

**HUBUNGAN KONSENTRASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP  
KEMAMPUAN SMASH BULU TANGKIS PADA ATLET  
DI PB. MATARAM RAYA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:**

**Akhmad Tri Atmaja  
NIM. 19602244052**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**HUBUNGAN KONSENTRASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP  
KEMAMPUAN SMASH BULU TANGKIS PADA ATLET  
DI PB. MATARAM RAYA**

Oleh:  
Akhmad Tri Atmaja  
NIM. 19602244052

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Hubungan konsentrasi terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya. (2) Hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya. (3) Hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah atlet bulu tangkis PB. Mataram Raya yang berjumlah 55 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia minimal 12 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 39 atlet dengan rincian 22 putra dan 17 putri. Instrumen tes konsentrasi yaitu *Grid Concentration Test*, kepercayaan diri menggunakan angket, dan kemampuan *smash* menggunakan tes ketepatan *smash*. Analisis data menggunakan regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada hubungan yang signifikan konsentrasi terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya, dengan  $r_{hitung} 0,832 > r_{tabel} 0,312$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . (2) Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya, dengan nilai  $r_{hitung} 0,790 > r_{tabel} 0,312$  dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . (3) Ada hubungan yang signifikan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya, dengan  $F_{hitung} 73,533 > F_{tabel} (df 2;36) 3,259$ , sedangkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

**Kata kunci:** konsentrasi, kepercayaan diri, kemampuan *smash*

**CORRELATION BETWEEN CONCENTRATION AND SELF-CONFIDENCE  
TOWARDS THE BADMINTON SMASH SKILLS OF THE ATHLETES OF PB  
MATARAM RAYA**

**Abstract**

This research aims to determine: (1) the correlation between concentration and badminton smash ability of the athletes of PB Mataram Raya. (2) The correlation between self-confidence and badminton smash ability of the athletes of PB Mataram Raya. (3) The correlation between concentration and confidence in doing the badminton smash of the athletes of PB Mataram Raya.

This research was a descriptive quantitative study with a correlational approach. The research population was the athletes of PB Mataram Raya, with the total of 55 athletes. The sampling technique used purposive sampling, with the criteria: (1) were willing to be a sample, (2) were at least 12 years old, (3) had participated in a competition. Based on these criteria, 39 athletes met the requirements with the details of 22 boys and 17 girls. The concentration test instrument was the Grid Concentration Test, self-confidence was by using a questionnaire, and smash ability used the smash accuracy test. The data analysis used multiple regression.

The results of this study show that (1) there is a significant correlation between concentration and smash ability of the athletes of PB Mataram Raya, with  $r$  count  $0.832 > r$  table  $0.312$  and a significance value of  $0.000 < 0.05$ . (2) There is a significant correlation between self-confidence and badminton athlete's smash ability in PB. Mataram Raya, with an  $r$  count value of  $0.790 > r$  table of  $0.312$  and a significance value of  $0.000 < 0.05$ . (3) There is a significant correlation between concentration and self-confidence towards the badminton smash ability of the athletes from PB. Mataram Raya, with  $F$  count  $73.533 > F$  table ( $df$  2; 36)  $3.259$ , while a significance value of  $0.000 < 0.05$ .

**Keywords:** concentration, confidence, smash ability

Mengetahui  
Wakil Dekan  
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,  
  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

Yogyakarta, 13 April 2023  
Disetujui  
Dosen Pembimbing,



Dr. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.  
NIP 19711229 200003 2 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN KONSENTRASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BULU TANGKIS PADA ATLET DI PB. MATARAM RAYA

Disusun Oleh:  
Akhmad Tri Atmaja  
NIM. 19602244052

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 5 April 2023

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		11-04-2023
Nur Indah Pangastuti, S.Pd, M.Or. Sekretaris		11-4-2023
Dr. Tri Hadi Karyono, M.Or. Penguji		10-04-2023

Yogyakarta, 12 April 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akhmad Tri Atmaja  
NIM : 19602244052  
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul TAS : Hubungan Konsentrasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan *Smash* Bulu tangkis pada Atlet di PB. Mataram Raya

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri \*). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 27 Maret 2023



Akhmad Tri Atmaja  
NIM. 19602244052

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **HUBUNGAN KONSENTRASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BULU TANGKIS PADA ATLET DI PB. MATARAM RAYA**

Disusun Oleh:

Akhmad Tri Atmaja  
NIM. 19602244052

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 17 Maret 2023

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.  
NIP 196312281990021002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or.  
NIP 197112292000032001

## **MOTTO**

“Orang bijak akan belajar ketika mereka bisa melakukannya, namun orang bodoh belajar hanya ketika mereka harus melakukannya”. (Arthur Wellesley)

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa”. (Ridwan Kamil)

“Menjadi rendah hati tak membuat seseorang berkurang, justru mengisi. Kembali ke diri yang lebih sederhana akan memberi kebijaksanaan”  
(Akhmad Tri Atmaja)

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Suparman (bapak) dan Siti Ariyani (ibu) yang sangat saya sayangi, yang selalu memberikan ketenangan, kenyamanan, motivasi dan doa terbaik setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Kakak saya, Arfi Hidayat dan Ridwan Nugroho yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Terima kasih untuk Nela Heppy Saputri *you are the best partner*.
4. Sahabat VV Homes, Damar Novianto, Verdiana Argajati Listyaningtyas, Ratna Sekar Arum, Aufa Nada Oktaviansyah, dan Alisha Widya yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi *support* saya dalam keadaan apapun terima kasih yang tak terhingga saya ucapkan.
5. Sahabat Kabeh Sedulur MR, Eka Setiya, Alivia Nadifah Salma, Jihan Hanifah, Fahma Lazuardina, Jendra Desnika Pratama, Arya Rayyaan Abhipraya dan Muhammad Pradipta Fauzi Rahman Hidayat yang sudah memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
6. UKM Bulu tangkis UNY yang telah mengajari saya banyak hal tentang kebersamaan dan kekompakkan. Terima kasih telah memberiku kesempatan untuk berjuang bersama mu selama 2 periode.

## KATA PENGANTAR

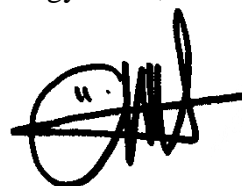
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan Konsentrasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan *Smash* Bulu tangkis pada Atlet di PB. Mataram Raya“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, M.Or., Ibu Nur Indah Pangastuti, M.Or., dan Bapak Dr. Tri Hadi Karyono, M.Or., selaku Ketua Penguji, Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dan Koordinator Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan atlet PB. Mataram Raya yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 27 Maret 2023



Akhmad Tri Atmaja  
NIM. 19602244052

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	v
<b>PERSETUJUAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xviii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Bulu Tangkis .....	11
a. Pengertian Bulu Tangkis .....	11
b. Teknik Dasar Bulu Tangkis .....	13
c. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Bulu Tangkis.....	14
2. Hakikat <i>Smash</i> Bulu Tangkis .....	16
3. Hakikat Konsentrasi .....	24
a. Pengertian Konsentrasi .....	24

b.	Jenis Konsentrasi.....	30
c.	Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi.....	31
d.	Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi .....	36
4.	Pengaruh Konsentrasi terhadap <i>Smash</i> Bulu Tangkis .....	39
5.	Hakikat Kepercayaan Diri.....	39
a.	Pengertian Kepercayaan Diri .....	39
b.	Tipe-Tipe Kepercayaan Diri .....	43
c.	Manfaat Kepercayaan Diri .....	45
d.	Aspek-Aspek Kepercayaan Diri.....	47
e.	Latihan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	48
6.	Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap <i>Smash</i> Bulu Tangkis ..	49
7.	Profil PB. Mataram Raya .....	51
B.	Penelitian yang Relevan.....	52
C.	Kerangka Berpikir.....	55
D.	Hipotesis Penelitian.....	58
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>		
A.	Jenis Penelitian .....	59
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	59
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	60
D.	Definisi Operasional Variabel.....	61
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	62
F.	Teknik Analisis Data .....	66
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
A.	Hasil Penelitian .....	71
1.	Hasil Analisis Deskriptif.....	71
2.	Hasil Uji Prasyarat .....	75
3.	Hasil Uji Regresi Linear Berganda .....	76
4.	Hasil Uji Hipotesis .....	77
5.	Hasil Koefisien Determinasi .....	79
B.	Pembahasan.....	80
C.	Keterbatasan Penelitian .....	89

<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	90
B. Implikasi .....	90
C. Saran .....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	93
<b>LAMPIRAN</b> .....	102

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Fase Gerakan <i>Smash</i> Bulu Tangkis.....	19
Gambar 2. Pukulan <i>Smash</i> Penuh .....	21
Gambar 3. Gerakan melakukan Pukulan <i>Smash</i> Potong.....	22
Gambar 4. Gerakan melakukan Pukulan <i>Smash</i> Melingkar .....	22
Gambar 5. Gerakan melakukan <i>Smash</i> Cambukan.....	23
Gambar 6. Gerakan melakukan Pukulan <i>Bachand Smash</i> .....	24
Gambar 7. Logo PB. Mataram Raya.....	51
Gambar 8. Kerangka Berpikir.....	58
Gambar 9. Desain Penelitian.....	59
Gambar 10. Tes Ketepatan <i>Smash</i> Bulu Tangkis.....	65
Gambar 11. Histogram Konsentrasi.....	72
Gambar 12. Histogram Kepercayaan Diri .....	73
Gambar 13. Histogram Kemampuan <i>Smash</i> Bulu Tangkis .....	74

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Atlet PB. Mataram Raya .....	52
Tabel 2. <i>Grid Concentration Test</i> .....	63
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri.....	64
Tabel 4. Norma Kategori Penilaian.....	66
Tabel 5. Deskriptif Statistik Konsentrasi .....	71
Tabel 6. Norma Penilaian Konsentrasi.....	71
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri .....	72
Tabel 8. Norma Penilaian Kepercayaan Diri.....	73
Tabel 9. Deskriptif Statistik Kemampuan <i>Smash</i> Bulu Tangkis.....	74
Tabel 10. Norma Penilaian Kemampuan <i>Smash</i> Bulu Tangkis .....	74
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas .....	75
Tabel 12. Hasil Uji Linieritas .....	76
Tabel 13. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda .....	76
Tabel 14. Hasil Analisis Hubungan Konsentrasi terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Bulu Tangkis.....	77
Tabel 15. Hasil Analisis Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Bulu Tangkis .....	78
Tabel 16. Hasil Analisis Uji F (Simultan).....	79
Tabel 17. Hasil Analisis Koefisien Determinasi .....	79
Tabel 18. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	103
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	104
Lampiran 3. Angket Kepercayaan Diri .....	105
Lampiran 4. Data Penelitian .....	108
Lampiran 5. Deskriptif Statistik .....	111
Lampiran 6. Menghitung Norma Penilaian .....	113
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	115
Lampiran 8. Uji Linieritas .....	116
Lampiran 9. Uji Hipotesis .....	117
Lampiran 10. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif .....	119
Lampiran 11. Tabel r .....	120
Lampiran 12. Tabel F .....	121
Lampiran 13. Dokumentasi .....	122
Lampiran 14. Dokumentasi .....	123

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat. Pembinaan dan pengembangan olahraga juga ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Akhmad & Zainudin, 2019: 2). Demikian pula dalam rangka mengantisipasi era kebangkitan Nasional dimana pembangunan Sumber Daya Manusia Indonesia akan lebih diarahkan kepada upaya peningkatan kualitasnya untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya.

Berbagai penelitian telah banyak dilakukan untuk menggali informasi faktual dan aktual di bidang olahraga, seperti atletik, *soft ball*, *tennis*, *base ball*, bola tangan, sepak bola, bola voli, bola basket, dan bulu tangkis. Permainan bulu tangkis merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan banyak digemari masyarakat di Indonesia, bahkan seluruh dunia. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat memukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul, dapat dimainkan dilapangan tertutup dan terbuka. Permainan ini bersifat individual dapat dimainkan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan, dapat dimainkan putra dan putri dapat pula dimainkan oleh pasangan campuran. Tujuan permainan bulu tangkis yaitu menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin (Yane, dkk., 2021: 273).

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).

Teknik dasar bulu tangkis yang harus dikuasai terlebih dahulu diantaranya cara memegang raket (*grips*), sikap siaga, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*strokes*). Teknik dasar bulu tangkis yang harus dikuasai terlebih dahulu diantaranya cara memegang raket (*grips*), sikap siaga, teknik langkah kaki (*footwork*) dan pukulan (*strokes*) (Lengga, dkk., 2020: 2). Berbagai jenis pukulan yang harus dikuasai oleh atlet bulu tangkis antara lain *serve*, *underhand*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, dan *drive* (Prawira, et al., 2021: 1). Persentase kebutuhan teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis yaitu: (1) Servis panjang: 8,65%; (2) servis pendek: 8,30%; (3) *lob*: 34,80%; (4) *smash*: 16,83%; (5) *drive*: 0,93%; (6) *netting*: 20,35%; (7) *dropshot*: 10,14% (Cahyaningrum, dkk., 2018: 160). Dilaporkan bahwa pukulan *smash* adalah pukulan mematikan yang paling sering digunakan dengan rasio 53,9% (Lin, et al., 2020: 94; Narang, et al., 2021: 1).

Teknik *smash* dalam bulu tangkis jelas merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mendapatkan poin. Sesuai dengan pendapat Rusdiana, et al., (2020: 1) bahwa teknik *smash* merupakan teknik pukulan bulu tangkis yang digunakan sebagai serangan dan untuk menentukan dalam memenangkan poin selama pertandingan *smash*. *Smash* dalam bulu tangkis adalah salah satu keterampilan terpenting untuk menjadi master dalam bulu tangkis (Hastie, et al., 2021: 2). *Smash* bisa menjadi teknik yang menakutkan bagi lawan karena kecepatan *shuttlecock* keras dan menukik tajam ke dalam area, sehingga sulit bagi lawan untuk membalas. Akurasi *smash* yang dimiliki oleh pemain tentunya akan sangat bermanfaat bagi pemain, karena akan dapat mengarahkan *shuttlecock* ke area yang sulit dijangkau oleh lawan. Atlet untuk memenangkan pertandingan tentu saja tidak cukup hanya memiliki kekuatan *smash*, namun harus dibarengi dengan akurasi yang baik.

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.

Bulu tangkis tidak hanya memerlukan tuntutan fisik dan teknik yang baik, namun mental perlu diperhatikan dengan benar. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20%. Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan, dkk., 2020: 159). Faktor psikis seseorang dapat menunjang ataupun dapat menghalangi prestasi khususnya kemampuan *smash* bulu tangkis. Bastug et al., (2017: 307) menyatakan secara khusus, strategi seperti kepercayaan diri, relaksasi, motivasi, dan konsentrasi berpengaruh terhadap kemampuan bulu tangkis.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah pemusatan 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.

Konsentrasi memiliki ciri-ciri yaitu fokus pada suatu objek yang relevan, memelihara fokus perhatian dalam waktu yang lama, meningkatkan fokus

perhatian jika diperlukan dan mempunyai kesadaran pada situasi. Terganggunya konsentrasi bisa berdampak sangat fatal pada atlet karena penurunan performa di lapangan (Zuhri, 2019: 2). Atlet yang konsentrasinya menurun menjadi berkurangnya akurasi pukulan, sehingga tidak bisa mengenai sasaran. Pemain bulu tangkis harus mempunyai fokus terhadap konsentrasi pada dirinya dan permainannya untuk menjaga setiap kontrol pukulan yang akurat.

Kemampuan pemain untuk memperhatikan dan melakukan konsentrasi sangat tergantung dari gangguan selama dalam aktivitas olahraga banyak ragam gangguan yang muncul dan menarik perhatian, sehingga kemungkinan besar dapat mengganggu daya konsentrasi. Masalah yang paling sering muncul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi pukulan, sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi dan taktik yang sudah dipersiapkan menjadi tidak berjalan dengan baik, sehingga kepercayaan dirinya akan berkurang.

Kepercayaan diri atau keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang seorang atlet dalam berprestasi. Kepercayaan diri akan menjadi modal besar bagi para atlet, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang. Nisa & Jannah (2021: 36) menyatakan bahwa kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang. Lebih lanjut, dikatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah akan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan atlet.

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 kekuatannya, 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.

Bulu tangkis juga merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat di Yogyakarta, ditunjukkan dengan berdirinya Persatuan Bulu tangkis (PB) yang bertujuan untuk melakukan pembinaan dan menyalurkan bakat-bakat bulu tangkis di Yogyakarta. Salah klub bulu tangkis yang cukup dikenal di Yogyakarta yaitu PB. Mataram Raya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada bulan Oktober 2021, masih ada pemain yang melakukan teknik *smash* yang salah, misalnya perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat. Catatan peneliti, saat atlet melakukan latihan tanding dari 10 kali *smash*, 4 kali *smash* menyangkut di net, 4 kali *smash* keluar dari lapangan karena terlalu melebar ke kanan dan ke kiri lapangan, dan 2 kali *smash* dapat menghasilkan poin.

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.

