



Ketepatan Smash Pada Permainan Bulutangkis: Kontribusi Faktor Psikologis Atlet Bulutangkis Kota Palopo

Surya Muharram¹, Irsan Kahar², Nur Saqinah Galugu³

^{1,2}Prodi Penjas, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

³ Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

E-mail: suryamuharram26@student.umpalopo.ac.id¹, nursaqinah@umpalopo.ac.id²

Menerima: Tgl, Bulan, Tahun; **Revisi:** Tgl, Bulan, Tahun; **Diterima:** Tgl, Bulan, Tahun



<https://doi.org/10.24036/MensSana.07022022.22>

Abstrak

Smash dalam permainan bulutangkis merupakan pukulan yang sering digunakan dan menjadi andalan atlet untuk mematikan bola dan mencetak poin, oleh karena itu atlet harus memperhatikan faktor-faktor yang mendukung ketepatan smash. Selain faktor fisik, atlet juga perlu memperhatikan faktor psikologis yang mendukung kemampuannya dalam melakukan smash. Penelitian ini dilaksanakan di PB Spirit Badminton Hall dan PB sinar setuju kota Palopo yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi faktor psikologis atlet terhadap ketepatan smash. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain korelasional yang mengambil sampel sebanyak 50 orang dan dipilih dengan menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket kecemasan dan kepercayaan diri yang dibagikan menggunakan platform google form, sedangkan untuk ketepatan smash diukur secara langsung oleh peneliti dengan tes akurasi. Data yang terkumpul dianalisis dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan kepercayaan diri atlet memberikan kontribusi atau memiliki korelasi dengan tingkat ketepatan smash yang dilakukan oleh atlet bulutangkis.

Keywords: Kecemasan, Kepercayaan diri, akurasi

Abstract

Smash in badminton is a blow that is often used and is the mainstay of athletes to turn off the ball and score points, therefore athletes must pay attention to the factors that support the accuracy of the smash. In addition to physical factors, athletes also need to pay attention to psychological factors that support their ability to smash. This research was conducted at PB Spirit Badminton Hall and PB sinar setuju, Palopo city, which aims to determine the contribution of athletes' psychological factors to smash accuracy. This research is a quantitative research, with a correlational design that takes a sample of 50 people and is selected using an accidental sampling technique. The data was collected using an anxiety and self-confidence questionnaire that was distributed using the google form platform, while the accuracy of the smash was measured directly by the researcher with an accuracy test. The collected data was analyzed with the help of SPSS 25.0 for windows. The results showed that the athlete's anxiety and confidence contributed or had a correlation with the level of accuracy of the smash performed by badminton athletes.

Keywords: Anxiety, self-confidence, accuracy

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan waktu maka olahraga pun terus mengalami perkembangan. Saat ini olahraga tidak hanya dijadikan sebagai kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani akan tetapi olahraga juga dijadikan sebagai suatu kegiatan untuk melatih dan membentuk kepribadian atau watak seorang atlet (Harmono, 2016).

Selain itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai suatu kegiatan untuk memperkenalkan nama suatu daerah dan negara kepada dunia, sebagai contoh belakangan ini banyak digelar event olahraga mulai dari tingkat provinsi, Asia hingga dunia. Berkembangnya olahraga juga memberikan peluang kepada putra-putri berbakat suatu negara untuk berkompetisi meningkatkan potensinya menjadi sebuah prestasi yang membanggakan.

Antusias yang tinggi diperlihatkan oleh masyarakat terhadap cabang-cabang olahraga sehingga cabang olahraga terus bertambah dan semakin populer di kalangan masyarakat. Salahsatunya adalah bulutangkis, saat ini bulutangkis menjadi salahsatu cabang olahraga

Salah satu cabang olahraga yang saat ini menunjukkan peningkatan di berbagai lingkungan masyarakat adalah bulutangkis, hal ini dengan adanya olahraga bulutangkis yang semakin banyak digemari oleh masyarakat dari kota sampai ke pelosok desa. Pertandingan berbagai level pun kerap kali dilakukan untuk menstimulasi prestasi olahraga para atlet demikian pula dengan olahraga bulutangkis.

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Indonesia dapat dikenal pada skala internasional salah satunya berkat olahraga permainan bulutangkis. Bulutangkis adalah salah satu dari banyak cabang olahraga yang terkenal pada benua Asia khususnya di Negara Indonesia sejak dahulu hingga saat ini. Maka dari itu bulutangkis adalah cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan.

Salah satu cabang olahraga yang menjadi kebanggaan Indonesia hingga ke kanca internasional adalah bulutangkis. Indonesia telah meraih berbagai prestasi dari cabang ini, yang tentunya membanggakan dan juga mengahrumkan nama bangsa Indonesia di kalangan masyarakat internasional.

