

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bulu tangkis merupakan olahraga kompetitif yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental (Alsaudi, 2020: 76). Bulu tangkis membutuhkan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Bulu tangkis juga termasuk olahraga kompetitif yang membutuhkan gerakan eksplosif, banyak gerakan untuk berlari cepat, berhenti tiba-tiba dan kemudian segera bergerak lagi, melompat untuk melakukan *smash*, memutar tubuh dengan cepat, refleks, kecepatan mengubah arah, dan keseimbangan tubuh. Dalam hal ini permainan bulu tangkis mempunyai tujuan bahwa seorang pemain berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan jatuhnya di dalam daerah permainannya sendiri (Kamaruddin et al., 2020: 224).

Pukulan *smash* memiliki arti penting yaitu dapat memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap *shuttlecock* pendek yang telah dipukul ke atas. Hal ini menunjukkan semakin tajam sudut arah pukulan, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Pukulan *smash* dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu; cepat, tepat, dan akurat. Pukulan cepat artinya *shuttlecock* dipukul dengan sekuat tenaga, sehingga menghasilkan jalannya *shuttlecock* lari dengan cepat. Menambah pukulan lebih kuat biasanya disertai dengan loncatan saat mau memukul balik *shuttlecock* ke bidang permainan lawan. Tepat artinya *shuttlecock* dipukul dalam posisi memegang raket yang pas kemana arah *shuttlecock* mau dijatuhkan di bidang permainan lawan dan waktu pemukulannya tepat dari arah datangnya *shuttlecock*.

Akurat artinya penempatan jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainan lawan di tempat kosong atau sulit dijangkau, sehingga lawan tidak bisa mengantisipasinya.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah pemasatan pikiran kepada suatu objek tertentu (Agustina, 2017: 2). Fatahilah & Firlando (2020: 38) menyatakan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan pikiran atau perasaan, sehingga menyebabkan kelelahan. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak penonton, ejekan penonton atau kesalahan keputusan wasit yang tidak tepat.

Kurangnya rasa percaya diri pada atlet tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi (Nisa & Jannah, 2021: 36). Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri dan cenderung untuk mempersepsikan segala sesuatu dari sisi negatif, sehingga menjadi bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang keuatannya, sehingga ketegangan tersebut akan berakhir pada kegagalan. Sin (2017: 163) menyatakan konsentrasi dan percaya diri memungkinkan seorang atlet mengeliminasi hal-hal yang tidak relevan dan dapat menguasai situasi permainan termasuk lawan mainnya dengan baik. Prestasi adalah bukti dari keberhasilan seorang atlet dan kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang menunjangnya.

Pengamatan lain, saat melakukan *smash* tangan kurang diluruskan pada saat memukul, sehingga perkenaan *shuttlecock* tidak pada titik tertinggi. Seharusnya pukulan *smash* dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk

mematikan permainan lawan dan mendapatkan *point*. Selain itu, hal mendasar yang sering mengakibatkan terjadinya kesalahan adalah ketika melakukan pukulan *smash* pemain terburu-buru, tergesa-gesa, kurang tenang dan kurang yakin, sehingga tidak mendukung untuk melakukan pukulan *smash* yang maksimal dan *shuttlecock* tidak tepat sasaran. Pemain sering kurang percaya diri ketika melakukan *smash*. Akibat kurangnya kepercayaan diri saat melakukan *smash*, sehingga hasilnya tidak akurat.

Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Konsentrasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan *Smash* Bulu tangkis pada Atlet di PB. Sei Kuning”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Belum diketahui seberapa besar faktor mental dalam mempengaruhi prestasi olahraga, khususnya bulu tangkis.
2. Atlet PB. Sei Kuning sudah dilatihkan pukulan *smash*, namun hasil masih belum maksimal.
3. Atlet dalam melakukan pukulan *smash* menyangkut di net, keluar dari lapangan karena terlalu melebar ke kanan dan ke kiri lapangan.
4. Atlet ketika melakukan pukulan *smash* pemain terburu-buru, tergesa-gesa, kurang tenang dan kurang yakin, sehingga tidak mendukung untuk melakukan pukulan *smash* yang maksimal dan *shuttlecock* tidak tepat sasaran.
5. Atlet sering kurang percaya diri ketika melakukan pukulan *smash*,

D. Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan konsentrasi terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Sei Kuning ?
2. Adakah hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Sei Kuning ?
3. Adakah hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Sei Kuning ?
4. *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Sei Kuning ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk mengetahui:

1. Mengetahui Hubungan konsentrasi terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Sei Kuning
2. Mengetahui Hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Sei Kuning
3. Mengetahui Hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Sei Kuning

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Secara teoritis, penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu

tangkis pada atlet di PB. Sei Kuning

- b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis
- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tenang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang olahraga.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet yang membutuhkan cara untuk meningkatkan kemampuan *smash* yang baik dan benar.
 - c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para pemain yang membutuhkan

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat *Smash* Bulu Tangkis

Pukulan *smash* bulu tangkis merupakan salah satu teknik dalam permainan bulu tangkis. Pukulan *smash* adalah pukulan yang paling penting, karena *smash* adalah pukulan dari atas kepala yang mengarah ke daerah perlawanan lawan, melewati net dengan keras yang bertujuan untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya dan meraih kemenangan. Demikian pula, ada dua jenis keterampilan teknik *smash*, yaitu pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Ini adalah serangan yang kuat dan senjata untuk mematikan lawan serta mendapatkan poin sebanyak-banyaknya dengan berkontribusi 39,8% (Rusdiana, 2021: 3). Selanjutnya *smash* adalah pukulan cepat yang mengandalkan kekuatan, kecepatan, dan fleksi pergelangan tangan dengan gerakan *shuttlecock* turun menuju area lapangan lawan (Lam, et al., 2020: 2).