Beberapa penelitian terdahulu diantaranya dilakukan Zuhri (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil ketepatan *jumping smash* bulu tangkis pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sidoarjo. Penelitian yang dilakukan Sadzali, dkk., (2022) menunjukkan bahwa ada kontribusi konsentrasi dan percaya diri terhadap kemampuan servis pendek pada permainan bulu tangkis mahasiswa BKMF bulu tangkis FIK UNM. Penelitian yang dilakukan Widyanto & Kumaat (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan poin *short serve* kanan sebesar 86% dan terhadap poin *short serve* kiri sebesar 33%. Hasil berbeda ditunjukkan dalam penelitian Al Fathi, dkk., (2022) bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi peserta didik terhadap kemampuan *smash* ekstrakurikuler bulu tangkis.

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. Mataram Raya”.

## **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. Mataram Raya 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*, sehingga hasilnya tidak akurat.
6. Belum ada data konsentrasi dan kepercayaan diri pada atlet di PB. Mataram Raya belum diketahui.

## **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan kemampuan *smash* bulu tangkis, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan konsentrasi dan kepercayaan diri, karena kedua faktor tersebut diindikasikan berpengaruh terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok dalam penelitian adalah:

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

#### **E. Tujuan Penelitian**

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

1. Hubungan konsentrasi terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya.
2. Hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya.
3. Hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya.

#### **F. 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. Mataram Raya.
  - b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan 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 Bulu Tangkis**

##### **a. Pengertian Bulu Tangkis**

Olahraga bulu tangkis di Indonesia menempatkan diri sebagai olahraga yang mampu bersaing di kalangan olahraga dunia, sehingga mampu menarik hati masyarakat Indonesia untuk bermain bulu tangkis. Bulu tangkis adalah cabang olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade dan cukup populer di dunia dan begitu merakyat di Indonesia karena prestasi di tingkat internasional. Pada kejuaraan di Malmö, Swedia pada tahun 1977 Indonesia telah mampu memamerkan kejuaraan internasional bulu tangkis. Kemudian hingga saat ini Indonesia tidak pernah ketinggalan dari kejuaraan bulu tangkis dunia dan mendapatkan banyak prestasi (Adiluhung et al., 2020: 14).

Edmizal & Maifitri (2021: 32) mengemukakan olahraga bulu tangkis merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat umum, baik di kalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik dan populer di Indonesia. Bulu tangkis adalah permainan yang menggunakan raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin. Pendapat lain diungkapkan Gazali & Cendra (2021: 4) bahwa permainan bulu tangkis adalah olahraga yang dilakukan oleh dua orang pemain (tunggal) yang saling berlawanan, dua pasangan (ganda) yang berlawanan dan

menggunakan alat raket dan *shuttlecock* beserta dipisahkan oleh jaring net di tengah-tengah lapangan. Olahraga bulu tangkis menggunakan peralatan raket sebagai alat pukul dan *shuttlecock* sebagai objek pukul dan dimainkan dua orang pemain (untuk tunggal) atau dua pasang pemain (untuk ganda) dengan posisi berlawanan di lapangan bulu tangkis yang terpisah oleh jaring net di tengah lapangan.

Permainan bulu tangkis merupakan permainan individual yang dapat dimainkan dengan cara tunggal yaitu satu orang melawan satu orang atau ganda. Ganda yaitu dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan *shuttlecock* sebagai objek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk persegi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan (Subarkah & Marani, 2020: 106). Suhardianto (2021: 2) menyatakan permainan bulu tangkis pada hakikatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu lawan satu atau dua lawan dua orang, dengan menggunakan alat yaitu raket dan *shuttlecock* sebagai alat permainan. Permainan ini bersifat perseorangan dan beregu yang dimainkan pada lapangan datar yang ditandai dengan garis batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan.

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang dilakukan pada *indoor* ataupun *outdoor* yang dilakukan secara individu atau kelompok. Saat ini bulu tangkis memiliki peminat yang banyak, selain itu olahraga ini memiliki manfaat sebagai alat sosialisasi bagi masyarakat. Permainan bulu tangkis dimainkan dengan memakai alat pemukul yaitu raket, *shuttlecock*, dan net sebagai pembatas

di tengah lapangan (Arief & Wiriawan, 2020: 2). Ibrohim, dkk., (2022: 2) menyatakan bahwa permainan bulu tangkis merupakan aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan termasuk permainan dengan gerak yang cepat. Sebagai cabang olahraga prestasi, bulu tangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, melompat untuk *smash*, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata-tangan yang baik.

Bulu tangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Sebenarnya, pukulan yang berlangsung dalam *rally* dapat saja bervariasi mulai dari 1 mil perjam pada pukulan *drop* hingga 200 mil per jam pada pukulan *smash*. Bila dimainkan oleh orang yang ahli, permainan olahraga lapangan yang paling cepat di dunia (Ardyanto, 2018: 3). Berdasarkan pemaparan ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bulu tangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulu tangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan *point*.

#### **b. Teknik Dasar Bulu Tangkis**

Gerakan dalam bulu tangkis memiliki kesesuaian dengan jenis pukulan. Jika seseorang diperlukan untuk bermain bulu tangkis dengan baik, pemain harus

bisa melakukan beberapa pukulan teknik atau keterampilan gerak memukul yang sempurna. Teknik dasar bermain bulu tangkis sangat penting untuk dikuasai oleh pemain agar dapat bermain dengan baik. Sitorus & Siahaan (2021: 2) menyatakan keterampilan bulu tangkis dibagi dalam empat bagian yaitu pegangan raket (*grip*), pukulan pertama atau servis (*service*), pukulan melewati kepala (*overhead stroke*) dan pukulan ayunan rendah (*overhand stroke*). Lebih detail mengenai teknik dasar bermain bulu tangkis diantaranya adalah teknik *service, smash, lob, drop, drive, overhead, dan footwork*. Satu pendapat yang diungkapkan oleh Karyono (2019: 24) teknik dalam bulu tangkis dapat diklasifikasikan menjadi tiga macam, yaitu (1) cara memegang raket (*grip*), (2) tata cara gerak kaki (*footwork*), (3) teknik menguasai pukulan (*stroke*). Pemain bulu tangkis harus menguasai keterampilan teknik dasar bermain yang ada secara efektif dan efisien.

### **c. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Bulu Tangkis**

Prestasi yang maksimal dapat dicapai dengan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Terdapat beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu: (1) perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan; (2) prioritas cabang olahraga; (3) indentifikasi pemanduan bakat; (4) optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus olahraga; (7) investasi dan implementasi Iptek keolahragaan, (8) pemberdayaan semua jalur pembinaan; (9) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan (Akhmad & Zainudin, 2019: 2).

Keberhasilan sebuah prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada dalam pembinaan olahraga tersebut. Dalam hal ini ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap prestasi, namun faktor-faktor tersebut dituntut untuk saling bersinergi agar saling mendukung satu sama lainnya. Sistem pencapaian prestasi olahraga membutuhkan dukungan dan kontribusi berbagai pihak antara lain dukungan pemerintah dalam menyusun strategi, fasilitas pelatihan, peningkatan peluang kompetisi, peningkatan sumber daya serta pemanfaatan dukungan *sports science* secara maksimal (Candra, dkk., 2022: 83).

Penelitian yang berkaitan dengan psikologi olahraga yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga telah mencurahkan perhatian terhadap pemahaman proses kognitif dan kinerja olahraga (Birrer et al., 2012: 235). Berkaitan dengan pengaruh kinejra fisik atlet untuk mencapai peak performa, atlet dan pelatih membutuhkan keterampilan psikologis atau sering disebut dengan *psychological skills* (Candra & Budiyanto, 2019: 13). Keterampilan psikologi dapat dilatih dan dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan atlet melalui *Psychological Skills Training* (PST). Pentingnya pelatihan keterampilan psikologi (PST) telah diakui dan jumlah atlet yang menggunakan strategi pelatihan psikologi telah meningkat (Birrer et al., 2012: 236).

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga. Selain faktor keberuntungan, faktor yang sangat penting diantaranya adalah faktor kematangan mental, fisik, teknik, dan taktik/strategi. Pelatihan diperlukan untuk mencapai kebugaran jasmani, peningkatan kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental, yang disesuaikan dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga yakni

dengan pelatihan yang direncanakan, sistematis, berjenjang meningkat dan berkelanjutan (Suratmin & Wigutomo, 2022: 220).

Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis. Aspek psikologis atau kepribadian yang menjadi dasar untuk meraih prestasi yang tinggi pada atlet dalam melakukan olahraga yaitu ambisi berprestasi, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas, dan swakendali (Algani, dkk., 2018: 93). Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh prestasi ada dua faktor, yaitu faktor endogen dan faktor eksogen. Faktor endogen yaitu psikologi atlet dalam hal ini konsentrasi dan kepercayaan diri.

## **2. 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.

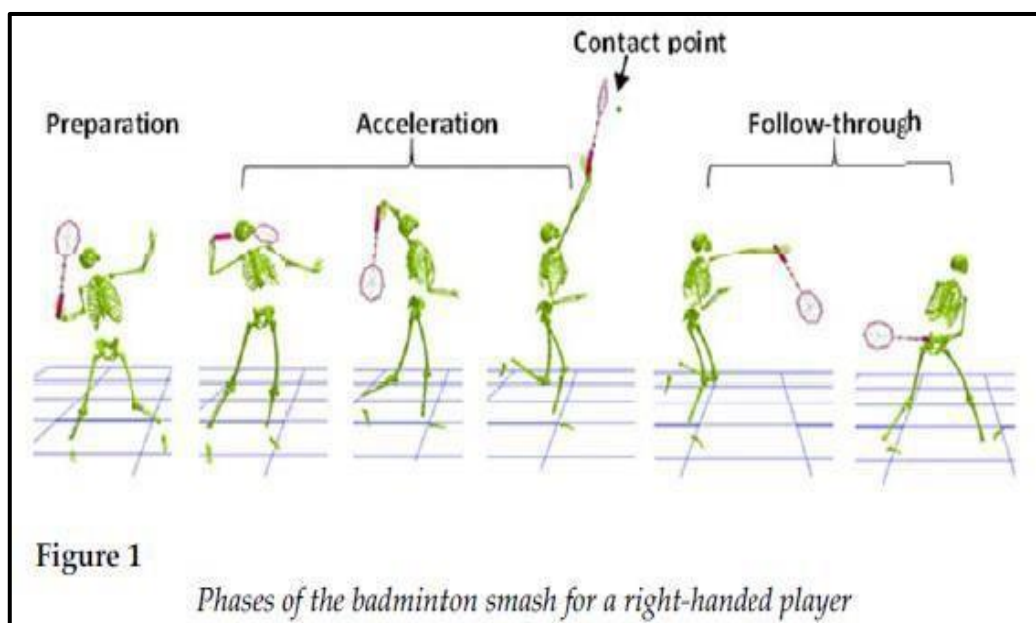
Karatnyk et al., (2015: 834) melaporkan bahwa di antara teknis tindakan yang digunakan selama permainan tunggal, *smash* paling sering digunakan; digunakan untuk 14,82% pukulan bulu tangkis. Selain itu, *smash* adalah tindakan yang paling banyak digunakan untuk menyelesaikan reli pukulan, mewakili  $29,1 \pm 8,4\%$  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.



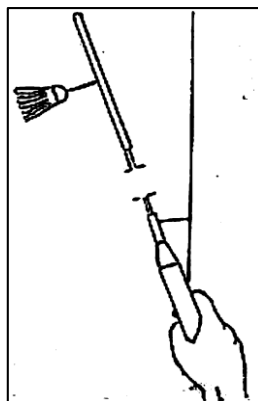
**Gambar 1. Fase Gerakan *Smash* Bulu Tangkis**  
(Sumber: Mangun, dkk., 2017: 82)

*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:

a. *Smash* penuh

Pukulan *smash* penuh adalah melakukan pukulan smash dengan mengayunkan raket, perkenaannya tegak lurus antara daun raket dengan datangnya *shuttle cock*, sehingga pukulan itu dilakukan secara penuh. Untuk menyulitkan gerakan pengembalian *smash* lawan, maka ketepatan sasaran dalam pukulan ini harus diperhitungkan dengan cara menempatkan *shuttlecock* jauh dari posisi lawan memang, tetapi juga bukan merupakan satu-satunya cara yang digunakan untuk mematikan lawan. *Smash* penuh ini dapat dimaksimalkan dengan cara atlet harus melakukan variasi dengan gerakan *jumping*/lompatan.



**Gambar 2. Pukulan *Smash* Penuh**  
(Sumber: Tohar, 1992: 60)

b. *Smash* dipotong

*Smash* dipotong adalah melakukan pukulan *smash* pada saat perkenaan antara ayunan raket dan penerbangan *shuttlecock* dilakukan secara dipotong atau diiris, sehingga kecepatan *shuttlecock* agak kurang cepat, tetapi daya luncurnya tajam dan lebih terarah. Biasanya pemain melakukan pukulan ini dengan mengarahkan ke posisi silang pada area lawan. Pukulan *smash* iris bertujuan

untuk membuat lawan tertipu karena bersiap-siap menerima *smash* akan tetapi posisi lawan terlalu ke belakang.



**Gambar 3. Gerakan melakukan Pukulan *Smash* Potong**  
(Sumber: Tohar, 1992: 60)

c. *Smash* melingkar atau *around the head smash*

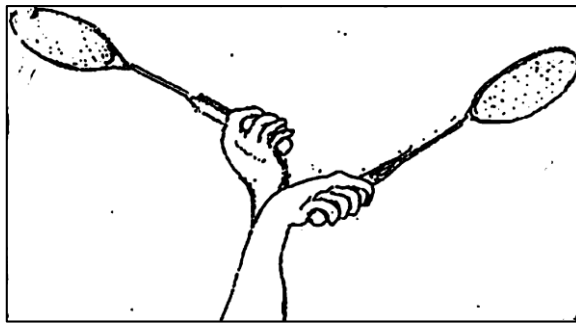
*Smash* melingkar adalah melakukan gerakan dengan mengayunkan tangan yang memegang raket, kemudian dilingkarkan melewati di atas kepala, dilanjutkan dengan menggerakkan pergelangan tangan dengan cara mencambukkan raket, sehingga melentingkan *shuttlecock* mengarah keseberang pihak lawan. Melakukan pukulan *smash* melingkar ini dibutuhkan kelentukan dan koordinasi gerak untuk menjaga agar tubuh tetap berdiri tegak serta tidak goyah untuk menerima pengembalian *shuttlecock* dari lawan.



**Gambar 4. Gerakan melakukan Pukulan *Smash* Melingkar**  
(Sumber: Tohar, 1992: 62)

d. *Smash cambukan* atau *flik smash*

*Smash cambukan* adalah melakukan pukulan smash dengan cara mengaktifkan pergelangan tangan untuk melakukan cambukan secara ditekan ke bawah. Gerakan melakukan *smash* ini diawali dengan meluruskan lengan ke atas, pada saat impact ayunan lengan yang lurus sebagai gerak awal tetapi pada saat memukul, peranan yang utama bukan dari ayunan lengan atau tangan tetapi gerakan pergelangan tangan untuk dicambukkan secara dalam sehingga pergelangan tangan yang betul-betul aktif untuk menghujamkan *shuttlecock* ke bawah.

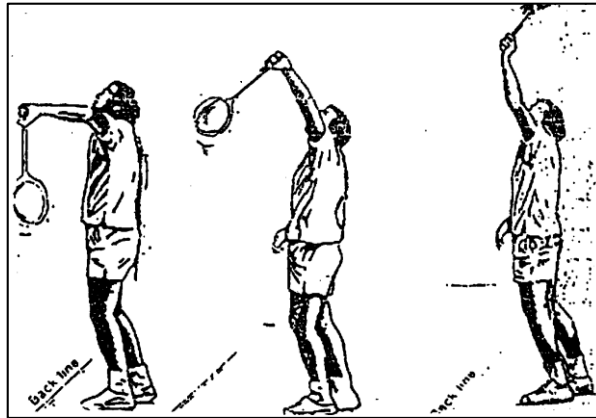


**Gambar 5. Gerakan melakukan *Smash Cambukan***  
(Sumber: Tohar, 1992: 20)

e. *Backhand smash*

*Backhand smash* adalah melakukan pukulan smash yang dilakukan dengan menggunakan daun raket bagaian belakang sebagai alat pemukul. Pada saat memukul *smash* dengan cara ini posisi badan membelakangi net dengan mencambukkan pergelangan tangan yang diarahkan atau digerakkan menukik ke belakang. Pukulan *smash backhand* ini dilakukan pada saat posisi badan membelakangi net. Hasil dari pukulan *smash* ini yaitu menukik tajam ke belakang,

sehingga dibutuhkan pergelangan tangan yang lentur dan kuat sehingga pukulan yang dihasilkan dapat keras.



**Gambar 6. Gerakan melakukan Pukulan *Backhand Smash***  
(Sumber: Tohar, 1992: 64)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *smash* pada permainan bulu tangkis adalah suatu pukulan yang keras dan tajam ke bawah mengarah ke bidang lapangan lawan. Pukulan ini dapat dilakukan secara tepat apabila penerbangan *shuttlecock* berada di depan atas kepala dan diarahkan dengan tukikan serta diterjunkan ke bawah secara keras dan tajam. Oleh karena *smash* adalah gerak kerja yang bertujuan untuk mematikan pertahanan lawan, maka perlu diperhatikan adalah kecepatan dan ketepatan dalam mengarahkan *smash* ke daerah lawan.

### **3. 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 kekompakan 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 menampilkannya kinerja terbaik.

Mulyadi, dkk., (2018: 2) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan berbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi. Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga.

Konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit (mengkhusus), suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan. Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut nampak dengan jelas persamaan dan perbedaan antara perhatian dan konsentrasi. Kesamaan di antara keduanya adalah terletak pada fokus pikiran seseorang pada objek tertentu.

Adapun perbedaan di antara keduanya adalah terletak pada rentang waktu. Perhatian merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek yang berlangsung dalam waktu singkat, sedangkan konsentrasi merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek dalam rentang waktu yang lebih lama (Tangkudung, 2018: 401).

Sari, dkk., (2017: 53) menyatakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan. Selain itu, konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan (Komarudin, 2017: 138). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain.

Komarudin (2017: 141) menjelaskan atlet dikatakan memiliki konsentrasi apabila “*We have the right focus when what we are doing is the same as what we are thinking*”. Pendapat tersebut jelas bahwa adanya kesamaan apa yang dilakukan dengan apa yang dipikirkan, berarti atlet tidak mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti atlet tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik. Konsentrasi merupakan *selective attention* (perhatian yang memusat).

Hilangnya konsentrasi pada saat pertandingnya sering terjadi pada atlet. Selain itu juga adanya tekanan saat menjalankan aktivitas olahraga akan dapat mengganggu konsentrasi atlet (Hasanah & Refanthira, 2019: 144). Atlet yang bisa berkonsentrasi dengan baik akan mampu untuk melakukan penampilan yang terbaik. Hal ini terkait dengan kemampuan atlet dalam membuat keputusan yang tepat terhadap stimulus-stimulus yang diterima untuk direspon atau diabaikan. Atlet juga akan lebih menghemat energi dengan konsentrasi karena atlet hanya memberikan fokus perhatiannya pada petunjuk yang tepat dan tidak merasa terganggu dengan adanya gangguan.

Tangkudung (2018: 175) menyatakan bahwa proses konsentrasi diawali dengan perhatian. Perhatian merupakan hal terpenting dalam berkonsentrasi, teori perhatian ataupun model fokus perhatian dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yakni:

- 1) *Single channel theories*, di mana proses informasi disusun seperti terjadi terus-menerus, proses satu saluran dibatasi rangkaian yang dipelihara satu sinyal pada waktu tercepat atau informasi terbatas per detik.
- 2) *Variable allocation theories*, perhatian dipandang sebagai barang dagangan yang mudah ditukar, tetapi pada intinya penampilan dapat membeli perhatian lebih dari satu tugas.
- 3) *Multiple resource pools theories*, perhatian dipandang dengan arus pemikiran sebagai rentetan dari kolam sumber penghasilan, pada intinya kapasitas perhatian dilihat tidak dari pusatnya, tetapi cukup didistribusikan seluruhnya pada system nervous. Selanjutnya, stimuli pengganggu konsentrasi ada dua yaitu sebagai berikut:
  - a) Stimuli eksternal, yaitu stimuli yang berasal dari luar tubuh yang dapat mengganggu konsentrasi tersebut misalnya sorakan penonton, alunan musik yang keras kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih, perilaku tidak sportif dari lawan, dan lain sebagainya.
  - b) Stimuli dari internal misalnya perasaan terganggu pada tubuh dan perasaan-perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti “saya benar-benar lelah” atau “jangan nervous”, terlalu cemas,

terlalu bergairah pada saat bertanding, faktor makanan yang mengganggu pencernaan, dan lain sebagainya.

Komarudin (2017: 142) menjelaskan bahwa semua perkiraan mitos di atas keliru, karena konsentrasi itu harus dilatihkan. Latihan konsentrasi harus berdampingan dengan berlangsungnya program latihan, atau pada masa latihan. Pada saat bertanding, konsentrasi hanya gambaran dari hasil latihan yang dilakukan selama proses latihan berlangsung. Konsentrasi juga harus dilatihkan secara khusus dengan mengikuti program latihan secara khusus melalui tahapan-tahapan sistematis, dan tidak bisa dipelajari secara tiba-tiba. Menurunnya kondisi fisik akan menurunkan ketahanan atlet untuk berkonsentrasi. Faktor tekanan dan kelelahan akan menurunkan kemampuan berkonsentrasi atlet.

Atlet yang memiliki energi positif yang tinggi akan memiliki konsentrasi yang baik dan akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, sehingga mendapatkan perasaan yang menyenangkan, dapat menyelaraskan apa yang dipikirkannya dengan apa yang dilakukannya (Komarudin, 2017: 145). Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Konsentrasi dalam olahraga memegang peranan penting, berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada di dalam suatu lingkungan atau suasana ketika

lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkutan paut sering membuat penampilan kacau.

#### **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

atensi atlet menjadi terlalu banyak. Imbasnya, atlet gagal melakukan atensi 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 menembakdan 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

Seperti 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 pemusatan 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.

#### **d. Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi**

Olahragawan dapat berkonsentrasi dengan baik tidak bisa dicapai dalam waktu yang relatif singkat, tetapi harus melalui proses latihan yang lama. Konsentrasi harus dilatihkan oleh pelatih kepada atlet, sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya atlet akan sulit untuk menang, yang jelas atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya. Wiguna (2021: 47) menyatakan bahwa pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Hal ini dikarenakan fokus perhatian secara signifikan mempengaruhi penampilan.

Berikut beberapa cara untuk meningkat konsentrasi menurut Mylsidayu (2022: 39), yaitu: (1) Latihan dengan menghadirkan gangguan. Bentuk latihan ini dengan menghadirkan suara, bunyi-bunyian, dan gerakan seseorang dalam kelompok. (2). Menggunakan kata-kata kunci (*use cue words*). Penggunaan kata-kata kunci bertujuan memberikan instruksi/ motivasi dalam membantu meningkatkan konsentrasi agar tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya. (3). Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai (*Employ Nonjudgement Thinking*).

Atlet untuk bisa berkonsentrasi selama pertandingan, latihan konsentrasi dalam setiap sesi latihan harus diberikan. Ada beberapa strategi yang bisa dilakukan sebagai upaya untuk membantu melatih keterampilan konsentrasi Tangkudung & Mylsidayu (2017: 181) mengemukakan cara untuk meningkatkan konsentrasi sebagai berikut:

1) Latihan autogenic

Latihan autogenic adalah jenis *self-hypnosis* yang dilakukan untuk mencoba mengembangkan perasaan hangat dan berat. Program *self-hypnosis* ini menggunakan serangkaian kalimat, pernyataan atau phrase untuk memusatkan perhatian pada berbagai perasaan yang ingin dihasilkan. Pelatihan autogenic memerlukan waktu beberapa bulan untuk belajar bagaimana menggunakannya secara efektif dan setiap sesi bisa berlangsung selama satu jam. Program latihan autogenic memiliki enam tahap: (1) Berat pada lengan dan tungkai, misalnya kaki kiriku terasa berat, (2) Kehangatan di lengan dan tungkai, misalnya kaki kananku terasa hangat, (3) Pengaturan aktivitas jantung, misalnya detak jantung saya normal, (4) Pengaturan pernapasan, misalnya tingkat nafas saya normal, (5) Kehangatan perut, misalnya perut saya terasa hangat, (6) Pendinginan dahi, misalnya dahi saya terasa dingin.

2) Belajar untuk mengubah perhatian (*learning to shift attention*)

Metode ini diterapkan untuk keseluruhan latihan. Latihan ini menunjukkan perspektif berbeda yang dibutuhkan untuk menampilkan keterampilan yang dibutuhkan dalam olahraga. Belajar mengenai perubahan perhatian sebelum latihan dimulai, duduk atau berbaringlah pada situasi yang nyaman setelah itu ambil nafas yang dalam ketika anda nyaman dan rilek mulailah dengan:

- a) Memperhatikan apa yang didengar. Memperhatikan semua suara dan memahaminya. Jangan lewatkan semua yang telah ada dipikiran dan dengarkan semua suara seperti sedang mendengarkan musik.
- b) Sadarkan sensasi tubuh, seperti rasa pada kursi, tempat tidur dan lantai yang ada disekitar. Kerahkan semua perhatian pada hal-hal tersebut. Sebelum beralih pada sensasi yang lain, biarkan sensasi tersebut berada dalam pikiran dan mengamatinya secara perlahan-lahan. Terakhir cobalah untuk menggabungkan semua sensasi pada saat bersamaan. Inilah yang disebut fokus internal secara luas.
- c) Alihkan perhatianmu pada pemikiran dan emosi. Biarkan emosi dan pemikiran timbul. Jangan berfikir tentang yang lain, serta sisakan rasa relaks dan tentram. Sekarang coba satukan rasa dan fikiran secara bersamaan.
- d) Saat keluar dari pikiran, emosi dan relaks, buka matamu dan arahkan pada obyek lurus pada ruangan, yang ada di depan. Ketika pada pandangan lurus, lihat bahwa ada banyak ruangan dan objek yang ada pada pandangan di sekeliling. Sekarang coba arahkan fokus perhatian pada satu objek yang ada di tengah lanjutkan perhatian pada hal tersebut sampai tinggal hanya satu objek saja. Pikirkan sampai dapat membayangkan semua yang ada di ruangan. Pikirkan fokus eksternal seperti lensa pembesar. Praktekkan pembesaran dan pengecilan, arahkan pada pilihan.

Latihan ini mendemonstrasikan bahwa cara pandang yang berbeda berpengaruh pada penampilan dan dibutuhkan dalam olahraga.

- 3) Belajar untuk memelihara fokus (*learning to maintain focus*)  
Belajar mempertahankan fokus perhatian adalah menemukan tempat yang tenang tanpa ada gangguan. Pilih objek yang akan difokuskan. Raih objek tersebut ke dalam tangan dapatkan semua rasa, warna, dan tekstur. Sekarang letakkan obyek di bawah dan perhatikan. Amati dengan detail. Jika pikiran mengendur, bawa kembali perhatian pada objek. Catat berapa lama bisa berkonsentrasi. Setelah itu berkonsentrasi kembali atau melakukan hal tersebut disertai dengan gangguan yang ada di sekitar. Selain itu, dapat dilakukan dengan latihan pernapasan. Sebagai permulaan, latihan ini cukup dilakukan dalam waktu sekitar delapan menit. Berikut latihan pernapasannya.
  - a) Duduk tegak dikursi, kedua kaki menapak di lantai, kedua tangan di samping badan.
  - b) Tutup mata, ambil napas dalam-dalam lalu keluarkan sampai ketegangan di seujur tubuh hilang.
  - c) Begitu merasa rileks, perhatikan irama napas (tanpa mengubah iramanya), lalu mulailah perlahan-lahan menghitungnya: tarikan napas diikuti satu hembusan napas dihitung sebagai satu, kemudian tarikan dan hembusan napas berikutnya sebagai dua, dan seterusnya.
  - d) Saat mencapai hitungan ke sepuluh, kembali lagi ke hitungan satu dan seterusnya. Jika kehilangan hitungan atau lupa angka hitungannya berarti konsentrasi mulai terganggu, karena itu berhentilah menghitung barang sejenak, lalu setelah konsentrasi kembali, mulai lagi menghitung dari satu.
- 4) Belajar latihan “parkir” (*parking exercise*)  
Pelatihan ini menuntun untuk menghilangkan pikiran negatif atau masalah yang ada dengan menaruhnya di tempat lain sampai penampilan selesai. Cara yang digunakan yakni mengidentifikasi masalah yang dihadapi olahragawan dan menyuruh olahragawan menulisnya dikertas dan menaruhnya ditempat lain sampai pertandingan selesai.
- 5) Strategi eksternal dan internal  
Strategi untuk membangun dan memelihara konsentrasi dibagi menjadi dua faktor yakni faktor eksternal dan internal.
- 6) Mencari kunci-kunci yang relevan (*searching for relevant cues*)  
Cara yang digunakan adalah mengamati objek (01, 02, 03 dst) dimana angka-angka tersebut disusun secara acak, dengan membatasinya pada waktu tertentu. Misalnya dalam satu menit berapa angka yang dapat ditemukan. Orang yang memiliki konsentrasi tinggi dapat mencapai 20 sampai 30 angka dalam satu menit. Untuk meningkatkan latihan dapat mencobanya dalam kondisi yang banyak gangguan sehingga

dapat mempertajam konsentrasi. Latihan ini bisa dimodifikasi dalam situasi yang berbeda.

#### **4. Pengaruh Konsentrasi terhadap *Smash* Bulu Tangkis**

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).

Konsentrasi dalam suatu cabang olahraga merupakan faktor penting pada saat latihan atau pertandingan, jika atlet mengalami gangguan dalam konsentrasi maka pada dasarnya semua gerakan ataupun strategi dapat terpecah belah dan bermasalah. Pada saat atlet memiliki penampilan buruk, acapkali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tegang di bawah tekanan, ataupun sisi-sisi mental pertandingan yang lain seperti cemas berlebih, menurunnya motivasi serta tidak percaya diri yang dapat mempengaruhi kepada permainan atlet (Purnamasari & Novian, 2021: 203). Semakin baik konsentrasi yang dimiliki seorang atlet, maka kemampuan *smash* akan semakin baik.

#### **5. 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 sebetulnya 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 tetap 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.

Dimiyati (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” (Dimiyati, 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 realistis 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 frustrasi. 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 realistis 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.

### **c. Manfaat Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak. Komarudin (2017: 72), menyatakan bahwa “kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan *“emotional security”*. Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula *emotional securitynya*. Rasa percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 121) menyatakan bahwa Kepercayaan diri ditandai dengan harapan yang tinggi. Keberhasilan dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, mencapai tujuan,

meningkatkan kepercayaan, upaya meningkatkan strategi permainan, menjaga momentum, dan mempengaruhi kinerja. Pada intinya, kepercayaan dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi. Sementara itu pendapat Dimiyati (2019: 48-49) menjelaskan dampak kepercayaan diri bagi atlet yaitu:

- 1) Kepercayaan diri akan memberikan atlet perasaan positif, ketika atlet merasa yakin maka dia akan lebih tenang dan santai dalam menghadapi tekanan.
- 2) Kepercayaan diri dapat mendorong atlet untuk meregangkan diri sendiri dalam mencapai hasil yang lebih tinggi.
- 3) Kepercayaan diri dapat mendorong upaya dan ketekunan. Atlet yang memiliki keyakinan diri akan melakukan pekerjaan dengan penuh kerja keras dan bertahan lebih lama, terutama dalam kondisi yang sulit.
- 4) Kepercayaan diri dapat mempengaruhi cara bermain atlet. Atlet yang memiliki rasa percaya diri cenderung bermain untuk menang, dalam arti bahwa mereka ingin menguasai, tidak takut untuk mengambil resiko, dan mengambil kendali pertandingan.

Weinberg & Gould (2015: 322) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet, yaitu:

- 1) Meningkatkan emosi positif, artinya adalah ketika seorang atlet memiliki kepercayaan diri, atlet tersebut akan merasa tenang dan rileks meskipun sedang berada dalam tekanan.
- 2) Memfasilitasi konsentrasi, artinya kepercayaan diri dapat memfasilitasi atlet untuk tetap berkonsentrasi selama pertandingan. Tetapi ketika atlet tersebut merasa kurang percaya diri, atlet tersebut cenderung merasa ragu untuk melakukan penampilan yang terbaik.
- 3) Memberi efek positif pada tujuan, artinya adalah atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 4) Meningkatkan kerja keras, artinya atlet yang bertanding dengan lawan yang sepadan maka atlet tersebut yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan usaha yang lebih untuk memenangkan suatu pertandingan, jadi dengan kata lain atlet akan bertanding untuk meraih kemenangan.

Percaya diri sangat dipengaruhi oleh adanya harapan positif akan sesuatu hal tertentu. Harapan positif akan membawa dampak positif pada penampilan, demikian juga harapan negatif akan membawa dampak negatif pada penampilan

(falsafah pemenuhan diri atau *self fulfilling phrophesy*). Bandura (Krisno, dkk., 2020: 2) menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kepercayaan diri sangat mendukung atlet untuk mencapai keberhasilan dalam perlombaan. Berkurang atau hilangnya kepercayaan diri dapat mengakibatkan penampilan atlet di bawah kemampuan yang sesungguhnya. Untuk itu atlet tidak perlu ragu dengan kemampuan yang dimilikinya, sepanjang atlet telah berlatih dengan sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman mengikuti perlombaan yang banyak.

#### **d. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri**

Triana, dkk., (2018: 3) mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri dari yang positif, yaitu: (1) Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif individu tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan. (2) Optimis, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan. (3) Objektif, yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. (4) Bertanggung jawab, yaitu kesedihan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. (5) Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisis suatu

masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Darmawan & Handayani (2019: 96) mengemukakan bahwa kepercayaan diri mencakup tiga aspek yaitu: (1) Aspek tingkah laku adalah kepercayaan diri untuk mampu bertindak dan melakukan segala sesuatu sendiri, meliputi: keyakinan diri, sikap penerimaan, dan sikap optimis. (2) Aspek emosi adalah aspek yang berkenaan dengan keyakinan dan kemampuan untuk menguasai segenap sisi emosi, meliputi: penilaian diri, ekspresi emosi, dan sikap positif. (3) Aspek spiritual adalah aspek kepercayaan diri yang berupa keyakinan pada takdir Tuhan serta keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan hidup yang positif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari aspek tingkah laku, aspek emosi dan aspek spiritual. Aspek ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kepercayaan diri atlet.