Keberhasilan Rudi Hartono tidak akan pernah dilupakan dalam sejarah dengan keberhasilannya menjuarai pertandinagn

tunggal putra *All England* 8 kali. Sedangkan untuk kejuaraan beregu Indonesia juga telah berhasil menjuarai Thomas Cup dan Uber Cup. Beberapa atlet bulutangkis lainnya pun telah turut memberikan sumbangsih pada cabang olahraga tersebut.

Sejak tahun 1992 hingga tahun 2008 Indonesia selalu memperoleh hasil yang maksimal dalam olimpiade akan tetapi sejak olahraga bulutangkis dimasukkan dalam kejuaraan olimpiade, maka setiap negara melakukan pembinaan dengan sangat intensif sehingga terjadi persaingan yang semakin ketat dan Indonesia semakin sulit untuk memperoleh prestasi diajang yang bergengsi tersebut (Tafaqur, 2012; Wijaya, 2018:1). Salah satu contoh dapat kita lihat pada ajang BWF *World Championship* 2022 Indonesia belum mampu mengalahkan Malaysia.

Permainan bulutangkis yang telah menjadi trand di kalangan masyarakat baik dunia maupun Indonesia secara khusus dan telah mewarnai kehidupan masyarakat Indonesia pada semua lapisan umur baik dimainkan hanya untuk bersenang-senang, menyalurkan hobby ataupun untuk dijadikan olahraga prestasi. Permainan bulutangkis tersebut harus dimainkan dengan baik dengan mengetahui teknik-teknik bermain.

Bulutangkis adalah salah satu permainan olahraga yang menggunakan raket untuk memukul *shuttlecock* yang mana permainannya dapat berupa permainan tunggal atau permaianan ganda (Ghon Lisdiantoro, 2019:10). Permainan bulutangkis ini biasa juga disebut dengan permainan raket yang dimainkan di dalam gedung yang tujuannya untuk mencetak poin dengan cara memukul shuttlecock melewati net dan menjatuhkannya di lapangan lawan (Yuliawan & Sugiyanto, 2014:146). Pada pertandingan-pertandingan, olahraga bulutangkis lebih dominan dimainkan di dalam ruangan untuk menghindari gangguan dari angin.

Dalam permainan bulutangkis, sangat membutuhkan gerakan reflex dan tingkat kebugaran yang baik dikarenakan *shuttlecock* harus dimainkan di udara dan memiliki aturan tersendiri agar *shuttlecock* yang dijatuhkan pada lapangan lawan mendapatkan poin. Setiap kategori permainan (tunggal dan ganda) memiliki aturan yang berbeda (Subarkah & Marani, 2020).

Ukuran lapangan bulutangkis telah diatur oleh *International badminton federation* yang



kemudian digunakan oleh seluruh dunia sebagai acuan atau standar. Ukuran lapangan bulutangkis memiliki panjang 13,40 m, lebar 6,10 m, tinggi tiang 1,55 m dengan tebal net tidak melebihi 15mm, jaring diberi pinggir dengan pita yang lebarnya 7,5 cm, dan tiang net berada tepat di atas garis batas samping atau *side line for double 1 feet* = 30,40 cm dan 1 inci = 2,54 cm.

Jarak garis net-garis servis yakni 1,98m, jarak garis servis tengah-garis samping lapangan yakni 3,05 m, untuk ganda jarak garis servis belakang dengan garis belakang yakni 0,76 m (Putra et al., 2021:129).

Penguasaan teknik dasar yang baik menjadi salahsatu indikator permainan yang baik dalam cabang olahraga bulutangkis, salah satunya adalah ketepatan *smash*. Dalam upaya pembinaan cabang olahraga bulutangkis tentunya yang awal untuk dikembangkan adalah keterampilan dasar, salah-satunya adalah *smash* karena sangat signifikan dalam mematikan permainan lawan dan meraih poin (Kahar et al., 2021).

Atlet bulutangkis yang menguasai teknik dengan baik akan menunjukkan performa yang baik pula (Wardani et al., 2022:2). Teknik dasar bermain bulutangkis harus dikuasai oleh atlet agar dapat meraih prestasi dalam cabang olahraga tersebut (Seth, 2016:21). Teknik adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh seseorang untuk dapat memainkan salah satu olahraga (Nandika et al., 2017:2).

Salah satu teknik dasar yang dibahas pada penelitian ini yakni *smash*. Di samping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasi. Pukulan *smash* merupakan sebuah pukulan di atas kepala dengan sasaran kebawah lapangan lawan dan harus dilakukan dengan sekuat tenaga (Dewanta, 2016). Pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan.

Dalam pemberian latihan, khususnya *smash*, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga. Mengingat sangat pentingnya kemampuan pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis, maka proses pembelajaran ketetapan *smash*

harus dilakukan secara cermat, berulang-ulang setiap harinya meningkat beban pembelajarannya, maka akan meningkatkan ketepatan *smash*.

Pukulan *smash* dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu: cepat, tepat dan akurat. Pukulan cepat artinya shuttlecock yang di pukul melaju dengan cepat ke arah bidang kosong. Tepat artinya posisi shuttlecock yang di pukulkan jatuh diarah yang diinginkan. Sedangkan akurat artinya penempatan jatuhnya bola di tempat yang diinginkan dan sulit dijangkau oleh lawan.