Pukulan *smash* adalah pukulan yang paling kuat, keras dan tajam, yang bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Pukulan ini mengandalkan kekuatan, kecepatan, lengan dan lecutan pergelangan tangan. Pukulan *smash* merupakan senjata yang sangat ampuh untuk mengumpulkan angka dalam suatu pertandingan bulu tangkis (Barnamehei, et al., 2018: 1). Hal itu disebabkan karena sifat jatuhnya *shuttlecock* yang kencang dan tajam (Hendriawan, 2020: 7). Cui, et al., (2022: 2) berpendapat bahwa kemampuan *smash* terjadi karena serangkaian gerakan yang sistematis. Pukulan *smash* sebagai serangan ofensif dianggap

sebagai salah satu yang paling serangan penting selama pertandingan dan di mana pemain dapat membuat poin dan meningkatkan peluang untuk mencetak poin.

Karatnyk et al., (2015: 834) melaporkan bahwa di antara teknis tindakan yang digunakan selama permainan tunggal, *smash* paling sering digunakan; digunakan untuk 14,82% pukulan bulu tangkis. Selain itu, *smash* adalah tindakan yang paling banyak digunakan untuk menyelesaikan reli pukulan, mewakili $29,1 \pm 8,4\%$ dari reli selesai. Tujuan *smash* adalah untuk membunuh, menyelesaikan reli, dan memenangkan poin. Kecepatan *smash* memungkinkan untuk mencetak poin. Pemain bulu tangkis diharuskan untuk meningkatkan kecepatan *shuttlecock*; untuk melakukannya, pemain harus meningkatkan kecepatan raket. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kemampuan fisik yang berhubungan dengan kecepatan raket (Awatani, et al., 2018: 850). Pukulan bulu tangkis dibagi menjadi pukulan *forehand* dan *backhand*; selain itu, *smash* bulu tangkis dibagi menjadi pukulan *forehand* dan *backhand*. Namun, secara umum, "*smash*" digunakan untuk menunjukkan pukulan *forehand*. Selain itu, karena kecepatan *shuttle smash forehand* telah dilaporkan lebih cepat daripada *smash backhand*, pukulan *forehand* adalah dianggap penting untuk mencetak poin (Awatani, et al., 2018: 850).

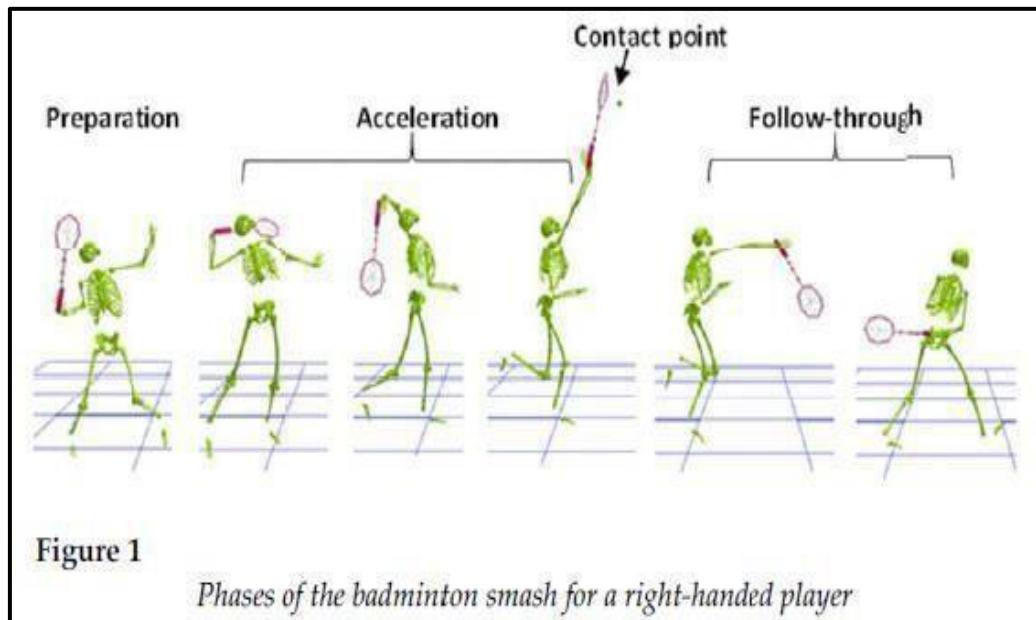
Akbari et al., (2021: 17) menyatakan bahwa *smash* adalah jenis pukulan yang biasanya digunakan untuk membunuh lawan dan untuk mendapatkan poin. Ada dua jenis *smash*, *smash forehand* dan pukulan *backhand*. Pukulan *forehand* dianggap lebih "mematikan" daripada pukulan *backhand* jadi pemain bulu tangkis sering menggunakan teknik *smash* ini untuk mengumpulkan poin demi poin, latihan *smash forehand* dapat meningkatkan keterampilan *smash* seorang bulu

tangkis pemain. Dalam bulu tangkis pertandingan dan pelatihan, *smash* adalah yang mendominasi, bahwa salah satu dari keterampilan dominan dalam bulu tangkis adalah *forehand overhead smash*, dalam teknik *smash* ada lebih dari setengah serangan selama pertandingan (Li et al., 2017: 310).