#### **e. Latihan untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri 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. Tangkudung & Mylsidayu (2017: 129) menjelaskan 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.

Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri bagi atlet olahraga yang akan melakukan pertandingan. Misalnya menanamkan keyakinan akan peluang untuk mendapatkan kemenangan, namun hal itu harus disertai dengan persiapan sebelum melakukan pertandingan. Komarudin (2017: 78-81) menjelaskan ada beberapa teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya: (a) menyelesaikan performa; (b) tampil percaya diri; (c) berpikir percaya diri; (d) *imagery*; (e) latihan fisik; (f) persiapan; (g) meningkatkan disiplin diri, dan (h) *me-review* yang menunjukkan performa terbaik. Seorang atlet yang sudah melakukan persiapan dengan latihan-latihan secara maksimal sebelum melakukan pertandingan akan mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dari pada yang melakukan latihan namun kurang maksimal.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri itu akan timbul apabila atlet atau tim telah dipersiapkan dengan baik, dengan mengikuti latihan-latihan yang disiplin dan *progressive*, persiapan diri yang baik, mengikuti uji coba (*try in, try out*), serta pertandingan. Semua hal yang telah disebutkan di atas merupakan hal-hal yang harus dilalui oleh seorang atlet guna meningkatkan percaya diri.

## **6. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Smash* Bulu Tangkis**

Dimiyati (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” (Dimiyati, 2019: 46). Tingkat kepercayaan diri yang dimiliki mempengaruhi prestasi, sehingga diharapkan bahwa atlet bulu tangkis 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 akan cemas, tidak tenang dan tidak mempercayai kemampuannya sendiri penampilannya (Nisa & Jannah, 2021: 38).

Kepercayaan diri yang baik menjadi suatu hal yang utama serta mampu dijadikan modal sebagai langkah awal atlet bulu tangkis untuk melakukan suatu aktivitas (Komarudin, 2017: 32). Ketika atlet merasa percaya diri pada kemampuannya, maka atlet tersebut merasa tenang, rileks serta atlet dapat menginterpretasikan tingkat kecemasannya ke arah yang lebih positif. Atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sebagai akibatnya atlet merasa cemas dan gelisah (Komarudin, 2017: 38). Oleh karena itu, perlu adanya penanaman terhadap kepercayaan diri sedini mungkin terhadap performa atlet bulu tangkis.

## 7. Profil PB. Mataram Raya

Persatuan Bulu tangkis Mataram Raya (PB. Mataram Raya). Klub ini terletak di Gor Kamandanoe, Jl. Kadisoka, Banjeng, Maguwoharjo, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Didirikan oleh bapak Tri Joko Santoso pada tanggal 1 Oktober 2009. Klub ini mempunyai empat pelatih yaitu Tri Joko Santoso (ketua pelatih), Eka Setiya, Alivia Nadifah Salma dan Akhmad Tri Atmaja. Sarana dan prasarana yang digunakan cukup memadai, lapangan yang digunakan untuk latihan memenuhi standar nasional dan kondisinya terawat, serta merupakan lapangan *indoor* yang berlokasi di GOR Kamandanoe, Purwomartani, Sleman. PB. Mataram Raya bernaung di bawah bendera PENGKAB PBSI Sleman Yogyakarta. PB. Mataram Raya bertekad dan berjuang secara sungguh-sungguh menggali potensi atlet yang ada untuk dibina dan dilatih dengan konsep program kepelatihan yang matang dan sistematis, sehingga diharapkan akan lahir hasil yang dapat dibanggakan.



Gambar 7. Logo PB. Mataram Raya  
(Sumber: Dokumentasi Klub)

**Tabel 1. Kategori Atlet PB. Mataram Raya**

No	Usia	Putra	Putri	Jumlah
1	TK	6	-	6
2	Usia Dini	5	5	10
3	Anak 12 Tahun	5	5	10
4	Pemula 14 Tahun	6	5	11
5	Remaja 16 Tahun	4	2	6
6	Taruna 19 Tahun	3	2	5
7	Dewasa	4	3	7
<b>Jumlah</b>		<b>33</b>	<b>22</b>	<b>55</b>

## **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 goal 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 konsentrasi 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* ( $r= 0,146$ ,  $p= 0,284 > 0,05$ ).
3. Penelitian yang dilakukan Zuhri (2019) berjudul “Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Hasil Ketepatan *Jumping Smash* Bulu tangkis Studi pada Peserta Ekstrakurikuler Bulu tangkis di SMP Negeri 2 Sidoarjo”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil ketepatan *jumping smash* bulu tangkis. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen dan desain yang digunakan adalah korelasional. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *Grid Concentration Test* untuk mengukur tingkat konsentrasi siswa dan tes ketepatan *jumping smash* menggunakan instrumen tes *jumping smash* James Poole. Berdasarkan hasil penelitian dengan sampel

sebanyak 20 siswa menunjukkan bahwa, rata-rata status konsentrasi siswa adalah 13,60 dan hasil *jumping smash* bulu tangkis adalah 23,25. Berdasarkan analisis spearman menunjukkan bahwa, tingkat konsentrasi siswa dengan hasil *jumping smash* bulu tangkis memiliki nilai sig. ( $0,786 > 0,447$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil ketepatan *jumping smash* bulu tangkis pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sidoarjo.

4. Penelitian yang dilakukan Sadzali, dkk., (2022) berjudul “Analisis Koordinasi Mata Tangan, Konsentrasi, dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Servis Pendek pada Permainan Bulu tangkis Mahasiswa BKMF Bulu tangkis FIK UNM”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kordinasi mata tangan, konsentrasi, dan percaya diri terhadap kemampuan servis pendek pada permainan bulu tangkis mahasiswa BKMF bulu tangkis FIK UNM. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa BKMF Bulu tangkis FIK UNM dimana jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah *total sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis non parametrik, analisis linearitas dan analisis regresi pada program SPSS 22 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha$  0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: kontribusi kordinasi mata tangan, konsentrasi, percaya diri terhadap kemampuan servis pendek pada permainan bulu tangkis mahasiswa BKMF bulu tangkis FIK UNM sebesar 82,90%.

5. Penelitian yang dilakukan Widyanto & Kumaat (2020) berjudul “Kontribusi Konsentrasi terhadap Ketepatan Pukulan *Short Serve* Atlet Bulu tangkis”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan pukulan *short serve* atlet bulu tangkis. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini meneliti sebanyak 45 subjek penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah *mean*, standart deviasi, persentase, uji normalitas, uji korelasi, dan uji koefisien determinansi. Hasil penelitian yang didapatkan pada atlet PB Suryanaga Surabaya menunjukkan bahwa pada kategori anak-anak usia 11-12 tahun terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan point *short serve* kanan sebesar 80% dan terhadap point *short serve* kiri sebesar 55%. Pada kategori pemula usia 13-14 tahun, terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan poin *short serve* kanan sebesar 81% dan terhadap point *short serve* kiri sebesar 26%. Pada kategori remaja usia 15-16 tahun, terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan poin *short serve* kanan sebesar 86% dan terhadap poin *short serve* kiri sebesar 33% yang dimana semua kategori usia memiliki arti bahwa konsentrasi tersebut memiliki kontribusi yang searah dan positif terhadap ketepatan pukulan *short serve*.

### **C. Kerangka Berpikir**

Olahraga bulu tangkis merupakan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat umum, baik di kalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik dan populer di Indonesia. Bulu tangkis adalah permainan yang menggunakan

raket sebagai alat memukul *shuttlecock* sebagai objeknya. Tujuan permainan ini adalah menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lapangan lawan dengan melewati atas net untuk mendapatkan poin. Bulu tangkis tidak hanya memerlukan tuntutan fisik, teknik, dan taktik yang baik, namun mental perlu diperhatikan dengan benar.

Aspek psikologis mempunyai peran penting dalam penampilan olahraga. Aspek psikologis ini seringkali diabaikan dalam proses latihan dan cenderung lebih banyak diperhatikan pada saat pertandingan. Perubahan secara psikologis pada atlet, seperti stress, sulit berkonsentrasi dan gangguan ketangguhan mental, sedangkan diketahui bahwa hal ini harus dimiliki atlet, sehingga mampu menghadapi tantangan yang lebih berat pada saat akan menghadapi latihan maupun menghadapi pertandingan.

Kepercayaan diri berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki seseorang. Individu dengan kepercayaan diri akan dapat melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya. Individu akan mampu membuka dirinya secara maksimal dan pada akhirnya mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain dan memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

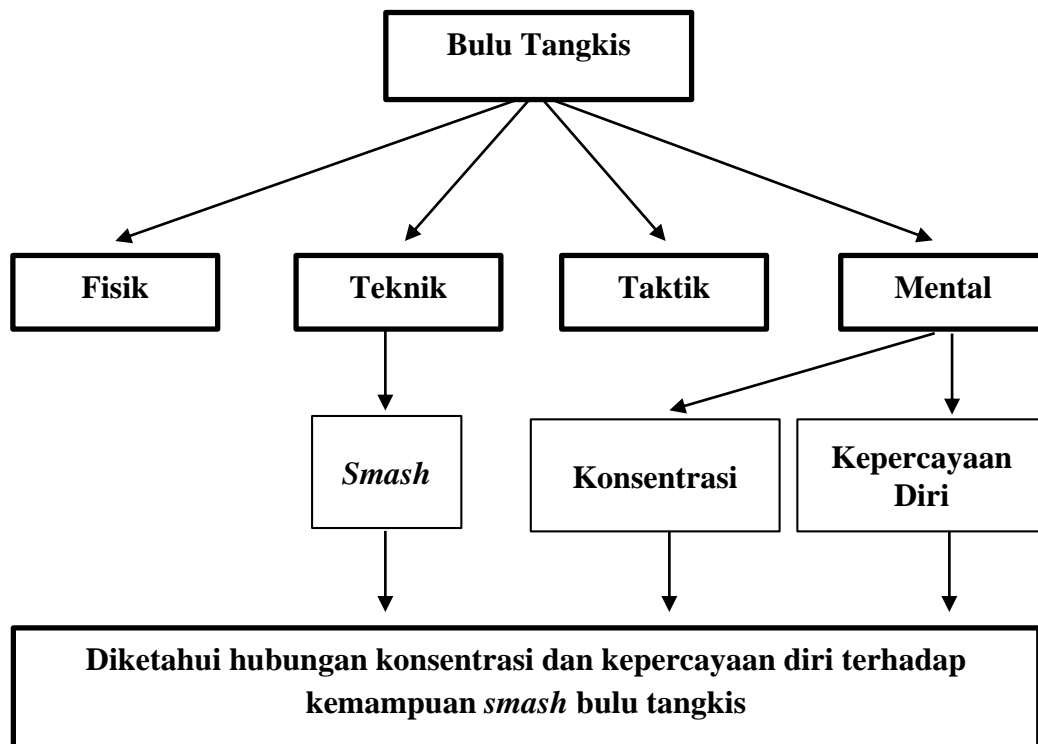
Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada individu. Rasa percaya diri memberikan dampak-dampak positif pada emosi, ini dapat dilihat

apabila individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka akan lebih mudah mengendalikan dirinya didalam suatu keadaan yang menekan. Dampak positif lainnya adalah pada konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir. Individu cenderung mengarah pada sasaran yang cukup menantang, karena juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.

Kemampuan pemain untuk memperhatikan dan melakukan konsentrasi sangat tergantung dari gangguan selama dalam aktivitas olahraga banyak ragam gangguan yang muncul dan menarik perhatian, sehingga kemungkinan besar dapat mengganggu daya konsentrasi. Masalah yang paling sering muncul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi pukulan, sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi dan taktik yang sudah dipersiapkan menjadi tidak berjalan dengan baik, sehingga kepercayaan dirinya akan berkurang.

Kepercayaan diri atau keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang seorang atlet dalam berprestasi. Kepercayaan diri akan menjadi modal besar bagi para atlet, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang.

Berdasarkan uraian kerangka berpikir tersebut, maka perlu dilakukan penelitian terkait hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya yang dapat ditunjukkan dalam skema kerangka berpikir sebagai berikut:



**Gambar 8. Kerangka Berpikir**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

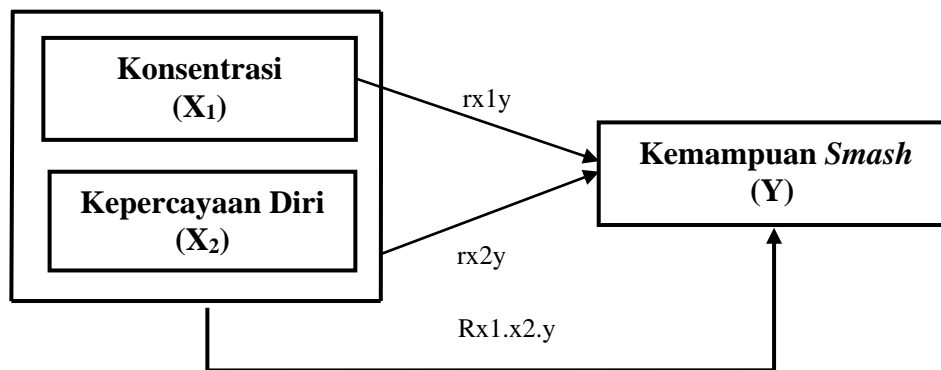
Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) sebagai berikut:

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

### 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. Mataram Raya, yang beralamat di Gor Kamandanoe, Jl. Kadisoka, Banjeng, Maguwoharjo, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2023.

## **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. Mataram Raya yang berjumlah 55 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 39 atlet dengan rincian 22 putra dan 17 putri.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini yaitu konsentrasi dan kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kemampuan *smash* sebagai variabel terikat. Masing-masing variabel definisi operasionalnya sebagai berikut:

### **1. Variabel Bebas**

#### **a. Konsentrasi ( $X_1$ )**

Konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada di dalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkutan paut sering membuat penampilan kacau. Konsentrasi atlet diukur dengan menggunakan tes konsentrasi *Grid Concentration Test*.

#### **b. Kepercayaan Diri ( $X_2$ )**

Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkan. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri diungkap menggunakan aspek tingkah laku, emosi, dan spiritual melalui jumlah skor pada skala kepercayaan diri. Semakin tinggi skor pada skala maka semakin tinggi kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah skor pada skala maka semakin rendah kepercayaan dirinya.

### **2. Variabel Terikat (Kemampuan *Smash* Bulu tangkis (Y))**

Kemampuan *smash* bulu tangkis yaitu suatu pukulan yang keras dan curam ke bawah mengarah ke bidang lapangan lawan yang diukur menggunakan tes ketepatan *smash*. Setiap atlet melakukan sebanyak 10 kali *smash*.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2017: 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen ini dipergunakan sebagai alat untuk mengukur dan mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Instrumen penelitian yang digunakan secara rinci dapat dijabarkan sebagai berikut.

### **1. Instrumen Konsentrasi**

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data konsentrasi atlet dilakukan dengan menggunakan tes 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

## 2. Instrumen Kepercayaan Diri

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner 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**

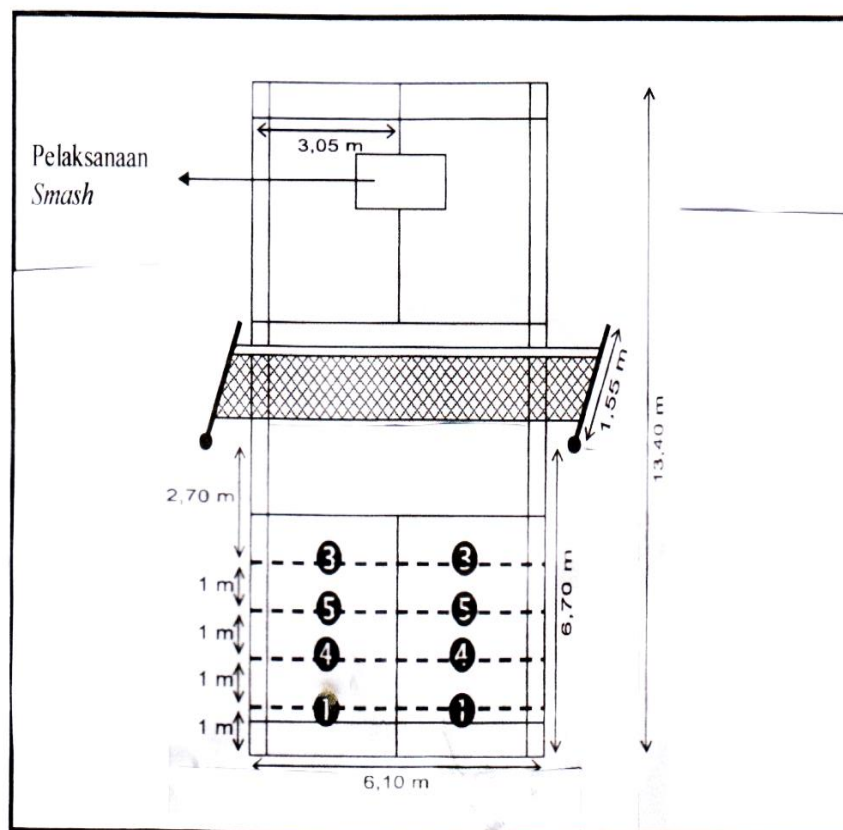
Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir
Kepercayaan Diri	Optimis	Percaya dengan kemampuan diri	1, 2, 4, 6
		Bersungguh-sungguh	3, 7, 9
		Memiliki harapan	5, 8, 10
	Independen	Mandiri	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17.
	Sportif	Mengakui kesalahan	18, 19, 20
		Menerima saran/pendapat orang lain	21, 22
		Menerima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

### 3. 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)**

## F. 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	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2018: 43)

Keterangan:

X = rata-rata

Mi =  $\frac{1}{2}$  (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: 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.

2) Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

### 3) Uji Multikolinearitas

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 linier 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
- b<sub>1</sub>, b<sub>2</sub> = 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.

### 3) Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya ( $R^2$ ). Jika nilai ( $R^2$ ) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai ( $R^2$ ) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai ( $R^2$ ) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model (Ghozali, 2018: 37). Sumbangan efektif dan sumbangan relatif masing-masing variabel dapat dilihat dengan rumus menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SE = \left| \frac{b_{x1} * \text{Cross Product} * R^2}{\text{Regression}} \right|$$

Keterangan :

- SE% = sumbangan efektif
- b = koefisien b komponen x
- CP = *cross product* komponen x
- Regression* = nilai regresi
- $R^2$  = koefisien determinasi

## BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap konsentrasi, kepercayaan diri, dan kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.

##### a. Konsentrasi

Deskriptif statistik data konsentrasi atlet di PB. Mataram Raya selengkapnya pada tabel 5 berikut.

**Tabel 5. Deskriptif Statistik Konsentrasi**

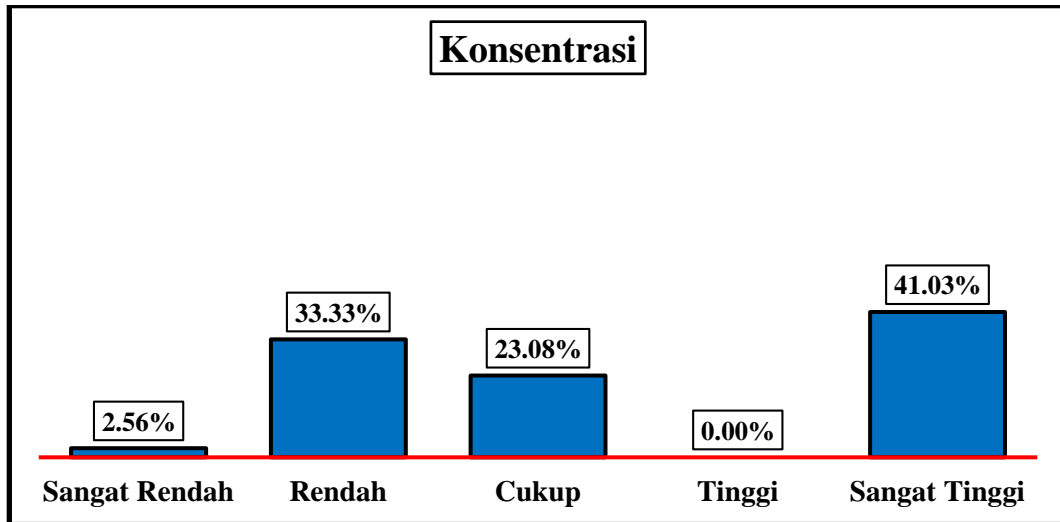
Statistik	
<i>N</i>	39
<i>Mean</i>	17,49
<i>Median</i>	15,00
<i>Mode</i>	15,00
<i>Std. Deviation</i>	9,68
<i>Minimum</i>	3,00
<i>Maximum</i>	36,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, konsentrasi atlet di PB. Mataram Raya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

**Tabel 6. Norma Penilaian Konsentrasi**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	21 ke atas	Sangat Tinggi	16	41,03%
2	16-20	Tinggi	0	0,00%
3	11-15	Cukup	9	23,08%
4	6-10	Rendah	13	33,33%
5	5 ke bawah	Sangat Rendah	1	2,56%
<b>Jumlah</b>			<b>39</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 6 tersebut di atas, konsentrasi atlet di PB. Mataram Raya pada gambar 11 sebagai berikut.



**Gambar 11. Histogram Konsentrasi**

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa konsentrasi atlet di PB. Mataram Raya berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 2,56% (0 atlet), “rendah” sebesar 33,33% (13 atlet), “cukup” sebesar 23,08% (9 atlet), “tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet), dan “sangat tinggi” 41,03% (16 atlet).

#### **b. Kepercayaan Diri**

Deskriptif statistik data kepercayaan diri atlet di PB. Mataram Raya selengkapnya pada tabel 7 berikut.

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri**

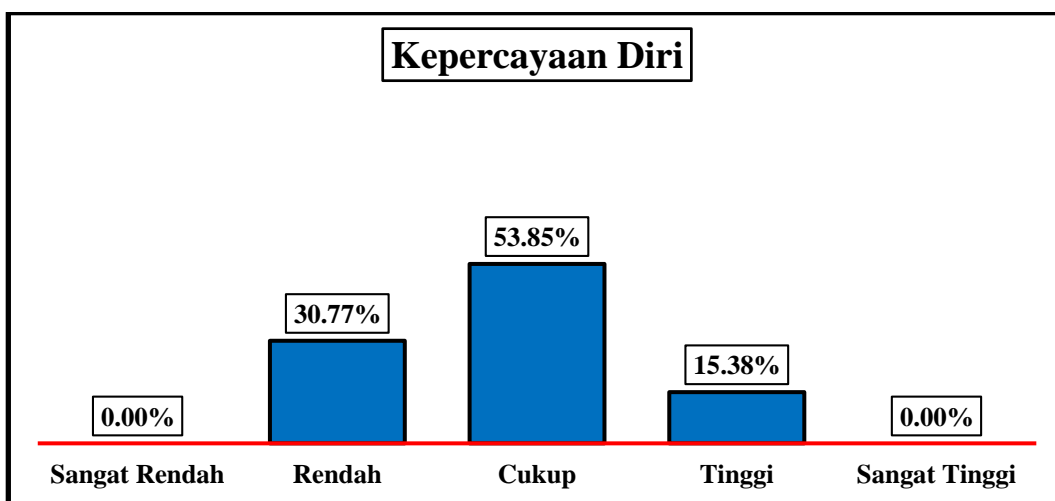
Statistik	
<i>N</i>	39
<i>Mean</i>	92,21
<i>Median</i>	92,00
<i>Mode</i>	81,00
<i>Std. Deviation</i>	10,70
<i>Minimum</i>	74,00
<i>Maximum</i>	110,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kepercayaan diri atlet di PB. Mataram Raya disajikan pada tabel 8 sebagai berikut.

**Tabel 8. Norma Penilaian Kepercayaan Diri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$126 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$104 < X \leq 126$	Tinggi	6	15,38%
3	$82 < X \leq 104$	Cukup	21	53,85%
4	$60 < X \leq 82$	Rendah	12	30,77%
5	$X \leq 60$	Sangat Rendah	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>39</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 tersebut di atas, kepercayaan diri atlet di PB. Mataram Raya dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut.



**Gambar 12. Histogram Kepercayaan Diri**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 12 menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet di PB. Mataram Raya berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 30,77% (12 atlet), “cukup” sebesar 53,85% (21 atlet), “tinggi” sebesar 15,38% (6 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

### c. Kemampuan *Smash* Bulu Tangkis

Deskriptif statistik data kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya selengkapnya pada tabel 9 berikut.

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Kemampuan *Smash* Bulu Tangkis**

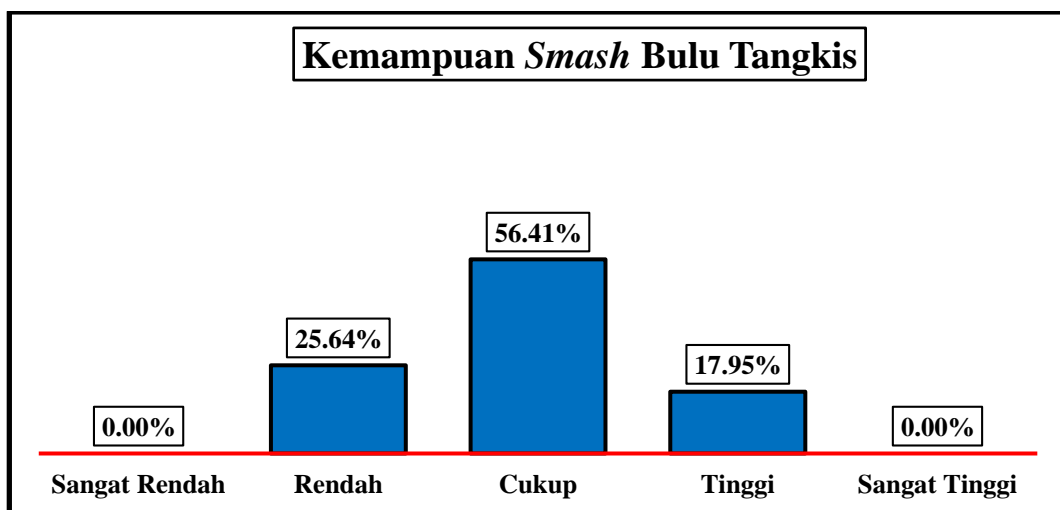
Statistik	
<i>N</i>	39
<i>Mean</i>	26,33
<i>Median</i>	27,00
<i>Mode</i>	19,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	5,20
<i>Minimum</i>	18,00
<i>Maximum</i>	35,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya pada tabel 10 sebagai berikut.

**Tabel 10. Norma Penilaian Kemampuan *Smash* Bulu Tangkis**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$40 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$30 < X \leq 40$	Tinggi	7	17,95%
3	$20 < X \leq 30$	Cukup	22	56,41%
4	$10 < X \leq 20$	Rendah	10	25,64%
5	$X \leq 10$	Sangat Rendah	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>34</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 10 di atas, kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya dapat disajikan pada Gambar 13 sebagai berikut.



**Gambar 13. Histogram Kemampuan *Smash* Bulu Tangkis**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 13 di atas menunjukkan bahwa kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 25,64% (10 atlet), “cukup” sebesar 56,41% (22 atlet), “tinggi” sebesar 17,95% (7 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu dengan melihat nilai signifikansi variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada tabel 11 berikut.

**Tabel 11. Hasil Uji Normalitas**

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		39
<i>Normal Parameters<sup>a</sup></i>	<i>Mean</i>	0,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	2,30499651
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,114
	<i>Positive</i>	0,114
	<i>Negative</i>	-0,067
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,709
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,696

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* pada tabel 11, didapat nilai pada

*Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,696 > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 115.

### b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig  $> 0,05$ .

Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 12 berikut:

**Tabel 12. Hasil Uji Linieritas**

Pengaruh Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Kemampuan <i>Smash</i> (Y) * Konsentrasi (X <sub>1</sub> )	0,076	0,05	<b>Linier</b>
Kemampuan <i>Smash</i> (Y) * Kepercayaan Diri (X <sub>2</sub> )	0,517	0,05	<b>Linier</b>

Berdasarkan tabel 12 di atas, terlihat bahwa hubungan Kemampuan *Smash* (Y) dengan Konsentrasi (X<sub>1</sub>) dan Kemampuan *Smash* (Y) dengan Kepercayaan Diri (X<sub>2</sub>) dengan *p-value*  $> 0,05$ . Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 13 halaman 116.

### 3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas secara bersama dengan variabel terikatnya. Hasil analisis linear berganda disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
		B	Std. Error	Beta
1	(Constant)	1,703	3,818	
	Konsentrasi (X <sub>1</sub> )	0,297	0,052	0,554
	Kepercayaan diri (X <sub>2</sub> )	0,211	0,047	0,434

Berdasarkan tabel 13 di atas, maka dapat ditentukan persamaan regresi linier berganda yang dihasilkan dari penelitian ini, sebagai berikut:

$$\text{Kemampuan smash bulu tangkis (Y)} = 1,703 + 0,297 \text{ Konsentrasi (X}_1\text{)} + 0,211 \text{ Kepercayaan diri (X}_2\text{)}$$

Hasil interpretasi dari persamaan regresi berganda di atas yaitu nilai konstanta ( $\alpha$ ) sebesar 1,703 artinya apabila konsentrasi dan kepercayaan diri sama dengan nol (0), maka kemampuan *smash* bulu tangkis sebesar 1,703.

#### 4. Hasil Uji Hipotesis

##### a. Hipotesis 1

Hipotesis pertama yang akan diuji berbunyi “Ada hubungan yang signifikan konsentrasi terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya”. Kaidah analisis apabila nilai  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Hasil Analisis Hubungan Konsentrasi terhadap Kemampuan Smash Bulu Tangkis**

Hubungan	r hitung	r tabel (df 39 -1)	sig	Keterangan
Konsentrasi terhadap kemampuan <i>smash</i>	0,832	0,312	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 14 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi konsentrasi terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis didapatkan nilai  $r_{\text{hitung}}$  0,832 dan  $p\text{-value}$  0,000. Karena nilai  $r_{\text{hitung}}$  0,832  $>$   $r_{\text{tabel}}$  0,312 dan nilai signifikansi 0,000  $<$  0,05, maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_1$  yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan konsentrasi terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya” **diterima**. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika

konsentrasi semakin tinggi, maka kemampuan *smash* bulu tangkis juga akan semakin tinggi.

### b. Hipotesis 2

Hipotesis kedua yang akan diuji berbunyi “Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya”. Kaidah analisis apabila nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_a$  diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Hasil Analisis Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan *Smash* Bulu Tangkis**

Hubungan	r hitung	r tabel (df 39 -1)	sig	Keterangan
Kepercayaan Diri terhadap kemampuan <i>smash</i>	0,790	0,312	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 15 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis didapatkan nilai  $r_{hitung}$  0,790 dan nilai signifikansi (sig) 0,000. Karena nilai  $r_{hitung}$  0,790  $>$   $r_{tabel}$  0,312 dan  $p-value$  0,000  $<$  0,05, maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_1$  yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya” **diterima**. Koefisien korelasi tersebut bernilai positif, artinya jika kepercayaan diri semakin tinggi, maka kemampuan *smash* bulu tangkis juga akan semakin tinggi.

### c. Hipotesis 3

Uji hipotesis ketiga menggunakan uji F (Simultan). Uji F diperlukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan dan untuk mengetahui ketepatan model regresi yang digunakan. Uji

ketepatan model bertujuan untuk mengetahui apakah perumusan model tepat atau fit. Uji hipotesis ketiga berbunyi “Ada hubungan yang signifikan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya”. Hasil analisis pada tabel 16 sebagai berikut.

**Tabel 16. Hasil Analisis Uji F (Simultan)**

ANOVA <sup>b</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	824,772	2	412,386	73,533	0,000 <sup>a</sup>
	Residual	201,894	36	5,608		
	Total	1026,667	38			

Berdasarkan tabel 16 di atas diperoleh nilai  $F_{hitung} 73,533 > F_{tabel} (df 2;36) 3,259$ , sedangkan  $p-value 0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_3$  yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya”, **diterima**. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi bahwa konsentrasi dan kepercayaan diri bersama-sama berpengaruh terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya .

## 5. Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis pada Tabel 17 sebagai berikut.

**Tabel 17. Hasil Analisis Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,896 <sup>a</sup>	0,803	0,792	2,36816

Koefisien determinasi Hasil dari *output* pada tabel 17 menunjukkan besarnya nilai *R Square* sebesar 0,803. Hal ini berarti 80,30% variasi kemampuan smash bulu tangkis dapat dijelaskan oleh variasi dari variabel independen yaitu konsentrasi dan kepercayaan diri. Sisanya sebesar 19,70% dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain di luar model, misalnya teknik, fisik, dan bakat.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif**

Variabel	Sumbangan Efektif	Sumbangan Relatif
Konsentrasi ( $X_1$ )	46,00%	57,29%
Kepercayaan Diri ( $X_2$ )	34,30%	42,71%
Jumlah	<b>80,30%</b>	<b>100,00%</b>

Berdasarkan hasil pada tabel 18 di atas, menunjukkan bahwa variabel konsentrasi mempunyai sumbangan sebesar 46,00% dan kepercayaan diri sebesar 34,30%. Dari kedua variabel tersebut, variabel konsentrasi mempunyai sumbangan lebih besar terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya.

## **B. Pembahasan**

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Pengaruh Konsentrasi terhadap Kemampuan *Smash* Bulu Tangkis**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan konsentrasi terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB.

Mataram Raya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Zuhri (2019) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil ketepatan *jumping smash* bulu tangkis. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil ketepatan *jumping smash* bulu tangkis pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sidoarjo. Studi yang dilakukan Widyanto & Kumaat (2020) yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan pukulan *short serve* atlet bulu tangkis. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara kontribusi konsentrasi dengan hasil ketepatan pukulan *short serve* atlet bulu tangkis pada kategori anak-anak, pemula dan remaja. Hidayat, dkk., (2022) dalam penelitiannya membuktikan bahwa terdapat perbedaan peningkatan ketepatan *overhead smash* bulu tangkis secara nyata antara siswa yang memiliki konsentrasi tinggi dan pemain yang memiliki konsentrasi rendah. Artinya bahwa atlet dengan konsentrasi tinggi mempunyai ketepatan *overhead smash* bulu tangkis lebih baik daripada atlet dengan konsentrasi rendah.

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).