Smash merupakan suatu pukulan yang dilakukan oleh atlet secara kuat dan harus dilakukan pada posisi yang benar agar lawan sulit untuk mengembalikan *shuttlecock*. Dalam melakukan *smash*, atlet harus memperhatikan akurasi agar mampu melakukan *smash* dengan baik. Dalam olahraga bulutangkis diperlukan adanya konsentrasi yang tinggi pada atlet baik saat latihan maupun saat sedang bertanding. Konsentrasi memiliki peran yang sangat penting, jika atlet kehilangan konsentrasi maka dapat menyebabkan penurunan akurasi pada pukulan yang dilakukan sehingga jatuhnya *shuttlecock* tidak tepat pada sasaran.

Akurasi *smash* menjadi hal yang penting akan tetapi berdasarkan penelitian terdahulu bahwa masih terdapat atlet yang memiliki akurasi *smash* yang kurang baik (Arisman et al., 2018:15; Armanda et al., 2021:788; Cendra, 2018:70). Akurasi *smash* masih menjadi masalah yang nampak pada atlet secara umum dan tentunya hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor.

Sebagai sebuah cabang olahraga yang bersifat multidimensional maka permainan bulutangkis dipengaruhi oleh banyak faktor. Bukan hanya faktor fisik melainkan juga faktor psikologis memiliki peran yang besar dalam permainan atlet bulutangkis, apalagi jika dalam kondisi pertandingan yang penuh dengan tekanan.

Kita sering menjumpai atlet yang secara fisik dalam kondisi yang baik, disiplin mengikuti latihan dan telah menguasai teknik bermain dengan baik akan tetapi ketika bertanding dalam lapangan dia menampilkan performa yang kurang baik disebabkan karena kondisi psikisnya yang kurang siap (Wijaya, 2018:37).

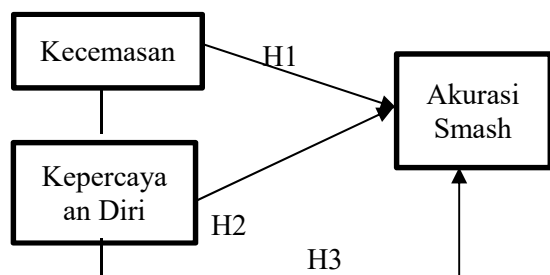
Demikian pula dengan ketepatan *smash* yang dilakukan oleh atlet bulutangkis juga tidak terlepas dari pengaruh kondisi psikologisnya yang meliputi stres, kepercayaan diri, dan kekhawatiran yang berasal dari jiwa seseorang (Rendriyana, 2020:2; Wijaya, 2018:36; Taufiq Hidayat, Rizky Aris Munandar, 2022). Unsur-unsur ini adalah hasil dari tekanan psikologis yang dirasakan oleh atlet sebagai akibat dari kondisi eksternal seperti teriakan penonton, kekuatan lawan, serta persepsi atlet selama pertandingan dapat menyebabkan kecemasan dan kurangnya kepercayaan diri (Hardiyno, 2020:48).

Penelitian terdahulu yang membahas tentang ketepatan smash pemain bulutangkis lebih fokus pada faktor fisik dan penguasaan teknik seperti penelitian yang dilakukan oleh (Arisman et al., 2018), selain itu juga penelitian lain yang menitikberatkan pada pengembangan media untuk latihan meningkatkan ketepatan smash pemain bulutangkis (Kahar et al., 2021).

Adapun factor psikologis yang berkaitan dengan ketepatan smash pada penelitian sebelumnya menitikberatkan pada tingkat konsentrasi (Widyanto & Kumaat., 2020). Selain itu, juga ditemukan penelitian dari (Hardiyno, 2020:48) yang membahas tentang kecemasan dan kepercayaan diri akan tetapi penelitian tersebut hanya berfokus untuk mengetahui gambaran kecemasan dan kepercayaan diri bukan menganalisa hubungan antar variabel tersebut. Berangkat dari penelitian terdahulu tersebut, maka penelitian ini difokuskan untuk mengetahui kontribusi factor psikologis (kecemasan dan kepercayaan diri) terhadap ketepatan smash pemain bulutangkis di kota Palopo.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain korelasional untuk melihat korelasi antar variabel. Desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PB *Spirit Badminton Hall* dan PB Sinar Setuju Palopo dengan melibatkan sampel sebanyak 50 atlet yang dipilih dengan teknik *insidental sampling*. Data diperoleh dengan membagikan angket kecemasan dan kepercayaan diri melalui *google form*. Angket kepercayaan diri terdiri dari 25 aitem yang dikembangkan dari enam aspek yakni keyakinan pada diri sendiri, optimisme, objektif, konsekuen serta rasional/realistis. Adapun angket kecemasan terdiri dari 22 aitem yang dikembangkan dari empat aspek yakni kecemasan kognitif, motorik, afektif, dan somatik.