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang kencang dan menukik tajam ke pertahanan area lawan. *Shuttlecock* dipukul ke arah lapangan lawan dengan kecepatan tinggi dan curam sudut ke bawah. Pukulan ini biasanya dilakukan dengan memperhatikan pentingnya lawan kesulitan dalam mengembalikan *shuttlecock* tersebut. Namun, keterampilan ini diharuskan adanya kecepatan, ketepatan dan koordinasi dalam setiap gerakannya. Ketepatan dalam lompatan dan merupakan kunci dari suksesnya pukulan pukulan *smash*. Performa *smashing* adalah faktor kunci untuk poin kemenangan selama pertandingan bulu tangkis dan biasa digunakan dari berbagai posisi dan tempat di pertandingan (Hassan, 2017: 44).

Soemardiawan et al., (2019: 177) menjelaskan bahwa *smash* biasanya dibagi menjadi tiga tahap untuk tujuan analitik dan instruksional, yaitu (1) persiapan, (2) percepatan, dan (3) tindak lanjut. Rangkaian gerakan untuk menghasilkan pukulan *smash* yang akurat yaitu posisi tubuh, rotasi pinggang, perkenaan *shuttlecock*, ayunan tangan dan gerakan lanjutan (*followthrough*). Ahmad (2020: 15) berpendapat bahwa dua faktor mendominasi maksimalisasi kecepatan *shuttlecock* selama pukulan *smash*: (1) kecepatan ayunan maju yang ditentukan oleh kecepatan sudut rantai kinematik lengan-raket, dan (2) panjang rantai kinematik itu. Dari sudut pandang fisika yang mendasar, dengan kecepatan sudut tertentu, lengan yang diperpanjang (panjang) sepenuhnya akan

menghasilkan kecepatan *shuttlecock* yang lebih tinggi daripada lengan yang pendek.



Gambar 1. Fase Gerakan Smash Bulu Tangkis

(Sumber: Mangun, dkk., 2017: 82)

Smash termasuk gerak memukul dari atas kepala (*overhead stroke*) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan penuh tenaga. Pukulan *smash* merupakan pukulan tercepat dan terkuat, dimana *shuttlecock* dipukul dengan kuat dan dihujamkan ke bawah di daerah-daerah yang kosong atau mengarah ke badan lawan. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulu tangkis karakter pukulan ini adalah keras dan laju *shuttlecock* keras. *Smash* ini dapat dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand*, namun *backhand overhead smash* umumnya lebih sulit hingga diperlukan di dekat net atau sesekali dari belakang untuk mengejutkan lawan. Tahapan gerakan *smash* dan *dropshot* hampir sama akan tetapi ada sedikit perbedaan dari kecepatan gerakan tangan dan tujuan hasil pukulan, pukulan *dropshot* bertujuan untuk lawan berlari ke depan lapangan dan bisa juga untuk serangan dengan laju *shuttlecock* pelan sedangkan pukulan *smash* bertujuan untuk mematikan dengan laju

shuttlecock cepat dan kuat (Mangun, dkk., 2017: 83-84).

Kamaruddin (2019: 119-120) menjelaskan bahwa gerakan awal untuk pukulan *smash* hampir sama dengan pukulan *lob*. Perbedaan utama adalah pada saat akan *impact* yaitu pada pukulan *lob shuttlecock* diarahkan ke atas, sedang pada pukulan *smash shuttlecock* diarahkan tajam curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan pihak lawan. Pukulan ini dapat dilaksanakan secara tepat apabila penerbangan *shuttlecock* di depan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikkan serta diterjunkan ke bawah. Pukulan *smash* dapat dilakukan dengan cara:

2. Hakikat Konsentrasi

a. Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi dalam suatu cabang olahraga merupakan faktor penting pada saat latihan atau pertandingan. Terkadang tekanan dan tuntutan yang berat saat pertandingan bisa membuat atlet merasa terbebani secara fisik maupun psikologis yang dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan. Seorang atlet harus bisa memelihara hal-hal yang mendukung proses latihan, budaya kekompakkan latihan, dinamika yang terjadi dalam satu tim, serta mengintegrasikan strategi secara positif yang dapat mempengaruhi suasana hati, perilaku, pola pikir, persepsi, kepercayaan, kecemasan, keterampilan untuk memecahkan masalah serta interpretasi tantangan dalam program latihan (Aguss & Yuliandra, 2020: 274).

Faktor konsentrasi dalam olahraga, seringkali tidak mendapat perhatian yang serius oleh pelatih, padahal peran konsentrasi sangat penting dalam semua cabang olahraga (Bastug, 2018: 2). Pelatih memberikan terlalu banyak latihan fisik meskipun harus melatih konsentrasi atlet untuk diikutsertakan dalam

program pelatihannya. Banyaknya gangguan yang akan diterima atlet saat bertanding harus bisa diatasi jika ingin memenangkan pertandingan. Konsentrasi yang terganggu oleh kebisingan yang dibuat oleh penonton tidak boleh digunakan sebagai alasan oleh atlet profesional. Konsentrasi sangat penting, pelatih juga harus memberikan bentuk latihan konsentrasi bagi para atlet yang akan bertanding agar para atlet merasa siap baik secara fisik maupun psikologis (Sin, 2017: 164).