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. 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 lelah atau kecemasan. Stimulus eksternal gangguan dari luar diri seperti sorak penonton, ejekan penonton atau kesalahan keputusan wasit yang tidak tepat (Nurkholis & Jannah, 2019: 3).

Konsentrasi dalam suatu cabang olahraga merupakan faktor penting pada saat latihan atau pertandingan, jika atlet mengalami gangguan dalam konsentrasi maka pada dasarnya semua gerakan ataupun strategi dapat terpecah belah dan bermasalah. Pada saat atlet memiliki penampilan buruk, acapkali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tegang di bawah tekanan, ataupun sisi-sisi mental pertandingan yang lain seperti cemas berlebih, menurunnya motivasi serta tidak percaya diri yang dapat mempengaruhi kepada permainan atlet (Purnamasari & Novian, 2021: 203). Penelitian Septiyanto & Suharjana (2016: 413) menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan. Wiguna (2021: 47) menyatakan bahwa pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Hal ini dikarenakan fokus perhatian secara signifikan mempengaruhi penampilan.

Solusi yang dapat direkomendasikan kepada pelatih agar tetap memperhatikan konsentrasi atlet, karena salah satu peran penting terhadap performa olahraga khususnya pada saat melakukan pukulan *smash* bulu tangkis. Atlet harus tetap menjaga performa fisik dan taktik karena merupakan salah satu pengaruh besar terhadap berkontribusinya konsentrasi pada saat melakukan pertandingan. 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). Berikut beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi menurut Mylsidayu (2014: 39), yaitu: (1) Latihan dengan menghadirkan gangguan. Bentuk latihan ini dengan menghadirkan suara, bunyi-bunyian, dan gerakan seseorang dalam kelompok. (2). Menggunakan kata-kata kunci (*Use Cue Words*). Penggunaan kata-kata kunci bertujuan memberikan instruksi/ motivasi dalam membantu meningkatkan konsentrasi agar tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya. (3). Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai (*Employ Nonjudgement Thinking*).

## **2. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan *Smash* Bulu Tangkis**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya. Sejalan dengan penelitian Muharram, dkk., (2022) yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi faktor psikologis atlet terhadap ketepatan *smash*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara tingkat kepercayaan diri dengan akurasi *smash* atlet bulu tangkis di Kota Palopo. Sejalan dengan penelitian Wijaya (2018) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang

tinggi pada atlet memotivasinya untuk berprestasi atau dalam hal ini melakukan permainan dengan baik. 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 (Satriya, 2017: 2).

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 akan menampilkan kinerja yang baik dalam bidang olahraga yang dilakukan. Kepercayaan diri yang dimiliki atlet menjadi sumber motivasi bagi dirinya untuk mencapai prestasi yang baik pada olahraga yang digeluti.

Dimiyati (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” (Dimiyati, 2019: 46). Tingkat kepercayaan diri yang dimiliki

mempengaruhi prestasi, sehingga diharapkan bahwa atlet bulu tangkis 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 akan cemas, tidak tenang dan tidak mempercayai kemampuannya sendiri penampilannya (Nisa & Jannah, 2021: 38).

Kepercayaan diri yang baik menjadi suatu hal yang utama serta mampu dijadikan modal sebagai langkah awal atlet bulu tangkis untuk melakukan suatu aktivitas (Komarudin, 2017: 32). Ketika atlet merasa percaya diri pada kemampuannya, maka atlet tersebut merasa tenang, rileks serta atlet dapat menginterpretasikan tingkat kecemasannya ke arah yang lebih positif. Atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sebagai akibatnya atlet merasa cemas dan gelisah (Komarudin, 2017: 38). Oleh karena itu, perlu adanya penanaman terhadap kepercayaan diri sedini mungkin terhadap performa atlet bulu tangkis.

Kepercayaan diri tidak begitu saja ada dalam performa diri atlet bulu tangkis, namun kepercayaan diri harus dilatih serta diberikan motivasi untuk merubah pola pikir atlet. Kepercayaan diri merupakan modal utama buat mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, serta berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018: 2). Terdapat pula penjelasan kepercayaan diri yang tinggi dalam olahraga akan menyampaikan dampak positif

di pikiran, perasaan, serta sikap atlet untuk meningkatkan performanya (Effendi & Jannah, 2019: 3). Seorang atlet bulu tangkis wajib mempunyai performa dan keyakinan diri yang baik khususnya pada hal percaya diri.

Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri bagi atlet olahraga yang akan melakukan pertandingan. Misalnya menanamkan keyakinan akan peluang untuk mendapatkan kemenangan, namun hal itu harus disertai dengan persiapan sebelum melakukan pertandingan. Komarudin (2017: 78-81) menjelaskan ada beberapa teknik untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya: a) menyelesaikan performa; b) tampil percaya diri; c) berpikir percaya diri; d) *imagery*; e) latihan fisik; f) persiapan; g) meningkatkan disiplin diri, dan h) *me-review* yang menunjukkan performa terbaik. Seorang atlet yang sudah melakukan persiapan dengan latihan-latihan secara maksimal sebelum melakukan pertandingan akan mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dari pada yang melakukan latihan namun kurang maksimal.

### **3. Pengaruh antara Konsentrasi dan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan *Smash* Bulu Tangkis**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis atlet di PB. Mataram Raya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Muharram, dkk., (2022) menunjukkan bahwa faktor psikologis atlet khususnya kecemasan dan kepercayaan diri memiliki hubungan dengan akurasi *smash* atlet bulu tangkis. Pukulan *smash* yang dilakukan atlet dalam sebuah pertandingan seringkali tidak efektif dikarenakan kondisi mentalnya mengalami tekanan atau

menurun yang berakibat pada daya konsentrasi berkurang. Penelitian yang dilakukan Sadzali, dkk., (2022) menunjukkan bahwa ada kontribusi konsentrasi dan percaya diri terhadap kemampuan servis pendek pada permainan bulu tangkis mahasiswa BKMF bulu tangkis FIK UNM.

Atlet bulu tangkis 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 (Marani, dkk., 2021: 143). Permainan bulu tangkis khususnya dalam pertandingan tidak hanya cukup dengan menguasai *skill* atau memperhatikan faktor fisik akan tetapi juga tidak kalah pentingnya memperhatikan faktor psikologis atlet.

Ketepatan *smash* yang dilakukan oleh atlet bulu tangkis tidak terlepas dari pengaruh kondisi psikologisnya yang meliputi stres, kepercayaan diri, dan kekhawatiran yang berasal dari jiwa seseorang (Putri, 2020: 2). 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 (Hardiyono, 2020: 48).

*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. Olahraga bulu tangkis 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

Konsentrasi adalah salah satu aspek mental yang dibutuhkan seseorang pemain dalam setiap olahraga. Pemain yang melakukan pemusatan perhatian dengan secara penuh pada saat latihan ataupun pertandingan akan berimbas pada prestasi olahraganya, kemampuan konsentrasi sangat penting selama permainan bulu tangkis karena dalam proses latihan atau pertandingan sangat menguras kemampuan berfikir dalam memenangkan pertandingan. Masalah yang sering timbul dalam olahraga akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan/pukulan/ tendangan/ tembakan, sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan, sehingga atlet kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan kepercayaan dirinya akan berkurang.

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet menggambarkan bagaimana ia memandang dirinya dan kemampuannya sehingga semakin baik ia memandang dirinya, maka akan semakin pandai dalam mengelola kecemasannya saat bertanding dan semakin tinggi pula keyakinannya dalam melakukan pukulan *smash*. Sebagai sebuah cabang olahraga yang bersifat multidimensional maka permainan bulu tangkis dipengaruhi oleh banyak faktor. Bukan hanya faktor fisik melainkan juga faktor psikologis memiliki peran yang besar dalam permainan

atlet bulu tangkis, apalagi jika dalam kondisi pertandingan yang penuh dengan tekanan. Pelatih diharapkan dapat menerapkan latihan mental kepada atlet. Latihan mental mencakup pikiran, pandangan *image* dan intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh. Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi dan perilakunya dengan lebih baik selama atlet menampilkan performa olahraganya (Tahki, 2017: 9).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kelemahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan setinggi mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data kepercayaan diri dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes konsentrasi dan ketepatan *smash*.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

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

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan yang signifikan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet di PB. Mataram Raya, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik dalam segala pertandingan. Atlet harus mampu mampu meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri agar teknik *smash* bulu tangkis menjadi lebih baik.
2. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berharap dapat memberi sumbangsih pengetahuan kepada para psikolog olahraga serta pelatih, khususnya pelatih cabang bulu tangkis bahwa kemampuan *smash* dipengaruhi oleh konsentrasi

dan kepercayaan diri, namun tentu saja faktor lain juga dapat mempengaruhi kemampuan *smash* atlet.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

#### 1. Saran kepada Atlet

Peneliti memberikan saran kepada atlet bulu tangkis agar dapat mempelajari terkait konsentrasi dan kepercayaan diri. Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis, sehingga dalam menghadapi suatu pertandingan hendaknya atlet tetap menjaga konsentrasi dan kepercayaan diri. Oleh karena itu disarankan atlet melakukan persiapan dan latihan rutin.

#### 2. Saran kepada Pelatih

- a. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap kemampuan *smash* bulu tangkis. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pengurus serta pelatih khususnya bulu tangkis manapun dalam meningkatkan kemampuan *smash* bulu tangkis pada atlet dengan memperhatikan aspek konsentrasi dan kepercayaan diri pada diri atlet.
- b. Pelatih tetap memberikan latihan mental seperti latihan untuk meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri, agar teknik *smash* bulu tangkis menjadi lebih baik.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
  - a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan latar belakang dan permasalahan yang sama, diusahakan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dan dengan menambahkan variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini.
  - b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
  - c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiluhung, R., Kristiyanto, A., & Kunta, S. (2020). The development of backhand drive stroke technique training in audiovisual based for beginner badminton athletes. *Quality in Sport*, 6(2), 14-27.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274-288.
- Agustina, A. T. (2017). Hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan shooting olahraga petanque pada peserta UNESA Petanque Club. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 5(3).
- Akhmad, N., & Zainudin, F. (2019). Analisis potensi manajemen perencanaan prestasi dan sistem informasi KONI Kota Mataram. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4).
- Al Fathi, Z. S., Hartoto, S., & Prakoso, B. B. (2022). Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil kemampuan smash ekstrakurikuler bulu tangkis. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 93-104.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 6(1), 93-101.
- Alsaudi, A. T. B. D. (2020, February). The influence of drill exercise and eye coordination foot methods toward the smash skill of badminton. In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)* (pp. 76-82). Atlantis Press.
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan teknik servis pendek pada bulu tangkis melalui media audio visual. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 4(3).

- Arief, A. R. P., & Wiriawan, O. (2022). Evaluasi hasil kondisi fisik atlet bulu tangkis kategori putri Kota Sidoarjo dalam menghadapi Porprov ke VI tahun 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 1-8.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Awatani, T., Morikita, I., Urata, T., Shinohara, J., & Tatsumi, Y. (2018). Correlation between isometric shoulder strength and racket velocity during badminton forehand smash movements: study of valid clinical assessment methods. *Journal of physical therapy science*, 30(6), 850-854.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnamehei, H., Tabatabai Ghomsheh, F., Safar Cherati, A., & Pouladian, M. (2018). Upper limb neuromuscular activities and synergies comparison between elite and nonelite athletics in badminton overhead forehand smash. *Applied bionics and biomechanics*, 2018.
- Bastug, G., Agilonu, A., & Balkan, N. (2017). A study of attention and imagery capacities in badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(2), 307-312.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan latihan bayangan dengan drilling dan strokes terhadap kecepatan reaksi dan ketepatan smash. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159-170.
- Candra, A. R. D., & Budiyanto, K. S. (2019, November). Psychological characteristics of athletes in athletic students club Universitas Negeri Semarang. In *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)* (pp. 13-17). Atlantis Press.
- Candra, A. R. D., Setiawan, A., Hermawan, H., & Sobihin, S. (2022). Pemahaman pelatih Kota Semarang tentang teknik dan keterampilan mental olahraga sebagai proses pencapaian prestasi olahraga. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(2), 83-91.
- Cui, X., Lam, W. K., Gao, Q., Wang, X., & Zhao, T. (2022). Biomechanical analysis on skilled badminton players during take-off phase in forehand overhead strokes: A pilot study. *Biology*, 11(10), 1401.

- Darmawan, D., & Handayani, N. (2019). Peningkatan sikap percaya diri warga belajar melalui kegiatan project class pada program paket C. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 3(2), 95-104.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY press.
- Edmizal, E., & Maifitri, F. (2021). Pelatihan tentang kondisi fisik cabang olahraga bulu tangkis bagi pelatih bulu tangkis se Kota Padang. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32-37.
- Effendi, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh pelatihan self-talk terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(3).
- Fatahilah, A., & Firlando, R. (2020). Tingkat konsentrasi atlet Kota Lubuklinggau. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 38-42.
- Gazali, N., & Cendra, R. (2021). *Peraturan dan perwasitan bulu tangkis*. Malang: Ahlimedia Book.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020, January). Human problems: competitive anxiety in sport performer and various treatments to reduce it. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 144-148). Atlantis Press.
- Hassan, I. H. (2017). The effect of core stability training on dynamic balance and smash stroke performance in badminton players. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 2(3), 44-52.
- Hastie, P. A., Wang, W., Liu, H., & He, Y. (2021). The effects of play practice instruction on the badminton content knowledge of a cohort of chinese physical education majors. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(aop), 1-9.

- Hendriawan, A. (2020). Latihan drill dalam ketepatan smash pada permainan bulu tangkis. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 5(1), 6-10.
- Hidayat, T., Munandar, R. A., & Fauqi, A. (2022). Pengaruh mental training dan konsentrasi terhadap ketepatan pukulan overhead smash dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal Porkes*, 5(2).
- Ibrohim, I., Setiawan, A., & Agustin, N. M. (2022). hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis long forehand bulu tangkis. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 9(1).
- Jannah, M. (2017). *Seri pelatihan mental olahraga: Konsentrasi*. Surabaya: UNESA University Press.
- Jannah, A. N. (2020). Pengaruh latihan konsentrasi terhadap ketepatan jump shoot dan free throw pada bola basket. *KEGURU" Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar"*, 4(1), 37-42.
- Kamaruddin, I. (2019). Pengaruh kemampuan fisik terhadap keterampilan smash dalam permainan bulu tangkis. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 114-127.
- Kamaruddin, I., Nur, M., & Sufitriyono, S. (2020). Distributed practice learning model using audiovisual media for teaching basic skills of badminton. *Journal of Educational Science and Technology*, 6(2), 224-232.
- Karatnyk, I., Hrechaniuk, O., & Pityn, M. (2015). Structure and content of competitive activity of 15-17 years old badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(4), 834-837.
- Karyono, T. H. (2019). *Mengenal olahraga bulu tangkis; Tahapan menuju kemajuan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Krisno, K., Gustiawati, R., & Iqbal, R. (2020). Tingkat kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran penjas di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2).

- Kristiantono, A. (2016). Pengembangan alat footwork test and training bulu tangkis. *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 1(6).
- Kurniadi, A., Huda, M. S., & Jupri, J. (2021). Pengaruh latihan pegangan raket backhand dan latihan pegangan raket gabungan terhadap ketepatan servis bulu tangkis ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 38-51.
- Lam, W. K., Wong, D. W. C., & Lee, W. C. C. (2020). Biomechanics of lower limb in badminton lunge: a systematic scoping review. *PeerJ*, 8, e10300.
- Lengga, S. W., Adi, S., & Fadhli, N. R. (2020). Metode latihan drill untuk meningkatkan keterampilan backhand overhead clear pada atlet bulu tangkis usia 8-12 tahun. *Indonesia Performance Journal*, 4(2).
- Li, S., Zhang, Z., Wan, B., Wilde, B., & Shan, G. (2017). The relevance of body positioning and its training effect on badminton smash. *Journal of sports sciences*, 35(4), 310-316.
- Lin, J., Chang, C. W., Ik, T. U., & Tseng, Y. C. (2020, December). Sensor-based badminton stroke classification by machine learning methods. In *2020 International Conference on Pervasive Artificial Intelligence (ICPAI)* (pp. 94-100). IEEE.
- Mangun, F. A., Budiningsih, M., & Sugianto, A. (2017). Model latihan smash pada cabang olahraga bulu tangkis untuk atlet ganda. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 78-89.
- Marani, I. N., Subarkah, A., & Ramadhan, K. B. (2021). Perubahan durasi waktu permainan akibat perubahan sistem scoring pada cabang olahraga bulu tangkis. *Jurnal MensSana*, 6(2), 143-153.
- Muharram, S., Kahar, I., & Galugu, N. S. (2022). Ketepatan smash dalam permainan bulu tangkis: kontribusi faktor psikologis atlet. *Jurnal MensSana*, 7(2), 180-190.
- Muhdar, M. J. (2020). Pengaruh metode latihan dan ketepatan terhadap keterampilan servis pendek backhand pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis. *Moralitas: Jurnal pendidikan dan studi islam*, 2(2), 30-45.
- Mulyadi, A., Juhrodin, J., & Mulyana, D. (2018). pelatihan hypnotherapy untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan konsentrasi pada atlet bola voli SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(1).