Adapun data akurasi smash dikumpulkan dengan melakukan tes akurasi secara langsung di lapangan *spirit badminton hall* dan lapangan sinar setuju. Tes akurasi dilakukan dengan beberapa prosedur yakni memberikan penjelasan kepada testee, mengarahkan testee pada posisinya, tester memberikan umpan kepada testee, testee melakukan smash silang dan tester memberikan penilaian sesuai dengan posisi jatuhnya shuttlecock. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 25.0 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi data statistic

Tabel 1. Deskriptif Statik

	Keperca yaan Diri	Kecema san	Ketepatan Smash
Mean	63.58	54.72	56.46
Std. Deviation	13.817	9.089	7.260
Range	72	54	35
Minimum	26	32	38
Maximum	98	86	73
N	50		

Gambaran Kecemasan pada sampel

Tabel 2. Gambaran Kecemasan

No	Interv al	F	%	Klasifik asi
1	>69	2	4%	Sangat tinggi
2	60-68	15	30%	Tinggi
3	51-59	17	34%	Sedang
4	42-50	14	28%	Rendah



5	<41	2	4%	Sangat rendah
Total		50	100%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipahami bahwa tingkat kecemasan pada atlet bulutangkis kota Palopo yang berada pada kategori sedang yakni 34%, kategori sangat tinggi hanya 4%, kategori tinggi sebanyak 30%, rendah 28% dan sangat rendah 4%.

Gambaran Kepercayaan Diri Pada Sampel

Table 3. gambaran Kepercayaan Diri

No	Interval	F	%	Kategori
1	>85	1	2%	Sangat tinggi
2	72 - 84	12	24%	Tinggi
3	58 - 71	25	50%	Sedang
4	44 - 57	7	14%	Rendah
5	<43	45	10%	Sangat rendah
Total		50	100%	

Tabel di atas menjelaskan bahwa kepercayaan diri atlet mayoritas berada pada kategori sedang yakni 50%, pada kategori sangat tinggi hanya 2%, kategori tinggi 24%, kategori rendah yakni 14% dan sangat rendah sebanyak 10%.

Ketepatan Smash

Tabel 4. Gambaran ketepatan smash

No	Kategori	F	%	klasifikasi
1	≥68	3	6%	Sangat tepat
2	61 - 67	13	26%	Tepat
3	54 - 60	17	34%	sedang
4	47 - 53	14	28%	Kurang tepat
5	≤46	3	6%	Tidak tepat
		50	100%	

Tabel di atas menjelaskan bahwa ketepatan smash atlet berada pada ketegori sedang yakni 34%, pada kategori sangat tepat hanya 6%, kategori tepat 26%, kurang tepat 28% dan tidak tepat sebanyak 6%.

Uji Normalitas Data

Sebelum dilakukan uji hipotesis pada penelitian ini, maka dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal. Data pada keseluruhan variabel penelitian ini terdistribusi secara normal, hal tersebut didasarkan pada pengambilan keputusan yakni nilai signifikasni ≥ 0.05 maka data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Uji normalitas data

	df	Sig
Kepercayaan diri	50	0.55
Kecemasan	50	0.87
Ketepatan smash	50	0.846

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji Hipotesis

Kecemasan dan Ketepatan smash

Tingkat kecemasan pada atlet PB Spirit dan PB Sinar Setuju dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini

Tabel 6. Hasil uji korelasi hubungan kecemasan dan ketepatan smash

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	sig
Konstant	31.676	5.266		6.016	.000
Kecemasan	.453	.095	.567	4.770	.000

a. Dependent Variable: Ketepatan Smash

Tabel di atas menjelaskan bahwa nilai sig sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$) dan Thitung 4.770 lebih besar dari Ttabel yakni 2.012 ($Thitung 4.770 > Ttabel 2.012$). Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dan ketepatan smash pada pemain bulutangkis.

Kepercayaan Diri dan Ketepatan Smash

Tabel 7. Hasil uji korelasi kepercayaan diri dan ketepatan smash

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	T	sig
Konstant	41.557	4.414		9.414	.000
Kepercayaan diri	.453	.095	.567	4.770	.000

KD	.234	.068	.446	3.454	.001
----	------	------	------	-------	------

a. Dependent Variable: Ketepatan Smash

Tabel 7 menunjukkan bahwa nilai sig kepercayaan diri yakni 0.001 lebih kecil dari 0.05 (sig 0.001<0.05) dan Thitung 3.454 lebih besar dari Ttabel yakni 2.80 (Thitung 3.454>Ttabel 2.80) yang menandakan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan ketepatan smash pada pemain bulutangkis.