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Tangkudung, 2018: 391). Pendapat Mulyadi, dkk., (2021: 387) konsentrasi adalah komponen dari fungsi kognitif, yang penting untuk atlet di setiap cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki ciri khas tersendiri, kontak tubuh atau kontak non-tubuh, berdasarkan aspek aktivitas permainan yang memiliki langsung atau kontak fisik tidak langsung, aturan olahraga, perilaku atlet, dan psikologis tuntutan. Pada dasarnya semua cabang olahraga tersebut membutuhkan kemampuan konsentrasi yang baik untuk menampilkan kinerja terbaik.

b. Jenis Konsentrasi

Konsentrasi dalam olahraga sangat menentukan prestasi seorang atlet di lapangan. Seorang atlet apabila kehilangan konsentrasi maka akan mempengaruhi hasil pertandingan. Seorang atlet ketika dalam sebuah permainan tidak bisa berkonsentrasi dengan baik, maka permainannya tidak akan maksimal. Terlebih

ketika atlet tersebut memanah ke sasaran. Apabila atlet tersebut memiliki konsentrasi yang baik, maka dapat memaksimalkan hasil memanah. Namun apabila atlet tersebut kehilangan konsentrasi karena tekanan penonton, lawan dan sikap *nervous*, maka hasil memanah yang dilakukan tidak akan maksimal dan tidak mengarah ke sasaran yang dituju. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun lawan.

Jannah (2017: 54) menyatakan bahwa konsentrasi memiliki empat ciri yaitu: (1) fokus pada objek yang relevan, (2) memelihara fokus dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, (4) meningkatkan fokus perhatian. Pada aspek konsentrasi ini komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan.

Tangkudung (2018: 401) menyatakan jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul. Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada

pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan *start* untuk melakukan *sprint* sebelum melompat. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar).

c. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian. Namun pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Nikseresht, et al., (2017: 66) menjelaskan bahwa kecemasan kognitif dapat mengganggu konsentrasi dan fokus atlet. Salah satu penyebab mengapa kecemasan kognitif mempengaruhi konsentrasi adalah karena komponen kecemasan kognitif itu sendiri yang berupa pikiran-pikiran negatif atlet. Seperti yang diketahui, konsentrasi merupakan kemampuan memfokuskan pikiran pada beberapa stimulus saja. Dengan adanya pikiran-pikiran negatif dari kecemasan kognitif, stimulus-stimulus yang menarik attensi atlet menjadi terlalu banyak. Imbasnya, atlet gagal melakukan attensi selektif dengan menyortir stimulus-stimulus yang diterima inderanya, sehingga konsentrasi atlet menjadi terpecah.

Penelitian Septiyanto & Suharjana (2016: 413) menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan. Beberapa penyebab hilangnya konsentrasi dapat terjadi karena gangguan dua faktor, yaitu instrinsik atau dalam diri dan ekstrinsik atau dari luar dirinya. Gangguan instrinsik seperti pemikiran kejadian masa lalu dan masa datang, gangguan fisiologis, kelelahan, motivasi yang rendah, sedangkan gangguan ekstrinsik seperti suara keras, dan lawan bertanding (Nusufi,

2016: 55). Banyak cara untuk meningkatkan konsentrasi, salah satunya dengan meningkatkan *mood* para atlet dengan cara berlatih di luar lapangan yang memuat kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang (Sobarna & Friskawati, 2018: 2).

Weirnberg & Gould (2015: 359-364) mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu faktor dari dalam diri olahragawan (internal) dan faktor dari luar olahragawan (ekternal). Terkait faktor dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

- 1) Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi atlet yang memikirkan bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan atlet di lapangan.

- 2) Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang atlet dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan malah menjadi beban. Atlet akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan, sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

- 3) Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami perasaan *choking* (tercekik).

Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

4) Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, terutama pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi olahragawan menembak dan panahan, pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

5) Kelelahan

Atlet yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

6) Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sebagus ketika bertemu atlet yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan.

Terkait dengan faktor dari luar olahragawan (eksternal) terdapat beberapa faktor antara lain:

1) Rangsang yang mencolok

Rangsang yang mencolok merupakan gangguan terhadap fungsi visual, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Jika fungsi visual

terkacaukan, maka rangsang yang masuk ke dalam persepsi tidak akan sempurna, sehingga proses pemilahan di dalam otak untuk merespons yang berupa konsentrasi juga akan terganggu.

2) Suara yang keras

Seperi halnya dengan rangsang visual yang mencolok, rangsang suara yang keras akan mengganggu proses informasi ke otak. Untuk itu latihan konsentrasi akan lebih efektif dilakukan di tempat yang kondusif dan hening.

3) Perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan.

Perang urat syaraf biasanya lebih mengarah pada perang kalimat yang didalamnya meneror. Biasanya seorang atlet yang mendengar kalimat tersebut akan bereaksi secara emosional. Apabila atlet tersebut memiliki sikap temperamental pasti akan mempengaruhi konsentrasi di lapangan.

Komarudin (2017: 49) menjelaskan pengertian antara perhatian dan konsentrasi secara terpisah. Perhatian lebih menekankan pada kemampuan atlet untuk tetap “*tune in*” kepada apa yang lebih penting untuk dilakukan dan “*tune on*” kepada apa yang tidak penting dilakukan. Tujuannya adalah membentuk kemampuan atlet supaya konsentrasi. Konsentrasi lebih menekankan kepada kemampuan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

Adapun ciri-ciri/ karakteristik atlet yang sedang berkonsentrasi menurut Jannah (2020: 39), adalah: (1) Tertuju pada objek/ benda pada saat itu. (2) Perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain. (3) Menenangkan dan memperkuat mental. Lebih lanjut Jannah (2020: 39) memberikan batasan tentang konsentrasi sebagai: (1) kemampuan seseorang

untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya, dan (2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Berdasarkan definisi di atas bisa disimpulkan bahwa konsentrasi adalah pemasatan pikiran terhadap sesuatu yang sedang dikerjakan dengan mengabaikan hal-hal di luar kegiatan. Ini berarti seseorang yang sedang berkonsentrasi adalah seseorang yang sedang fokus dalam memusatkan pikiran pada satu hal, dan mengabaikan gangguan-gangguan di sekitarnya.