- Mulyadi, A., Komarudin, K., Sartono, H., & Novian, G. (2021). Meningkatkan konsentrasi atlet sepak bola melalui metode latihan life kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(4), 387-396.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Narang, S., Patil, D., Kumar, K., & Phansopkar, P. (2021). Effects of ballistic six exercises and theraband exercises on physical performance in badminton players: a randomized controlled trial. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(2).
- Nikseresht, A., Yabande, A., Rahmanian, K., & Jahromi, A. S. (2017). Precompetition anxiety score among elite boy swimmers in Iran. *Middle East Journal of Family Medicine*, 15 (6), 65-70.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Hubungan kepercayaan diri terhadap ketanggungan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Nurkholis, N., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan progresive muscle relaxation dan imagery terhadap konsentrasi, tingkat kecemasan, dan ketepatan memanah jarak 8 meter cabang olahraga panahan pada siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim. *Jendela Olahraga*, 4(1).
- Nusufi, M. (2016). Melatih konsentrasi dalam olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- PB. PBSI. (2006). *Buku panduan bulutangkis*. Jakarta: PB. PBSI.
- Prawira, A. Y., Asmawi, M., Dlis, F., & Halim, A. (2021). The development of badminton smash training model. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32, 3.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet PPLP Jawa Barat selama menjalani training from home (TFH) pada masa adaptasi kebiasaan baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203-213.
- Putri, R. P. (2017). Analisis kecemasan atlet terhadap prestasi sebelum dan sesudah pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Ramadhan, R., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan model latihan footwork cabang olahraga bulu tangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 150-158.
- Rusdiana, A. (2021). 3D Kinematics analysis of overhead backhand and forehand smash techniques in badminton. *Annals of Applied Sport Science*, 9(3), 0-0.



- Rusdiana, A., Subarjah, H., Imanudin, I., Kusdinar, Y., M Syahid, A., & Kurniawan, T. (2020). Effect of fatigue on biomechanical variable changes in overhead badminton jump smash. *Annals of Applied Sport Science*, 0-0.
- Sadzali, M., Akkase, A., Sutriawan, A., & Alamsyah, N. F. (2022). Analisis koordinasi mata tangan, konsentrasi, dan percaya diri terhadap kemampuan servis pendek pada permainan bulu tangkis mahasiswa BKMF bulu tangkis FIK UNM. *Jurnal Ilara: Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, dan Pembahasan Kepustakaan tentang Keolahragaan*, 13(2), 53-60.
- Salahuddin, M. (2021). Pengaruh latihan footwork terhadap pukulan dropshot dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal Panrita*, 1(2), 87-94.
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya meningkatkan konsentrasi melalui latihan relaksasi atlet senam ritmik Sumut. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 52-63.
- Satriya, P. A. (2017). Pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulu tangkis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2).
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan floating service atlet bola voli DIY. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3).
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165.
- Shofiana, M. (2021). Perbedaan pukulan lob berpola dan pemberian lob tak langsung terhadap ketepatan pukulan lob dalam permainan bulu tangkis pada atlet pemula putra PB. Lindu Aji Ngaliyan. *JPAS: Journal of Physical Activity and Sports*, 2(1), 64-70
- Sin, T. H. (2017). Tingkat percaya diri atlet sepak bola dalam menghadapi pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163-174.
- Sitorus, I., & Siahaan, D. (2021). Analisis teknik permainan bulu tangkis pada atlet PB Indocafe Medan. *Jurnal Prestasi*, 5(1), 1-9.
- Soemardiawan, S., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2019). The development of motion-based individual badminton smash forehand training models for students of IKIP Mataram 2019. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 1(3), 177-183.

- Sobarna, A., & Friskawati, G. F. (2018). Student situational interest after following outdoor education. *From Many to One: Sustaining Our Spirit of Recreation*, 71.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis teknik dasar pukulan dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106-114.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardianto, S. (2021). Peningkatan hasil belajar servis backhand dalam permainan bulu tangkis melalui metode inquiry pada siswa SMP Negeri 4 Ponrang Kabupaten Luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 1-13.
- Sukardi. (2019). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suratmin, I., & Wigutomo, G. (2022). Workshop dan pengembangan model latihan fisik dan mental bagi pelatih atletik PASI Karangasem. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 220.
- Tahki, K. (2017). Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah Rangunan. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 2(1), 9-14.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68-78.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.


- Widyanto, I. R. K., & Kumaat, N. A. (2020). Kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan pukulan short serve atlet bulu tangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3).
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Yane, S., Cahyadi, A., & Razikin, M. (2021). Survei motivasi berprestasi atlet bulu tangkis putra di Club se Kecamatan Pontianak Kota. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 10(2), 273-281.
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan konsentrasi dengan hasil pukulan jarak jauh (Long Sroke) pada cabang olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50.
- Yolanda, F., & Yuliandra, R. (2021). Model latihan dropshot pada anak kelompok umur 8-11 tahun PB Srikandi Bandar Lampung. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 35-38.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan program latihan bulu tangkis usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17.
- Zuhri, F. N. (2019). Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil ketepatan jumping smash bulu tangkis studi pada peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di Smp Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<p style="text-align: center;"><b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN DAN KESEHATAN</b> <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small></p>
<hr/>	
Nomor : B/864/UN34.16/PT.01.04/2023	15 Februari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : <b>Izin Penelitian</b>	
<b>Yth . Kepala Pelatih PB Mataram Raya</b> <b>Jalan Kadisoko, Banjeng, Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah</b> <b>Istimewa Yogyakarta</b>	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Akhmad Tri Atmaja
NIM	: 19602244052
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Hubungan Konsentrasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan Smash Bulu Tangkis Pada Atlet Di PB Mataram Raya
Waktu Penelitian	: 22 Februari - 1 Maret 2023
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni,
	
	Guntur, M.Pd. NIP 19810926 200604 1 001
<b>Tembusan :</b>	
1. Kepala Layanan Administrasi;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

 Jl. Cangkringan Km. 1,5 Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta - 55571  
☎ 08123 5476 400 Email : pbmataramraya@gmail.com

---

### Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Joko Santoso  
Jabatan : Ketua Pelatih  
Klub : PB Mataram Raya  
Alamat : Jl. Cangkringan Km.1,5 Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Akhmad Tri Atmaja  
NIM : 19602244052  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di PB Mataram Raya dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul “Hubungan Konsentrasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kemampuan *Smash* Bulutangkis Pada Atlet Di PB Mataram Raya”.

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan dengan seperlunya.

Yogyakarta, 3 Maret 2023

Ketua Pelatih



### Lampiran 3. Angket Kepercayaan Diri

Salam Olahraga,

Semoga Anda selalu mendapat berkah serta perlindungan dari Tuhan sehingga dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Peneliti merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi. Peneliti mengharap kesediaan Anda untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Anda dipersilakan untuk mengisi kuesioner ini dengan mengikuti petunjuk pengisian yang diberikan dan **TIDAK ADA JAWABAN SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diharapkan mengisi jawaban sesuai keadaan Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban Anda akan diolah secara general, bukan perorangan. Data dalam penelitian ini akan dijaga **KERAHASIAAN** nya dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas perhatian dan bantuannya peneliti ucapkan terima kasih.

**Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:**

**Nama** :

**Usia** :

**Lama** :  < 5 tahun       > 5 tahun

**menjadi atlet**

## PETUNJUK PENGISIAN

Pilihlah jawaban dengan memberi tanda *checklist* ( $\checkmark$ ) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

Sangat Setuju (SS)  
Setuju (S)  
Tidak Setuju (TS)  
Sangat Tidak Setuju (STS)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya percaya pada kemampuan saya sendiri				
2	Saya bisa melakukan tugas saya				
3	Saya tidak mudah menyerah				
4	Saya bisa membuat keputusan				
5	Saya memiliki harapan-harapan yang baik				
6	Saya selalu percaya diri				
7	Saya selalu mencoba yang terbaik				
8	Saya memiliki keyakinan				
9	Saya selalu antusias				
10	Saya bertekad				
11	Saya melakukan sesuatu dengan kemampuan saya sendiri				
12	Saya mencoba melakukan sesuatu sendiri				
13	Saya mengikuti keinginan saya sendiri				
14	Saya tidak bergantung pada orang lain				
15	Saya berlatih dalam kondisi apa pun				
16	Saya menjaga semangat saya				
17	Saya dapat memecahkan masalah				
18	Saya mengakui kesalahan saya				
19	Saya tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan saya				
20	Saya minta maaf atas kesalahan saya				
21	Saya terbuka untuk saran				
22	Saya menerima risiko				
23	Saya bermain adil selama pertandingan				
24	Saya menerima keputusan				
25	Saya tidak meremehkan lawan saya				
26	Saya menerima kekalahan				
27	Saya bisa menyuarakan pendapat saya				
28	Saya berani mengikuti turnamen				
29	Saya tidak takut pada pertandingan				
30	Saya tidak takut pada penampilan lawan saya				

31	Saya sangat tangguh secara mental				
32	Saya tidak terintimidasi oleh lawan saya				
33	Saya orang yang gigih				
34	Saya mudah bergaul				
35	Saya tidak merasa canggung dalam situasi sosial				
36	Saya bisa menyesuaikan diri				
37	Saya tidak gugup				

Lampiran 4. Data Penelitian

**DATA KOSENTRASI**

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ
1	00	01	02	03							6
2	00	01	02	03	04						10
3	00	01	02	03	04						10
4	00	01	02	03	04						10
5	00	01	02	03							6
6	00	01	02	03	04	05	06				21
7	00	01	02	03	04	05					15
8	00	01	02	03	04	05					15
9	00	01	02	03	04	05	06				21
10	00	01	02	03							6
11	00	01	02	03	04	05					15
12	00	01	02	03	04						10
13	00	01	02	03	04	05	06	07	08		36
14	00	01	02	03	04	05	06	07			28
15	00	01	02	03	04	05	06	07			28
16	00	01	02	03	04	05	06	07	08		36
17	00	01	02	03							6
18	00	01	02	03	04	05	06	07			28
19	00	01	02	03	04	05	06				21
20	00	01	02								3
21	00	01	02	03	04	05					15
22	00	01	02	03	04	05	06	07	08		36
23	00	01	02	03	04	05	06	07	08		36
24	00	01	02	03							6
25	00	01	02	03	04	05	06	07			28
26	00	01	02	03	04	05	06				21
27	00	01	02	03	04	05					15
28	00	01	02	03	04	05	06				21
29	00	01	02	03	04	05	06	07			28
30	00	01	02	03	04	05					15
31	00	01	02	03	04						10
32	00	01	02	03	04	05	06				21
33	00	01	02	03							6
34	00	01	02	03	04	05					15
35	00	01	02	03	04						10
36	00	01	02	03	04	05	06	07			28
37	00	01	02	03	04						10
38	00	01	02	03	04	05					15
39	00	01	02	03	04	05					15



**DATA KETEPATAN SMASH**

<b>NO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Σ</b>
1	3	3	3	1	1	0	3	1	1	3	19
2	3	1	0	1	1	4	4	0	1	3	18
3	0	3	3	5	1	1	1	1	1	3	19
4	3	0	3	4	1	4	0	1	1	1	18
5	1	3	0	3	4	1	0	3	0	3	18
6	1	3	1	4	4	4	4	4	3	1	29
7	3	4	3	5	3	0	3	1	3	3	28
8	1	3	3	3	1	3	4	4	0	5	27
9	3	0	3	3	1	4	3	5	3	3	28
10	1	1	3	0	4	1	1	4	0	4	19
11	3	3	4	3	0	3	5	3	3	3	30
12	1	0	3	0	4	4	4	1	4	4	25
13	1	4	4	0	5	5	4	4	0	5	32
14	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	30
15	3	3	4	0	4	5	1	4	4	4	32
16	1	0	4	4	4	4	5	4	4	4	34
17	3	0	3	0	3	3	0	0	4	3	19
18	3	5	3	3	0	3	0	4	4	5	30
19	3	3	3	1	1	4	4	4	4	3	30
20	3	1	0	3	1	3	3	1	1	3	19
21	3	3	1	4	1	1	5	5	3	0	26
22	5	4	4	1	0	4	4	5	4	3	34
23	5	4	4	4	0	1	4	4	5	4	35
24	3	0	1	0	3	1	4	1	1	4	18
25	3	4	0	3	1	3	3	4	5	3	29
26	3	3	1	3	0	0	5	5	5	3	28
27	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	27
28	1	3	0	4	3	0	4	4	4	3	26
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
30	1	3	0	3	3	0	3	4	5	3	25
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
32	3	3	0	4	4	0	5	1	3	3	26
33	3	1	3	0	3	3	0	0	3	3	19
34	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	29
35	3	4	3	3	1	3	0	3	3	3	26
36	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	32
37	3	5	1	4	4	4	4	0	1	5	31
38	3	3	0	1	1	4	3	5	1	5	26
39	4	4	3	0	3	3	3	0	3	3	26

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Konsentrasi (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Kemampuan Smash (Y)
N	Valid	39	39	39
	Missing	0	0	0
Mean		17,49	92,21	26,33
Median		15,00	92,00	27,00
Mode		15,00	81,00	19,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		9,68	10,70	5,20
Minimum		3,00	74,00	18,00
Maximum		36,00	110,00	35,00
Sum		682,00	3596,00	1027,00

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

**Konsentrasi (X1)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	2,6	2,6	2,6
	6	6	15,4	15,4	17,9
	10	7	17,9	17,9	35,9
	15	9	23,1	23,1	59,0
	21	6	15,4	15,4	74,4
	28	6	15,4	15,4	89,7
	36	4	10,3	10,3	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

**Kepercayaan Diri (X2)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	74	1	2,6	2,6	2,6
	78	1	2,6	2,6	5,1
	80	4	10,3	10,3	15,4
	81	5	12,8	12,8	28,2
	82	1	2,6	2,6	30,8
	84	1	2,6	2,6	33,3
	85	2	5,1	5,1	38,5
	87	1	2,6	2,6	41,0
	89	2	5,1	5,1	46,2
	92	2	5,1	5,1	51,3
	93	1	2,6	2,6	53,8

95	1	2,6	2,6	56,4
96	3	7,7	7,7	64,1
97	1	2,6	2,6	66,7
98	1	2,6	2,6	69,2
101	3	7,7	7,7	76,9
103	1	2,6	2,6	79,5
104	2	5,1	5,1	84,6
107	3	7,7	7,7	92,3
108	1	2,6	2,6	94,9
110	2	5,1	5,1	100,0
Total	39	100,0	100,0	

**Kemampuan Smash (Y)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18	4	10,3	10,3	10,3
19	6	15,4	15,4	25,6
25	2	5,1	5,1	30,8
26	6	15,4	15,4	46,2
27	2	5,1	5,1	51,3
28	3	7,7	7,7	59,0
29	3	7,7	7,7	66,7
30	6	15,4	15,4	82,1
31	1	2,6	2,6	84,6
32	3	7,7	7,7	92,3
34	2	5,1	5,1	97,4
35	1	2,6	2,6	100,0
Total	39	100,0	100,0	

Lampiran 6. Menghitung Norma Penilaian

**Tabel. Norma Penilaian**

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

Keterangan:

$X$  = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$  (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

**Variabel Kepercayaan Diri**

Skor maks ideal =  $37 \times 4 = 148$

Skor min ideal =  $37 \times 1 = 37$

$Mi = \frac{1}{2} (148 + 37) = 92,5$

$Sbi = \frac{1}{6} (148 - 37) = 18,5$

Sangat Baik :  $Mi + 1,8 Sbi < X$   
:  $92,5 + (1,8 \times 18,5) < X$   
:  **$126 < X$**

Baik :  $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$   
:  $92,5 + (0,6 \times 18,5) < X \leq 92,5 + (1,8 \times 18,5)$   
:  **$104 < X \leq 126$**

Cukup :  $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$   
:  $92,5 - (0,6 \times 18,5) < X \leq 92,5 + (0,6 \times 18,5)$   
:  **$82 < X \leq 104$**

Kurang :  $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$   
:  $92,5 - (1,8 \times 18,5) < X \leq 92,5 - (0,6 \times 18,5)$   
:  **$60 < X \leq 82$**

Sangat Kurang :  $X \leq Mi - 1,8 Sbi$   
:  $X \leq 92,5 - (1,8 \times 18,5)$   
:  **$X \leq 60$**

Lanjutan Lampiran 6.

**Variabel Ketepatan *Smash* Bulu Tangkis**

Skor maks ideal	= $10 \times 5 = 50$
Skor min ideal	= $10 \times 0 = 0$
Mi	= $\frac{1}{2} (50 + 0) = 25$
Sbi	= $\frac{1}{6} (50 - 0) = 8,333$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$ : $25 + (1,8 \times 8,33) < X$ : <b><math>40 &lt; X</math></b>
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ : $25 + (0,6 \times 8,33) < X \leq 25 + (1,8 \times 8,33)$ : <b><math>30 &lt; X \leq 40</math></b>
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$ : $25 - (0,6 \times 8,33) < X \leq 25 + (0,6 \times 8,33)$ : <b><math>20 &lt; X \leq 30</math></b>
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$ : $25 - (1,8 \times 8,33) < X \leq 25 - (0,6 \times 8,33)$ : <b><math>10 &lt; X \leq 20</math></b>
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$ : $X \leq 25 - (1,8 \times 8,33)$ : <b><math>X \leq 10</math></b>

**Variabel Konsentrasi**

No	Kategori	Nilai
1	21 keatas	Sangat baik
2	16 – 20	Baik
3	11 – 15	Cukup
4	6 – 10	Kurang
5	5 kebawah	Sangat kurang

(Sumber: Taufik, 2019: 69).