Hubungan Antara Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Ketepatan Smash

Tabel 8. Hubungan secara simultan

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
1 Regr essio n	853.887	2	426.943	6.148	.000 ^b
Resid ual	1242.613	47	26.439		
Total	2096.500	49			

a. Dependent Variable: Ketepatan Smash

b. Predictors: (Constant), Kecemasan, Kepercayaan Diri

Hasil uji secara simultan di atas menunjukkan nilai sig 0.000<0.05 dan nilai Fhitung 6.148>2.80 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara kecemasan dan kepercayaan diri terhadap ketepatan smash.

Pembahasan

Akurasi smash atau dalam bahasa yang sering kita gunakan adalah ketepatan smash yang mengindikasikan pukulan smash yang dilkauan oleh atlet jatuh dengan baik di lapangan lawan sehingga memberikan poin bagi pemain. Smash adalah pukulan tajam dari atas dan diarahkan ke bawah yang dilakukan dengan cepat dan penuh tenaga (Rovinda et al., 2016:4).

Smash adalah salahsatu diantara teknik dasar permainan bulutangkis yang dominan digunakan oleh atlet, bahkan dalam sebuah penelitian diungkapkan bahwa pemain bulutangkis menggunakan smash sekitar 54% karena smash sangat membantu dalam mencetak poin (Hera et al., 2021:40).

Atlet bulutangkis yang ingin mendapatkan prestasi secara optimal paling tidak memiliki empat hal yakni pengembangan fisik, teknik, mental dan kematangan juara (Soemardiawan et al., 2020:7). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek mental atlet menjadi hal yang harus

diperhatikan oleh atlit dan juga pelatih karena dapat mempengaruhi penampilan atlet saat bertanding.

Atlet bulutangkis Indonesia perlu berusaha dengan giat untuk dapat meraih juara pada kancah internasional dan olehnya itu atlet perlu memperhatikan faktor endogen dan eksogen yang dapat menunjang performanya dalam bertanding diantaranya kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik, taktik, serta kepribadian sedangkan untuk faktor eksogen berupa pelatih, fasilitas dan dukungan sosial (Ramadhan et al.,2021:144).

Permainan bulutangkis khususnya dalam pertandingan tidak hanya cukup dengan menguasai skill atau memperhatikan faktor fisik akan tetapi juga tidak kalah pentingnya memperhatikan faktor psikologis atlet.

Demikian pula dalam program pembinaan atlet perlu diperhatikan factor psikologis dan perilaku atlet diantaranya kecerdasan emosi dan kepercayaan diri karena kecerdasan emosi yang dimiliki oleh atlet akan turut menentukan cara berfikir dan juga berperilaku (Ahmad Atiq, Choirul Umam, 2020; Aldilla et al., 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor psikologis atlet khususnya kecemasan dan kepercayaan diri memiliki hubungan dengan akurasi smash atlet bulutangkis. Dalam sebuah pertandingan seringkali pukulan smash yang dilakukan atlet tidak efektif dikarenakan kondisi mentalnya mengalami tekanan atau menurun yang berakibat pada daya konsentrasi berkurang (Laksi Puri Pinandito, 2017:3).

Salahsatu faktor psikologis yang dapat menghambat atau mengurangi performa atlet adalah kecemasan yang dialaminya saat sebelum atau sedang bertanding. Kecemasan sebelum bertanding merupakan hasil dari apa dan bagaimana fikiran atlet terkait dengan pertandingan yang akan dihadapinya. Pikiran-pikiran dan persepsi atlet tersebut akan mempengaruhi perilaku yang ditampilkan termasuk kecemasan saat bertanding (Rachmaningdiah & Jannah, 2016:108).

Kecemasan adalah gejala emosi yang dirasakan oleh atlet baik saat sebelum bertanding maupun saat bertanding yang dapat menghasilkan ketegangan psikologis atlet sehingga berpengaruh pada kepercayaan dirinya dalam bertanding (Pradipta, 2007).

Kecemasan dimaknai sebagai kondisi psikologis yang dapat dirasakan oleh setiap orang termasuk atlet. Kecemasan dirasakan oleh atlet ketika mereka mendapatkan tekanan baik



secara internal maupun eksternal saat sebelum ataupun sedang melakukan sebuah pertandingan. Kecemasan menjadi hal yang wajar dirasakan oleh setiap orang termasuk atlet yang menghadapi pertandingan, atlet akan merasa cemas, khawatir, detak jantung akan lebih kencang, bahkan kadang-kadang muncul rasa ingin buang air kecil.

Ketika seorang atlet sedang merasakan kecemasan maka konsentrasi dan kepercayaan dirinya akan berkurang, respon otot-otot akan melambat, kecermatan dalam membaca pola permainan lawan juga akan berkurang, serta atlet akan mudah kelelahan dalam bermain sehingga akan sangat mempengaruhi penampilan bertanding atlet tersebut.

Kecemasan merupakan faktor internal yang sering dialami oleh atlet yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya takut dinilai negatif oleh penonton, kepribadian pencemas, pengalaman bertanding yang masih kurang, kondisi lawan dan lain-lain.