3. Hakikat Kepercayaan Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu poin penting yang harus ada dan dikembangkan oleh atlet dalam kaitannya dengan pembinaan kepribadian. Kepercayaan diri dapat berpengaruh pada sifat emosional, perasaan dan imajinasi seorang atlet. Komarudin (2017: 36) menjelaskan bahwa “atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan sesuatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya tetap baik”. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya mampu melakukannya, sehingga penampilannya menurun.

Menurut Mylsidayu (2022: 103) “kepercayaan diri adalah sebentuk keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa”. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan atlet tersebut merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal, sehingga penampilannya tetapi baik dan stabil, tetapi atlet yang berpikiran negatif terhadap situasi dan kondisi, sehingga berpikiran ragu dalam

menampilkan sesuatu, pada atlet tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan penampilannya akan menurun. Begitu pula Komarudin (2017: 67) menjelaskan bahwa “kepercayaan berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya”.

Pendapat Komarudin & Risqi (2020: 47) bahwa kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh aspek objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu *feed back*/melakukan evaluasi pada diri individu suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting. Dilihat dari Individu yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai *feed back* atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Individu menganggap *feed back* sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja di masa mendatang (evaluasi).

Pendapat Nisa & Jannah (2021: 38) bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut dikatakan pula bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan seseorang. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang diketahui dan segala yang dikerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu

itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Seseorang dengan percaya diri, akan merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Weinberg & Gould (2015: 245) menjelaskan; “rasa percaya diri (*self confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan.

Dimyati (2019: 46) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik”. Kepercayaan diri sering digunakan untuk merujuk kepada sikap positif dan sehat dalam diri atlet untuk tampil optimal. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. “Kepercayaan diri menguatkan motivasi mencapai prestasi dalam olahraga, karena semakin tinggi kepercayaan atas kemampuan diri, semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi” (Dimyati, 2019: 46).

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 129) menjelaskan bahwa *self confidence* dapat ditingkatkan/dibangun dalam berbagai cara antara lain seperti *acomplising* melalui kinerja, bertindak percaya diri, berpikir percaya diri, menggunakan citra, menggunakan tujuan *mapping*, optimis pada kondisi fisik, dan mempersiapkan semuanya sebelum bertanding. Ada beberapa cara untuk membangkitkan *self*

confidence pada diri olahragawan apabila mengalami penurunan *self confidence* dalam pertandingan, yakni sebagai berikut:

- 1) Bangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu
- 2) Ingatlah kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa telah bermain di masa lalu berarti dapat mengulanginya lagi.
- 3) Percaya pada kemampuan dan diri sendiri.
- 4) Hindari menghakimi diri sendiri.
- 5) Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kepercayaan diri dalam penulisan ini adalah keyakinan terhadap kemampuan dirinya sendiri yang dimiliki oleh atlet agar mendapatkan hasil yang maksimal dan meraih kesuksesan.

b. Tipe-Tipe Kepercayaan Diri

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 123-126) menjelaskan bahwa ada beberapa tipe percaya diri yang dimiliki seseorang, di antaranya yaitu:

- 1) Percaya diri yang proporsional

Percaya diri yang optimal berarti seseorang akan merasa menjadi begitu yakin dapat mencapai tujuan, akan berusaha keras untuk dapat melakukannya. Seseorang tidak akan selalu tampil baik, tetapi penting untuk mencapai potensi. Keyakinan yang kuat akan membantu mengurangi kesalahan dan dengan kesalahan akan berusaha untuk memperbaiki dan dapat menuju kesuksesan, serta setiap orang memiliki tingkat percaya diri yang optimal. Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional (optimal) yakni.

- a) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.

- b) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
 - c) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
 - d) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
 - e) Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).
 - f) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
 - g) Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.
- 2) Tidak percaya diri (*Lack confidence*)

Banyak orang memiliki keterampilan fisik untuk dapat meraih sukses akan tetapi banyak yang kurang percaya diri pada kemampuannya pada waktu permainan ataupun pertandingan. Keraguan diri merusak kinerja yakni keraguan dapat menciptakan kegelisahan, memecahkan konsentrasi dan menimbulkan keraguan, individu yang kurang percaya diri menjadi terganggu, seseorang menjadi ragu akan kemampuan dia sendiri. Kurang percaya diri artinya meragukan kemampuan sendiri. Kurang percaya diri merupakan hambatan untuk mencapai prestasi. Olahragawan akan merasa kurang mampu/kurang percaya atas kemampuannya apabila mengalami kegagalan. Akibatnya mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi maka akan mengalami frustasi. Olahragawan yang *lack of confidence* (kurang percaya diri) cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga individu seperti ini tidak akan menjadi juara. Karakteristik individu yang kurang percaya diri sebagai berikut.

- a) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- b) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- c) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan

- memandang rendah kemampuan diri sendiri, namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
- d) Pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif.
 - e) Takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- 3) Terlalu Percaya diri (*overconfidence*)

Seseorang yang terlalu percaya diri diartikan bahwa kepercayaannya lebih besar dari kemampuannya. Kinerja menjadi menurun karena percaya bahwa tidak perlu mempersiapkan diri atau mengerahkan usaha untuk mendapatkan hasil yang semaksimal mungkin. Olahragawan tidak bisa terlalu percaya, namun jika keyakinan anda didasarkan pada keterampilan dan kemampuan aktual sebagai aturan umum terlalu percaya diri bisa mengakibatkan kegagalan. Individu yang *over confidence* mengakibatkan sesuatu yang kurang menguntungkan karena merasa tidak terkalahkan atau menganggap lemah lawan. *Over confidence* ini terjadi karena olahragawan menilai kemampuan dirinya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki, sehingga sering melakukan perhitungan yang salah dalam menghadapi pertandingan dan kalah.

