

**SURVEI KECEMASAN ATLET BULUTANGKIS REMAJA PADA SAAT
MENJELANG PERTANDINGAN DI
PB. PASHA JAYA**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Anggi Meilia LR
NIM. 1811040019



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**SERVEI KECEMASAN ATLET BULUTANGKIS REMAJA
PADA SAAT MENJELANG PERTANDINGAN DI
PB. PASHA JAYA**

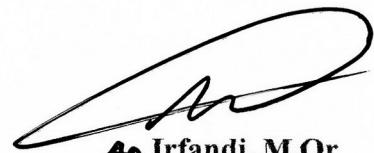
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 15 Agustus 2022


Pembimbing I


Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402


Pembimbing II


An Irfandi, M.Or
NIDN. 0120128601

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Dr. Munawar, S.Pd.I, M.Pd
NIDN. 1302058502

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Mardhatillah, S.Pd.I, M.Pd
NIDN. 1312049101

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Penelitian.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Pertanyaan Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Survei.....	6
2.2 Hakikat Kecemasan.....	7
2.2.1 Pengertian Kecemasan.....	7
2.2.2 Jenis-Jenis Kecemasan.....	8
2.2.3 Gejala Kecemasan.....	11
2.2.4 Sumber Kecemasan.....	13
2.3 Hakikat Bulutangkis.....	18
2.2.1 Sejarah Bulutangkis.....	18
2.2.2 Pengertian Bulutangkis.....	21
2.2.3 Teknik Dasar Bulutangkis.....	23
2.2.4 Sarana dan Prasarana Bulutangkis.....	31
2.4 Profil PB. Pasha Jaya.....	34
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan.....	35
2.6 Kerangka Berfikir.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	43

3.2 Latar Penelitian.....	43
3.3 Data dan Sumber Penelitian.....	44
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.5 Keabsahan Data.....	46
3.6 Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.2 Pembahasan Penelitian.....	50
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	61

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu lawan orang atau dua lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* serta menjatuhkan di daerah sendiri (Herman Subardjah, 2000: 13).

Menurut Grice (2007: 1) permainan bulutangkis merupakan salah satu dari sekian olahraga yang terkenal dan populer di dunia dan sangat menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga bulutangkis di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Di Indonesia permainan bulutangkis sangat digemari baik oleh anak-anak, remaja, orang dewasa maupun orang tua yang telah lanjut usia, hal ini dikarenakan banyaknya prestasi gemilang yang diukir oleh pemain asal Indonesia terutama dalam sektor ganda putra dikancah dunia sejak dulu hingga sekarang. Selain itu, daya tarik yang dimiliki pada olahraga bulutangkis antara lain bahwa permainan bulutangkis merupakan permainan olahraga yang atraktif, taktis dan dinamis sehingga olahraga bulutangkis banyak diminati tidak hanya di Indonesia bahkan seluruh dunia.

Usaha mencapai prestasi yang maksimal pada cabang olahraga bulutangkis membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung. Menurut Sukadiyanto (2011: 1) pengetahuan pendukung itu antara lain tentang: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistik, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologis. Disebutkan bahwa dalam proses berlatih-melatih membutuhkan ilmu psikologi dalam melatih, dalam prosesnya psikologis menjadi ilmu tersendiri yang bisa membantu olahragawan atau atlet mencapai prestasi maksimal.

Pertandingan bulutangkis bukan hanya soal atlet lawan atlet di lapangan tetapi masih ada pemain yang mempengaruhi menariknya suatu pertandingan bulutangkis yaitu penonton yang bisa menyemangati atau bisa membuat pemain merasa tertekan secara psikis. Menurut Komarudin, (2015: 2) atlet harus mempunyai psikis yang stabil untuk mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepadanya. Salah satu faktor psikis yang mempengaruhi prestasi atlet adalah level kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan tidak mampu menghadapi suatu bahaya yang mengancam, jadi rasa cemas atau khawatir akan muncul ketika seseorang tidak memiliki respons yang sesuai untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Menurut Sukadiyanto (2006: 5) gejala psikis yang akan terjadi yaitu rasa cemas pada atlet. Rasa cemas berasal dari dalam diri atlet sendiri dan dari luar atlet. Sumber kecemasan dalam diri atlet yaitu rasa percaya diri yang berlebihan, pikiran yang negatif, mudah merasa puas, penampilan yang tidak sesuai dengan harapan. Sedangkan sumber kecemasan yang berasal dari luar atlet yaitu rangsangan yang membingungkan, pengaruh penonton, media masa, lawan yang bukan tandingannya, kehadiran dan tidak kehadiran pelatih, sarana prasarana dan cuaca.

Menurut Husdarta (2011: 41) kondisi kecemasan yaitu muncul reaksi-reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang atlet. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum atlet tersebut merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah keringat dingin, telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin

Hubungan kecemasan dengan pertandingan diungkapkan Cartty (Husdarta: 2011: 75) sebagai berikut: (a) pada umumnya kecemasan meningkat sebelum bertanding yang disebabkan oleh bayangan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang. (b) selama Pertandingan di berlangsung, tingkat kecemasan mulai menurun karena sudah mulai adaptasi. (c) mendekati akhir pertandingan, kecemasan mulai naik lagi, terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

PB. Pasha Jaya Banda Aceh merupakan salah salah klub bulutangkis yang ada di Banda Aceh yang didirikan dengan tujuan utamanya yaitu untuk mencetak atlet pemula hingga professional dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui rekreasi olahraga bermain bulutangkis bersama. Dalam pelaksanaan latihannya, atlet banyak mendapat materi teori dan praktek yang mendukung dalam kegiatan olahraga tersebut. Melalui kegiatan PB. Pasha Jaya Banda Aceh ini diharapkan atlet mampu memiliki prestasi yang mengharumkan dan membanggakan di tingkat daerah, nasional dan internasional. Saat ini PB. Pasha Jaya Banda Aceh dilatih oleh Bapak Jeki Julianda dengan atlet berjumlah 8 orang.

Berdasarkan uraian di atas dijelaskan bahwa aspek mental atau psikis sangat mempengaruhi prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Setelah pemaparan latar belakang di atas, maka penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “*Survei Kecemasan Atlet Bulutangkis Remaja pada Saat Menjelang Pertandingan di PB. Pasha Jaya*”.

1.2 Fokus Penelitian

Dengan bertitik tolak dari latar belakang masalah diatas maka yang menjadi fokus penelitian dalam penelitian ini adalah: Tingkat kecemasan atlet bulutangkis remaja pada saat menjelang pertandingan di PB. Pasha Jaya?.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Seberapa tinggi tingkat kecemasan atlet bulutangkis remaja pada saat menjelang pertandingan di PB. Pasha Jaya?.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian dan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan atlet bulutangkis remaja pada saat menjelang pertandingan di PB. Pasha Jaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

Hasil Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang Ilmu Keolahragaan maupun kesehatan yang terkait dengan kecemasan atlet pada saat menjelang pertandingan, serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan peneliti selanjutnya.

1.5.2 Secara Praktis

1. Bagi peneliti, dapat menjadi pengetahuan dan pengalaman melalui penelitian ini untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.
2. Bagi Pelatih, dapat menjadi masukan tentang tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan.
3. Bagi Atlet, dapat mengkondisikan diri ketika merasa cemas saat menjelang pertandingan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, dapat memberi referensi maupun sumber yang dapat digunakan dalam membuat karya ilmiah selanjutnya.

1.6 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian maka yang menjadi pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat kecemasan atlet bulutunggis remaja pada saat menjelang pertandingan di PB.Pasha Jaya?”