Kondisi-kondisi tersebut akan meningkatkan kecemasan atlet dan tentu akan sangat mempengaruhi performa atlet di dalam lapangan dan tentunya juga akan mempengaruhi kemampuan atlet dalam bertanding (Rendriyana, 2020:2). Atlet yang mengalami kecemasan yang tinggi akan cenderung gugup, takut kalah, sulit mengatur nafas dan kehilangan konsentrasi saat menghadapi lawan.

Kecemasan yang dialami oleh atlet dapat bersumber dari internal dan eksternal atlet tersebut. Sumber internal diantaranya: 1) Atlet memiliki kepribadian pencemas, atlet dengan kepribadian tersebut cenderung tidak mampu mengontrol kecemasan jika mendapatkan tekanan; 2) Kurang percaya diri, atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kurang akan senantiasa khawatir dan gugup ketika menghadapi pertandingan; 3) fikiran Puas diri, atlet yang memiliki harapan di luar dari kemampuannya akan merasakan tekanan psikologis yang pada akhirnya menyebabkan ia menjadi cemas. Adapun sumber secara eksternal diantaranya penonton, dukungan pelatih dan tuntutan kemenangan (Rohmansyah, 2017:48).

Pada dasarnya setiap kita pasti pernah mengalami kecemasan, demikian pula dengan atlet. Profil kecemasan pada atlet dapat berbeda-beda pada saat sebelum pertandingan dimulai pada umumnya kecemasan atlet akan tinggi dan mulai berkurang pada saat pertandingan sudah

berlangsung serta akan tinggi lagi pada saat detik-detik terakhir pertandingan berlangsung.

Kecemasan dapat memberikan dampak yang baik dan sekaligus juga dampak yang buruk, dampak yang baik jika atlet mampu mengaur kecemasannya sehingga menjadikannya motivasi untuk berprestasi akan tetapi jika tidak dikendalikan dengan baik maka akan menghambat dalam pertandingan (Indah, 2015:43).

Dalam pandangan Sigmund Freud kecemasan manusia dapat dibagi kedalam tiga jenis yakni :1) Kecemasan realita adalah kecemasan seseorang terhadap adanya ancaman yang berasal dari luar dan tingkat kecemasannya sesuai dengan ancaman nyata; 2) kecemasan neurotic yakni kecemasan yang muncul begitu saja tanpa mengetahui penyebabnya dan membuat ia merasa takut; 3) Kecemasan moral adalah rasa takut yang timbul dengan pertimbangan ketakutan menyalahi aturan norma atau standar moral yang ada (Hayat, 2017).

Menjadi hal yang wajar jika seorang atlet memiliki rasa cemas saat akan bertanding karena akan meningkatkan motivasinya akan tetapi jika kecemasan tersebut terus meningkat justru akan menyebabkan penampilannya menjadi tidak baik. Oleh karena itu atlet perlu mengetahui upaya-upaya sederhana yang dapat dilakukan agar dapat mengurangi kecemasannya saat bertanding.

Para psikolog menjelaskan bahwa untuk mengurangi kecemasan, atlet dapat melakukan teknik relaksasi baik relaksasi pernafasan maupun relaksasi otot karena jika otot-otot mengalami ketegangan maka tubuh atlet akan siap menerima rangsangan dari luar (Siregar et al., 2022). Selain relaksasi juga dapat dilakukan konseling supportif (konseling teknik *cognitive behavior therapy*) dan teknik stabilisasi emosi (Effendi, 2017:43).

Seorang atlet tentu saja akan lebih sering mengalami situasi yang menegangkan yang akan menyebabkan timbul kecemasan sehingga dalam menghadapi situasi tersebut dibutuhkan kepercayaan diri yang baik dari seorang atlet.

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet akan menyebabkan ia merasakan kemandirian secara psikologis dalam bertanding sehingga ia akan menampilkan perilaku yang tenang dan yakin (Firmansyah, 2011).

Terkait dengan hubungan antara kecemasan dan performa seorang atlet, maka Cheng dkk mengklasifikasikannya kedalam tiga aspek/domain yakni kognitif, fisiologis dan regulasi. Pertama, aspek kognitif yakni fokus pemikiran atlet mengarah pada penilaian negatif dan kekurangan dirinya; kedua, aspek fisiologis yakni respon yang disebabkan oleh sistem saraf yang menyebabkan ketegangan somatis sehingga memunculkan gejala-gejala kecemasan; ketiga, aspek regulasi yakni tingkat persepsi atlet terkait kemampuannya dalam mengontrol dan mencapai performa yang baik pada situasi yang tertekan (Jatmika & Linda, 2016:109).

Selain kecemasan, kepercayaan diri juga menjadi bagian dari faktor psikologis yang berperan dalam performa yang ditampilkan oleh atlet saat berlaga dalam arena. Kecemasan yang berlebihan dan kurangnya kepercayaan diri harus mampu dikendalikan oleh atlet karena jika tidak dikendalikan akan menyebabkan hambatan bagi atlet untuk mengeluarkan kemampuan fisiknya dan atlet tidak dapat bermain secara totalitas (Hardiyono, 2020:49).