Lampiran 7. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		39
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.30499651
Most Extreme Differences	Absolute	.114
	Positive	.114
	Negative	-.067
Kolmogorov-Smirnov Z		.709
Asymp. Sig. (2-tailed)		.696
a. Test distribution is Normal.		

Lampiran 8. Uji Linieritas

**Kemampuan *Smash* (Y) \* Konsentrasi (X1)**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan <i>Smash</i> (Y) * Konsentrasi (X1)	Between Groups	(Combined)	792.504	6	132.084	18.050	.000
		Linearity	711.187	1	711.187	97.189	.000
		Deviation from Linearity	81.317	5	16.263	2.223	.076
	Within Groups		234.163	32	7.318		
	Total		1026.667	38			

**Kemampuan *Smash* (Y) \* Kepercayaan Diri (X2)**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan <i>Smash</i> (Y) * Kepercayaan Diri (X2)	Between Groups	(Combined)	836.833	20	41.842	3.967	.002
		Linearity	639.973	1	639.973	60.682	.000
		Deviation from Linearity	196.860	19	10.361	.982	.517
	Within Groups		189.833	18	10.546		
	Total		1026.667	38			

Lampiran 9. Uji Hipotesis

**Correlations**

		Konsentrasi (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Kemampuan Smash (Y)
Konsentrasi (X1)	Pearson Correlation	1	.642**	.832**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	3557.744	2528.103	1590.667
	Covariance	93.625	66.529	41.860
	N	39	39	39
Kepercayaan Diri (X2)	Pearson Correlation	.642**	1	.790**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	2528.103	4354.359	1669.333
	Covariance	66.529	114.588	43.930
	N	39	39	39
Kemampuan Smash (Y)	Pearson Correlation	.832**	.790**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	1590.667	1669.333	1026.667
	Covariance	41.860	43.930	27.018
	N	39	39	39

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lanjutan Lampiran 9.

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepercayaan Diri (X2), Konsentrasi (X1) <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kemampuan Smash (Y)

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.896 <sup>a</sup>	.803	.792	2.36816

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), Konsentrasi (X1)

b. Dependent Variable: Kemampuan Smash (Y)

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	824.772	2	412.386	73.533	.000 <sup>a</sup>
	Residual	201.894	36	5.608		
	Total	1026.667	38			

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), Konsentrasi (X1)

b. Dependent Variable: Kemampuan Smash (Y)

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.703	3.818		.446	.658
	Konsentrasi (X1)	.297	.052	.554	5.740	.000
	Kepercayaan Diri (X2)	.211	.047	.434	4.500	.000

a. Dependent Variable: Kemampuan Smash (Y)

Lampiran 10. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	<i>b</i>	<i>cross product</i>	<i>Regression</i>	<i>R<sup>2</sup></i>
Konsentrasi (X1)	,297	1590,667	824,772	80,3
Kepercayaan Diri (X2)	,211	1669,333	824,772	80,3

**HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF**

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i} \cdot \text{cross product} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

1.  $SE_{X_1} = 46,00\%$

2.  $SE_{X_2} = 34,30\%$

**HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF**

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

1.  $SR_{X_1} = 57,29\%$

2.  $SR_{X_2} = 42,71\%$

Lampiran 11. Tabel r

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig.0,05 (Two Tail)</b>											
<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>
<b>1</b>	0.997	<b>41</b>	0.301	<b>81</b>	0.216	<b>121</b>	0.177	<b>161</b>	0.154	<b>201</b>	0.138
<b>2</b>	0.95	<b>42</b>	0.297	<b>82</b>	0.215	<b>122</b>	0.176	<b>162</b>	0.153	<b>202</b>	0.137
<b>3</b>	0.878	<b>43</b>	0.294	<b>83</b>	0.213	<b>123</b>	0.176	<b>163</b>	0.153	<b>203</b>	0.137
<b>4</b>	0.811	<b>44</b>	0.291	<b>84</b>	0.212	<b>124</b>	0.175	<b>164</b>	0.152	<b>204</b>	0.137
<b>5</b>	0.754	<b>45</b>	0.288	<b>85</b>	0.211	<b>125</b>	0.174	<b>165</b>	0.152	<b>205</b>	0.136
<b>6</b>	0.707	<b>46</b>	0.285	<b>86</b>	0.21	<b>126</b>	0.174	<b>166</b>	0.151	<b>206</b>	0.136
<b>7</b>	0.666	<b>47</b>	0.282	<b>87</b>	0.208	<b>127</b>	0.173	<b>167</b>	0.151	<b>207</b>	0.136
<b>8</b>	0.632	<b>48</b>	0.279	<b>88</b>	0.207	<b>128</b>	0.172	<b>168</b>	0.151	<b>208</b>	0.135
<b>9</b>	0.602	<b>49</b>	0.276	<b>89</b>	0.206	<b>129</b>	0.172	<b>169</b>	0.15	<b>209</b>	0.135
<b>10</b>	0.576	<b>50</b>	0.273	<b>90</b>	0.205	<b>130</b>	0.171	<b>170</b>	0.15	<b>210</b>	0.135
<b>11</b>	0.553	<b>51</b>	0.271	<b>91</b>	0.204	<b>131</b>	0.17	<b>171</b>	0.149	<b>211</b>	0.134
<b>12</b>	0.532	<b>52</b>	0.268	<b>92</b>	0.203	<b>132</b>	0.17	<b>172</b>	0.149	<b>212</b>	0.134
<b>13</b>	0.514	<b>53</b>	0.266	<b>93</b>	0.202	<b>133</b>	0.169	<b>173</b>	0.148	<b>213</b>	0.134
<b>14</b>	0.497	<b>54</b>	0.263	<b>94</b>	0.201	<b>134</b>	0.168	<b>174</b>	0.148	<b>214</b>	0.134
<b>15</b>	0.482	<b>55</b>	0.261	<b>95</b>	0.2	<b>135</b>	0.168	<b>175</b>	0.148	<b>215</b>	0.133
<b>16</b>	0.468	<b>56</b>	0.259	<b>96</b>	0.199	<b>136</b>	0.167	<b>176</b>	0.147	<b>216</b>	0.133
<b>17</b>	0.456	<b>57</b>	0.256	<b>97</b>	0.198	<b>137</b>	0.167	<b>177</b>	0.147	<b>217</b>	0.133
<b>18</b>	0.444	<b>58</b>	0.254	<b>98</b>	0.197	<b>138</b>	0.166	<b>178</b>	0.146	<b>218</b>	0.132
<b>19</b>	0.433	<b>59</b>	0.252	<b>99</b>	0.196	<b>139</b>	0.165	<b>179</b>	0.146	<b>219</b>	0.132
<b>20</b>	0.423	<b>60</b>	0.25	<b>100</b>	0.195	<b>140</b>	0.165	<b>180</b>	0.146	<b>220</b>	0.132
<b>21</b>	0.413	<b>61</b>	0.248	<b>101</b>	0.194	<b>141</b>	0.164	<b>181</b>	0.145	<b>221</b>	0.131
<b>22</b>	0.404	<b>62</b>	0.246	<b>102</b>	0.193	<b>142</b>	0.164	<b>182</b>	0.145	<b>222</b>	0.131
<b>23</b>	0.396	<b>63</b>	0.244	<b>103</b>	0.192	<b>143</b>	0.163	<b>183</b>	0.144	<b>223</b>	0.131
<b>24</b>	0.388	<b>64</b>	0.242	<b>104</b>	0.191	<b>144</b>	0.163	<b>184</b>	0.144	<b>224</b>	0.131
<b>25</b>	0.381	<b>65</b>	0.24	<b>105</b>	0.19	<b>145</b>	0.162	<b>185</b>	0.144	<b>225</b>	0.13
<b>26</b>	0.374	<b>66</b>	0.239	<b>106</b>	0.189	<b>146</b>	0.161	<b>186</b>	0.143	<b>226</b>	0.13
<b>27</b>	0.367	<b>67</b>	0.237	<b>107</b>	0.188	<b>147</b>	0.161	<b>187</b>	0.143	<b>227</b>	0.13
<b>28</b>	0.361	<b>68</b>	0.235	<b>108</b>	0.187	<b>148</b>	0.16	<b>188</b>	0.142	<b>228</b>	0.129
<b>29</b>	0.355	<b>69</b>	0.234	<b>109</b>	0.187	<b>149</b>	0.16	<b>189</b>	0.142	<b>229</b>	0.129
<b>30</b>	0.349	<b>70</b>	0.232	<b>110</b>	0.186	<b>150</b>	0.159	<b>190</b>	0.142	<b>230</b>	0.129
<b>31</b>	0.344	<b>71</b>	0.23	<b>111</b>	0.185	<b>151</b>	0.159	<b>191</b>	0.141	<b>231</b>	0.129
<b>32</b>	0.339	<b>72</b>	0.229	<b>112</b>	0.184	<b>152</b>	0.158	<b>192</b>	0.141	<b>232</b>	0.128
<b>33</b>	0.334	<b>73</b>	0.227	<b>113</b>	0.183	<b>153</b>	0.158	<b>193</b>	0.141	<b>233</b>	0.128
<b>34</b>	0.329	<b>74</b>	0.226	<b>114</b>	0.182	<b>154</b>	0.157	<b>194</b>	0.14	<b>234</b>	0.128
<b>35</b>	0.325	<b>75</b>	0.224	<b>115</b>	0.182	<b>155</b>	0.157	<b>195</b>	0.14	<b>235</b>	0.127
<b>36</b>	0.32	<b>76</b>	0.223	<b>116</b>	0.181	<b>156</b>	0.156	<b>196</b>	0.139	<b>236</b>	0.127
<b>37</b>	0.316	<b>77</b>	0.221	<b>117</b>	0.18	<b>157</b>	0.156	<b>197</b>	0.139	<b>237</b>	0.127
<b>38</b>	<b>0.312</b>	<b>78</b>	0.22	<b>118</b>	0.179	<b>158</b>	0.155	<b>198</b>	0.139	<b>238</b>	0.127
<b>39</b>	0.308	<b>79</b>	0.219	<b>119</b>	0.179	<b>159</b>	0.155	<b>199</b>	0.138	<b>239</b>	0.126
<b>40</b>	0.304	<b>80</b>	0.217	<b>120</b>	0.178	<b>160</b>	0.154	<b>200</b>	0.138	<b>240</b>	0.126

Lampiran 12. Tabel F

df2	df1	1	2	3	4	5	6
1	161.447639	199.500000	215.707345	224.583241	230.161878	233.986000	
2	18.512821	19.000000	19.164292	19.246794	19.296410	19.329534	
3	10.127964	9.552094	9.276628	9.117182	9.013455	8.940645	
4	7.708647	6.944272	6.591382	6.388233	6.256057	6.163132	
5	6.607891	5.786135	5.409451	5.192168	5.050329	4.950288	
6	5.987378	5.143253	4.757063	4.533677	4.387374	4.283866	
7	5.591448	4.737414	4.346831	4.120312	3.971523	3.865969	
8	5.317655	4.458970	4.066181	3.837853	3.687499	3.580580	
9	5.117355	4.256495	3.862548	3.633089	3.481659	3.373754	
10	4.964603	4.102821	3.708265	3.478050	3.325835	3.217175	
11	4.844336	3.982298	3.587434	3.356690	3.203874	3.094613	
12	4.747225	3.885294	3.490295	3.259167	3.105875	2.996120	
13	4.667193	3.805565	3.410534	3.179117	3.025438	2.915269	
14	4.600110	3.738892	3.343889	3.112250	2.958249	2.847726	
15	4.543077	3.682320	3.287382	3.055568	2.901295	2.790465	
16	4.493998	3.633723	3.238872	3.006917	2.852409	2.741311	
17	4.451322	3.591531	3.196777	2.964708	2.809996	2.698660	
18	4.413873	3.554557	3.159908	2.927744	2.772853	2.661305	
19	4.380750	3.521393	3.127350	2.895107	2.740058	2.628318	
20	4.351244	3.492328	3.098391	2.866081	2.710890	2.598978	
21	4.324794	3.466300	3.072467	2.840100	2.684781	2.572712	
22	4.300950	3.443357	3.049125	2.816708	2.661274	2.549061	
23	4.279344	3.422132	3.027998	2.795539	2.639999	2.527655	
24	4.259677	3.402326	3.008787	2.776289	2.620654	2.508189	
25	4.241699	3.385190	2.991241	2.758710	2.602987	2.490410	
26	4.225201	3.369016	2.975154	2.742594	2.586790	2.474109	
27	4.210008	3.354131	2.960351	2.727765	2.571886	2.459108	
28	4.195972	3.340386	2.946685	2.714076	2.558128	2.445259	
29	4.182964	3.327654	2.934030	2.701399	2.545386	2.432434	
30	4.170877	3.315830	2.922277	2.689628	2.533555	2.420523	
31	4.159615	3.304817	2.911334	2.678667	2.522538	2.409432	
32	4.149097	3.294537	2.901120	2.668437	2.512255	2.399080	
33	4.139252	3.284918	2.891564	2.658867	2.502635	2.389394	
34	4.130018	3.275898	2.882604	2.649894	2.493616	2.380313	
35	4.121338	3.267424	2.874187	2.641465	2.485143	2.371781	
36	4.113165	3.259446	2.866266	2.633532	2.477169	2.363751	
37	4.105456	3.251924	2.858796	2.626052	2.469650	2.356179	
38	4.098172	3.244818	2.851741	2.618988	2.462548	2.349027	
39	4.091279	3.238096	2.845068	2.612306	2.455831	2.342262	
40	4.084746	3.231727	2.838745	2.605975	2.449466	2.335852	
41	4.078546	3.225684	2.832747	2.599969	2.443429	2.329771	
42	4.072654	3.219942	2.827049	2.594263	2.437693	2.323994	
43	4.067047	3.214480	2.821628	2.588836	2.432236	2.318498	
44	4.061706	3.209278	2.816466	2.583667	2.427040	2.313264	
45	4.056612	3.204317	2.811544	2.578739	2.422085	2.308273	
46	4.051749	3.199582	2.806845	2.574035	2.417356	2.303509	
47	4.047100	3.195056	2.802355	2.569540	2.412837	2.298956	
48	4.042652	3.190727	2.798061	2.565241	2.408514	2.294601	
49	4.038393	3.186582	2.793949	2.561124	2.404375	2.290432	
50	4.034310	3.182610	2.790008	2.557179	2.400409	2.286436	

(Sumber: Sugiyono, 2017: 139)

Lampiran 13. Biodata Atlet PB Mataram Raya

No	Nama	Usia	Kelompok Umur	PA/PI
1.	Hastulinga Prabu R	12	Anak-Anak	Pa
2.	Chaecario Adi Nugroho	12	Anak-Anak	Pa
3.	Zain Aureliano Q	12	Anak-Anak	Pa
4.	Wegieg Prabowo	12	Anak-Anak	Pa
5.	Saputri Arina	12	Anak-Anak	Pi
6.	Raditya Kusuma	13	Pemula	Pa
7.	Rengga Hidayat	13	Pemula	Pa
8.	Apta Nur Kholis	13	Pemula	Pa
9.	Muhammad Sultan Reswara	13	Pemula	Pa
10.	M. Kenzie Syahreza	13	Pemula	Pa
11.	Areta Putriani	13	Pemula	Pi
12.	Khanza Anindya Putri	13	Pemula	Pi
13.	Fariza Adelia Rizqi	13	Pemula	Pi
14.	Mahesha Putri	14	Pemula	Pi
15.	Firman Asmoko	14	Pemula	Pa
16.	Azzah Fatmawati	14	Pemula	Pi
17.	Bagus Setiawan	14	Pemula	Pa
18.	Rasya Maharendra Putra	14	Pemula	Pa
19.	Ellyana Dwi Tomo	15	Remaja	Pi
20.	Putri Devtia	15	Remaja	Pi
21.	Aini Nugraheni	15	Remaja	Pi
22.	Sabria Rahma Ailsa	15	Remaja	Pi
23.	Muhammad Ridwan	15	Remaja	Pa
24.	Ananda Juan Taura	16	Remaja	Pa
25.	Muhammad M. A	16	Remaja	Pa
26.	Lea Sukowati	16	Remaja	Pi
27.	Fahma Lazuardina	16	Remaja	Pi
28.	M. Pradipta Fauzi R.H	16	Remaja	Pa
29.	Anindya Wardani	16	Remaja	Pi
30.	Putri Chici W	17	Taruna	Pi
31.	M. Nur Fikri	17	Taruna	Pa
32.	M. Galih	17	Taruna	Pa
33.	Arya Rayyaan Abripraya	17	Taruna	Pa
34.	Jendra Desnika Pratama	17	Taruna	Pa
35.	Muhammad Yahya	19	Dewasa	Pa
36.	Rezha Rizky Saputra	19	Dewasa	Pa
37.	Alivia Nadifah Salma	20	Dewasa	Pi
38.	Jihan Hanifah	20	Dewasa	Pi
39.	Niken Safnawati	20	Dewasa	Pi

Lampiran 14. Dokumentasi



Gambar peneliti sedang menjelaskan pengisian instrumen kepada responden



Gambar responden sedang mengisi instrumen



Gambar peneliti sedang menjelaskan tes kemampuan *smash*



Gambar pelaksanaan tes kemampuan *smash*