B. Penelitian yang Relevan

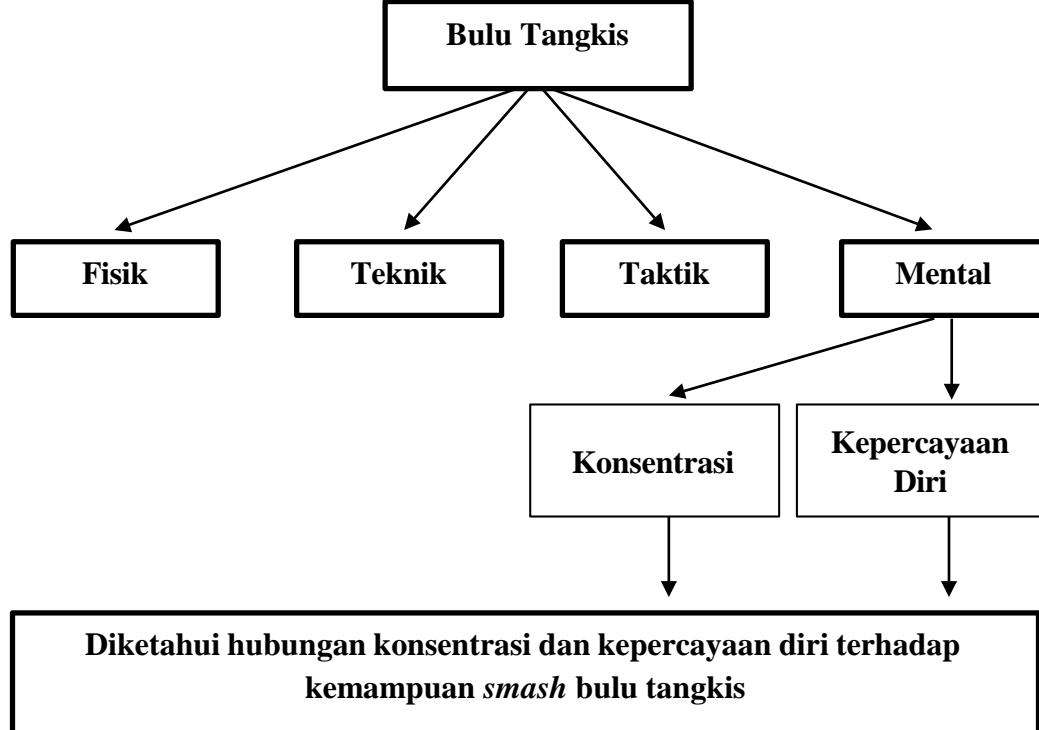
Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Hidayat, dkk., (2022) berjudul “Pengaruh *Mental Training* dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Pukulan *Overhead Smash* dalam Permainan Bulu Tangkis”. Penelitian ini menggunakan metode desain faktorial karena digunakan untuk melakukan eksperimen dengan dua variabel

bebas atau lebih. Sampel penelitian sebanyak 40 pemain. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengaruh *mental training gool setting* dan *learning to shift attention* terhadap ketepatan pukulan *overhead smash* dalam permainan bulu tangkis dengan nilai F hitung $16.045 > F$ tabel 4.095. Ada perbedaan hubungan konsentrasi rendah dan tinggi terhadap ketepatan pukulan *overhead smash* dengan nilai F hitung $> F$ tabel = $9.850 > 5.860$. Ada interaksi *mental training* dan konsetrasi terhadap ketepatan pukulan *smash* bulu tangkis dengan keterangan nilai Fhitung $> F$ tabel = $6.580 > 4.095$. Latihan *learning to shift attention* dan konsentrasi tinggi, memberikan pengaruh lebih baik terhadap ketepatan pukulan *overhead smash* dalam permainan bulu tangkis.

2. Penelitian yang dilakukan Al Fathi, dkk., (2022) berjudul “Hubungan antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Hasil Kemampuan *Smash* Ekstrakurikuler Bulu Tangkis”. Penelitian korelasi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsentrasi peserta didik ekstrakurikuler bulu tangkis terhadap kemampuan smash. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik ekstrakurikuler di SMPN 5 Pamekasan dan SMP Plus Nurul Hikmah sebanyak 94 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* menghasilkan sebanyak 56 peserta didik (L: 28; P: 28). Konsentrasi peserta didik diukur menggunakan *Concentration Grid Test* (validitas, $t=8,771$, $p < 0,05$). Korelasi *Spearman rho* menunjukkan bahwa tidak hubungan antara konsentrasi peserta didik dan kemampuan *smash* ($r= 0,146$, $p= 0,284 > 0,05$).