Kepercayaan diri merupakan salah satu poin penting yang harus ada dan dikembangkan oleh atlet dalam kaitannya dengan pembinaan kepribadian. Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh atlet terkait dengan kemampuan dirinya untuk menampilkan performa yang baik pada saat bertanding. Kepercayaan diri memiliki kaitan yang erat dengan pemenuhan diri dan keyakinan, sehingga atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi sangat yakin bahwa ia akan menampilkan kinerja yang baik dalam bidang olahraga yang ia lakukan.

Kepercayaan diri yang dimiliki atlet menjadi sumber motivasi bagi dirinya untuk mencapai prestasi yang baik pada olahraga yang digeluti. Tingkat kepercayaan diri yang dimiliki mempengaruhi prestasi sehingga diharapkan bahwa atlet bulutangkis memiliki kepercayaan diri yang tinggi namun juga tidak berlebihan atau *over confidence*.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri berlebihan cenderung akan mudah merasa puas dan memandang remeh segala kesulitan dan hambatan akan tetapi sebaliknya jika atlet memiliki kepercayaan diri yang rendah maka ia akan cemas, tidak tenang dan tidak mempercayai kemampuannya sendiri penampilannya (Nisa & Jannah, 2021:38).

Bandura menjelaskan bahwa kepercayaan diri seseorang dapat bersumber dari empat hal yakni capaian sebelumnya, modelling/perilaku yang dicontoh, persuasi verbal dan gugahan emosional atlet. Capaian sebelumnya diartikan sebagai pengalaman memenagkn pertandingan sebelumnya akan menyebabkan atlet memiliki percaya diri untuk pertandingan berikutnya dan begitupula sebaliknya kekalahan yang dialami akan menyebabkan ia menjadi kurang percaya diri. Sedangkan modelling dan persuasi verbal menuntut peran pelatih dalam hal ini untuk mengambil peran dalam memperlihatkan atau mempertontonkan hal-hal yang dapat dijadikan inspirasi oleh atlet dalam bertanding serta memberikan motivasi secara verbal kepada atlet. Adapun gugahan emosional adalah faktor internal atlet terkait dengan persepsi atlet terhadap pertandingan yang akan dihadapi (Tahki K & Juriahn, 2017).

Para psikolog menjelaskan bahwa kepercayaan diri pada atlet dapat dikembangkan dengan memperhatikan beberapa hal yakni memberikan rasa cinta sehingga anak merasa dihargai, memberikan rasa aman, memberikan contoh, menemukan kekurangan dan kelebihan, dibiasakan menjalin hubungan dengan orang lain, menjaga kesehatan, memberikan dorongan dan motivasi serta *reward* (Amelia & Tanjung, 2017).

Kepercayaan diri diperlukan oleh setiap orang termasuk atlet bulutangkis karena seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah akan selalu ragu-ragu dalam meakukan aktivitasnya, merasa malu melakukan interaksi dengan orang banyak, menutup diri, dan tidak mampu bertahan dalam kondisi tekanan penonton.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kepercayaan diri dengan akurasi smash atlet bulutangkis di Kota Palopo, hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi pada atlet memotivasinya untuk berprestasi atau dalam hal ini melakukan permainan dengan baik (Wijaya, 2018:36).

Selain itu juga dijelaskan bahwa kepercayaan diri menjadi aspek yang penting bagi atlet dikarenakan meskipun seorang atlet memiliki penguasaan teknik yang baik dan kondisi fisik yang sehat akan tetapi jika tiba-tiba kepercayaan dirinya saat bertanding menurun maka akan berdampak pada penampilannya (Adi Satriya, 2017:2).



Kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet menggambarkan bagaimana ia memandang dirinya dan kemampuannya sehingga semakin baik ia memandang dirinya maka akan semakin pandai ia dalam mengelola kecemasannya saat bertanding dan semakin tinggi pula keyakinannya dalam melakukan pukulan smash.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet mayoritas berada pada kategori sedang, adapun kepercayaan diri atlet juga mayoritas berada pada kategori sedang, demikian pula ketepatan smash atlet juga mayoritas berada pada kategori sedang.

Setelah dilakukan uji statistik ditemukan pula bahwa kecemasan dan kepercayaan diri atlet memberikan kontribusi atau memiliki korelasi dengan tingkat ketepatan smash yang dilakukan oleh atlet bulutangkis. Sehingga dapat dikatakan bahwa benar adanya factor psikologis berupa kecemasan dan kepercayaan diri memberikan kontribusi pada ketepatan smash yang dilakukan oleh atlet bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

Adi Satriya, P. (2017). Pengaruh Pelatihan Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bulu Tangkis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(2).

Ahmad Atiq, Choirul Umam, H. M. (2020). Keaktifan Indera, Akal, Ingatan, Dan Emosi Atlet Sepakbola Dalam Mengikuti Latihan Di Masa New Normal. *Jurnal Menssana*, 5 (2), 146–156.

