akurasi *short serve* yang baik akan membuat pasangan dapat mengambil keuntungan dari hal tersebut dan meningkatkan peluang untuk menang.

Oleh karena itu upaya untuk meningkatkan akurasi *short serve*, latihan mental juga harus dilakukan secara bersamaan dengan latihan teknik dan fisik. Tujuannya adalah untuk mencapai keseimbangan antara fisik, teknik, dan mental. Mengingat kondisi mental merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan *short serve*, maka perlu adanya pemberian perlakuan pada atlet dalam hal ini adalah latihan *Self-talk*.

Beberapa studi telah mengevaluasi dampak latihan *Self-talk* pada prestasi atlet. Kinerja olahraga telah ditunjukkan dapat ditingkatkan melalui *Self-talk* dalam berbagai jenis olahraga seperti bulu tangkis, basket, bersepeda, panahan, golf, lari, crunch perut, ski, menembak, berenang, tenis, dan bola voli (Blanchfield dkk., 2014). Hubungan antara *Self-talk* dan kinerja dalam penelitian tentang olahraga psikologi membantu menjelaskan posisi *Self-talk* sebagai komponen integral dari kriteria psikologi olahraga (Andersen, 2009). Hatzigeorgiadis dkk. (2011) dan Tod dkk. (2011) menerbitkan tinjauan sistematis literatur tentang *Self-talk* di olahraga dan menyimpulkan bahwa positif, pendidikan dan *Self-talk* motivasi dikaitkan dengan peningkatan performa olahraga yang mendidik dan memotivasi *Self-talk* secara positif memengaruhi kinerja denda dan tugas keterampilan motorik kasar. Bertentangan dengan apa yang diyakini secara umum, *Self-talk* negatif tidak memiliki efek negatif pada performa olahraga, namun peneliti psikologi olahraga lainnya (Van Raalte dkk., 1995, 2006) menyimpulkan bahwa *Self-talk* negatif berbahaya bagi performa olahraga.

Selain itu, terdapat beberapa penelitian tentang *Self-talk* dan akurasi Pratama, Pardiyono, dan Pasaribu, A. M. N. (2020). menunjukkan bahwa latihan *Self-talk* memberikan manfaat yang lebih baik dibandingkan dengan imagery relaxation dalam meningkatkan konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka dalam permainan bola basket

Penelitian ini akan menjadi penelitian yang inovatif karena akan menguji pengaruh latihan *Self-talk* terhadap akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teknik mental yang efektif untuk meningkatkan akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Apakah latihan *Self-talk* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Self-talk* terhadap peningkatan akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong.

1.4. Manfaat dan Signifikansi Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

- 1) Memperoleh informasi mengenai efek latihan *Self-talk* terhadap akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong, sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program latihan mental yang efektif untuk atlet.
- 2) Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu yang berhubungan dengan latihan mental dalam olahraga, khususnya dalam hal *short serve* bulutangkis.
- 3) Memberikan informasi yang bermanfaat bagi para pelatih atlet dan atlet itu sendiri, sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja atlet dalam kompetisi.

Signifikansi penelitian ini adalah:

- 1) Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi para pelatih bulutangkis dalam menyusun program latihan Mental yang efektif untuk meningkatkan akurasi *short serve* atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong.
- 2) Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi para atlet bulutangkis dalam meningkatkan akurasi *short serve* selama bertanding.