C. Kerangka Berpikir



Gambar 8. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis alternatif (Ha) sebagai berikut:

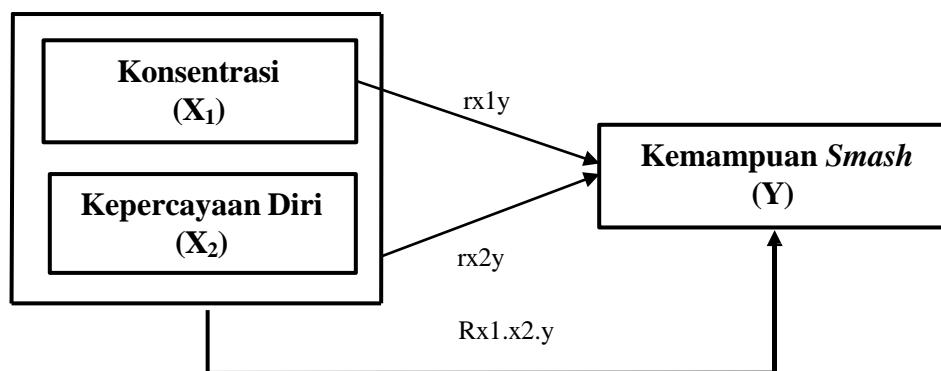
1. Ada hubungan yang signifikan konsentrasi terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Sei Kuning
2. Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Sei Kuning
3. Ada hubungan yang signifikan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Sei Kuning

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Arikunto (2019: 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Sesuai dengan penjelasan di atas, maka pada penelitian ini menempatkan konsentrasi dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kemampuan *smash* sebagai variabel terikat. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 9. Desain Penelitian

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di PB. Sei Kuning , yang beralamat di lapangan Sei Kuning Tandun. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Sugiyono (2017: 80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet di PB. Sei Kuning yang berjumlah 22 atlet.

2. Sampel Penelitian

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Sugiyono (2017: 81) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia minimal 12 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah atlet dengan rincian 22 putra

3. Instrumen Konsentrasi

Grid Concentration Test. *Grid Concentration Test* merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengetahui tingkat konsentrasi dengan menggunakan angka. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,96 (Yazid, dkk, 2016: 52). Tes ini ada angka 100 dengan 2 digit yang terdiri dari angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan secara acak pada 10 baris x 10 kolom. Cara tes sebagai berikut:

- a) Secepat mungkin menemukan angka dari 00, 01, 02, 03 dan seterusnya secara berurutan, tidak boleh diloncati. Untuk mengerjakan tes ini sampel hanya perlu menghubungkan angka terkecil hingga terbesar dengan cara memberikan tanda silang pada setiap angka yang ditemukan.
- b) Waktu yang diberikan adalah 1 menit.
- c) Penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang ditemukan secara berurutan.

Tes konsentrasi dilakukan sebanyak satu kali. Pelaksanaan tes ini, sampel duduk ditempat yang disediakan, selanjutnya sampel mengerjakan soal yang tersedia sesuai dengan intruksi yang diberikan.

- d) Sebagai variasi latihan, tes dapat dimulai angka lain urut ke atas atau ke bawah.

Tabel 2. *Grid Concentration Test*

| | | | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 84 | 27 | 51 | 78 | 59 | 52 | 13 | 85 | 61 | 55 |
| 28 | 60 | 92 | 04 | 97 | 90 | 31 | 57 | 29 | 33 |
| 32 | 96 | 65 | 39 | 80 | 87 | 49 | 86 | 18 | 70 |
| 76 | 87 | 71 | 95 | 98 | 81 | 01 | 46 | 88 | 00 |
| 48 | 82 | 89 | 47 | 35 | 17 | 10 | 42 | 62 | 34 |
| 44 | 67 | 93 | 11 | 07 | 43 | 72 | 94 | 69 | 56 |
| 53 | 79 | 05 | 22 | 54 | 74 | 58 | 14 | 91 | 02 |
| 06 | 68 | 99 | 75 | 26 | 15 | 41 | 66 | 20 | 40 |
| 50 | 09 | 64 | 08 | 38 | 30 | 36 | 45 | 83 | 34 |
| 03 | 37 | 21 | 23 | 16 | 37 | 25 | 19 | 12 | 63 |

4. Instrumen Kepercayaan Diri

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019: 164). Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*, karena dibutuhkan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017: 89). Dasar teori dalam pembuatan instrumen kepercayaan diri, mengacu pada penelitian Muthiarani (2020) dengan tingkat validitas 0,614 dan reliabilitas 0,87. Instrumen ini terdiri dari 37 butir pernyataan dari 5 faktor kepercayaan diri yaitu: (1) optimis, (2) independen, (3) sportif, (4) tidak mencemaskan diri, dan (5) bisa beradaptasi. Kisi-kisi instrumen kepercayaan diri sebagai berikut.

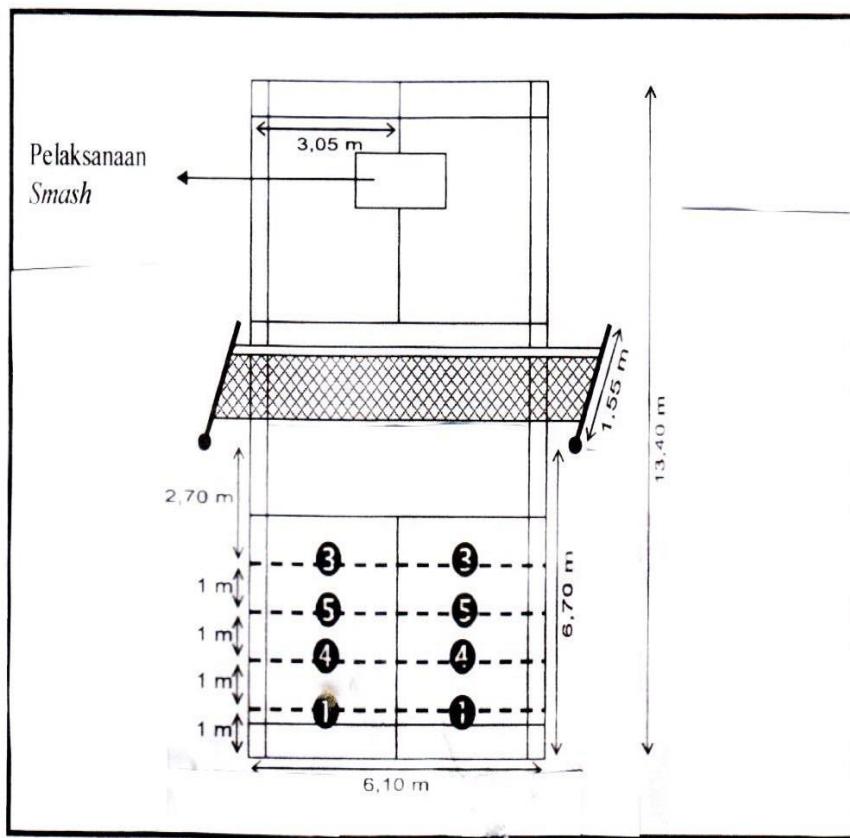
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