Aldilla, et al. (2022). The Contribution Of Emotional Intelligence In Students' Basketball Playing Skills. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(3). Retrieved from <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/2450>

Arisman, A., Saripin, S., & Vai, A. (2018). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan-Bahu Dengan Hasil Akurasi Smash Bulutangkis Putra Pada Pb. Angkasa Pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.31258/jope.1.1.9-16>

Armanda, B. C., Adi, S., & Widiawati, P. (2021). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Pukulan Lob dan Smash Bulutangkis Usia 8-12 Tahun di PB IMARA Kota Kediri Berbasis Android. *Sport Science and Health*, 3(10), 784–789. <https://doi.org/10.17977/um062v3i102021p784-789>

Cendra, R. (2018). Hubungan Explosive Power Otot Tungkai terhadap Akurasi Smash Jump Bulutangkis Tim Putra Pembinaan Prestasi Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Riau. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10462>

Dewanta, A. T. (2016). Perbedaan ketepatan overhead smash silang posisi sekolah bulutangkis nitikan yogyakarta pada usia 12-15 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 1–11. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/2980/2632>

Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 1–10.

Effendi H. (2017). Mengatasi Kecemasan Pada atlet Sebelum Pertandingan Melalui Pendekatan Kognitif . *Jurnal Menssana*, 2(2), 37-44.

Ghon Lisdiantoro, R. N. (2019). Analisis Akurasi Pukulan Smash Bulutangkis Kelompok Usia 12 Tahun Putra Pada Persatuan Bulutangkis Bina Putra Kota Madiun. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 4(1), 9–16.

Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan Bayu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47–54.

Harmono, B. A. (2016). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Jumping Smash Pada Bulutangkis. *Jurnal*

- Kesehatan Olahraga*, 05(9).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/6402>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63.
<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hera, H. J., Winaya, I. M. N., Andayani, N. L. N., & Sundari, L. P. R. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Smash Pada Pemain Bulutangkis. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 40.
<https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p08>
- Indah, V. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 39–44.
- Kahar, I., Dahlan, F., Syahrudin, S., & Nur, S. (2021). Implementation of Fullover training towards the improvement of badminton smash corresponding with the Covid 19 health protocol. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 1–10.
<https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1211>
- Laksi Puri Pinandito. (2017). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Di Pb Pratama Yogyakarta. *E-Journal*, 13(3), 1576–1580.
- Lutan, R. (2012). Pembinaan Klub Olahraga Bulutangkis (Sebuah Kajian dari Perspektif Teori) Muhamad Tafaqur. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 4(2) 17–37.
- Pradipta, G. D. (2007). Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding. *Jurnal Empiris Upgris*, 363.
<http://eprints.upgris.ac.id/id/eprint/1>
- Ramadhan, K. B., Subarkah, A., & Marani, I. N. (2021). Perubahan Durasi Waktu Permainan Akibat Perubahan Sistem Scoring Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Menssana*, 6 (2), 143–153.
- Rendriyana, P. P. sari. (2020). Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum Dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–10.
- Rovinda, O., Ramadi, & Juita, A. (2016). Correlation Between Flexibility and The Accuracy Smash Badminton Game on SMA Negeri 1 Cirenti, Regency Kuantan Singingi. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 58, 1–12.
- Rohmansyah. (2017). Kecemasan dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 44–60.
- Rochmaningdyah & Jannah, M. (2016). Pengaruh Pelatihan Otogenik Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Bulutangkis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 6(2), 107-112.
- Seth, B. (2016). Determination factors of badminton game performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 20–22.
[https://doi.org/10.1016/0006-2952\(80\)90515-8](https://doi.org/10.1016/0006-2952(80)90515-8)
- Siregar, F., Siringoringo, G., & Arifin, H. (2022). Pengaruh Anxiety Terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis Pelita Jaya Lamongan. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2), 396–403..
- Soemardiawan, S., Yundarwati, S., & Yundarwati, S. (2020). Kejuaraan Pertandingan Bulutangkis Usia Muda SMA/SMK/MA Sekota Mataram Bekerjasman Dengan UNDIKM Tahun 2020. *Abdi Masyarakat*, 2(2), 6–11.
<https://doi.org/10.36312/abdi.v2i2.1448>
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114.
<https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02>
- Tahki K & Juriahn. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan.



Journal Of Sport Science And Education (JOSSAE), 2(1), 9–14.

Taufiq Hidayat , Rizky Aris Munandar, A. F. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(2), 741–750.

<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>

Wardani, K., Widiyatmoko, F. A., & Huda, M. (2022). Pengaruh Metode Drill Dengan Sasaran Kardus Shuttlecock Dalam Meningkatkan Akurasi Smash Pemain Bulutangkis Putra. *Journal of Physical Activity and Sports*, 3(2), 1–4.

Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36–46.

Widyanto & Kumaat. (2020). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Short Serve Atlet Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 126-131.

Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahraaan*, 2(2), 145-154.