| Variabel | Faktor | Indikator | Nomor Butir |
|------------------|------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Kepercayaan Diri | Optimis | Percaya dengan kemampuan diri | 1, 2, 4, 6 |
| | | Bersungguh-sungguh | 3, 7, 9 |
| | | Memiliki harapan | 5, 8, 10 |
| | Independen | Mandiri | 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17. |
| | | Mengakui kesalahan | 18, 19, 20 |
| | | Menerima saran/pendapat orang lain | 21, 22 |
| | Sportif | Menerima hasil pertandingan | 23, 24, 25, 26 |
| | | Berani | 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 |
| | Bisa beradaptasi | Mudah bergaul | 34, 35, 36, 37 |

5. Instrumen Kemampuan *Smash*

Kemampuan *smash* diukur menggunakan tes ketepatan *smash* yang telah ditetapkan PB PBSI (PBSI, 2006: 36) dengan validitas sebesar 0,773 dan reliabilitas sebesar 0,994. Adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan *smash* dari PB. PBSI (2006: 36) adalah sebagai berikut:

- a. Alat yang digunakan antara lain: lapangan bulu tangkis, net, raket, *shuttlecock*, meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.
- b. Petugas: terdiri atas tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *smash*, dan satu orang pengumpan.
- c. Pelaksanaan tes: *Testee* mula-mula mengambil sikap siap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba-aba “Siap” dan “Ya” lalu *testee* melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan *smash* yang di-drill oleh pengumpan sebanyak 10 kali pukulan.
- d. Skor: Hasil yang dicatat adalah angka yang dihasilkan *testee* dalam melakukan tes ketepatan *smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Jika *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol.



Gambar 10. Tes Ketepatan Smash Bulu Tangkis
 (Sumber: PB. PBSI, 2006: 36)

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Statistik Deskriptif

Menurut Ghozali (2018:19) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara memberikan gambaran atau deskriptif suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata, maksimum, minimum, standar deviasi. Rumus teknik analisis data deskriptif persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi
N = Jumlah Responden

Azwar (2018: 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Kategori Penilaian

| No | Interval | Kategori |
|----|--|---------------|
| 1 | $M_i + 1,8 Sbi < X$ | Sangat Tinggi |
| 2 | $M_i + 0,6 Sbi < X \leq M_i + 1,8 Sbi$ | Tinggi |
| 3 | $M_i - 0,6 Sbi < X \leq M_i + 0,6 Sbi$ | Cukup |
| 4 | $M_i - 1,8 Sbi < X \leq M_i - 0,6 Sbi$ | Rendah |
| 5 | $X \leq M_i - 1,8 Sbi$ | Sangat Rendah |

(Sumber: Azwar, 2018: 43)

Keterangan:

X = rata-rata
 M_i = $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)
 Sbi = $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)
Skor maks ideal = skor tertinggi
Skor min ideal = skor terendah

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Ananda & Fadhil (2018: 193) menyatakan bahwa “uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal”. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$, maka distribusi dari populasi adalah normal.
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$, maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018:

Uji multikolinearitas adalah uji yang bertujuan untuk menguji apakah pada model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi di antara variabel independennya. Dengan menggunakan nilai *tolerance*, nilai yang terbentuk harus di atas 10% dengan menggunakan VIF (*Variance Inflation Factor*), nilai yang terbentuk harus kurang dari 10, bila tidak, maka akan terjadi multikolinearitas, dan model regresi tidak layak digunakan. Perhitungan menggunakan SPSS 23.

b. Analisis Linear Regresi Berganda

Analisis liniear berganda didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari dua variabel atau lebih independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi berganda ini akan dilakukan bila jumlah variabel independennya minimal dua (Sugiyono, 2017: 98). Adapun persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

- a = Konstanta
- b₁, b₂ = Koefisien regresi
- Y = Variabel Terikat
- X = Variabel Bebas
- e = Standar error

c. Uji Hipotesis

1) Uji Korelasi

Uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2017: 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *pearson*

x_i = Variabel independen

y_i = Variabel dependen

n = Banyak sampel

2) Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F pada dasarnya menunjukkan apakah semua variabel independen atau bebas yang dimasukkan dalam model berpengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2018: 28). $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H_0 ditolak, H_a diterima atau variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat. $F_{hitung} < F_{tabel}$ pada $\alpha = 5\%$, maka H_0 diterima, H_a ditolak atau variabel bebas secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.