



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 4 Tahun 2023 Page 4995-5003

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Kegairahan (*Arousal*) dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri

Putra Derianto Zalukhu^{1✉}, Alficandra²

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau

Email: putraderianto@student.uir.ac.id^{1✉}

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kegairahan (*arousal*) dengan performa permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. Populasi pada penelitian ini adalah 18 orang pemain Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari seluruh populasi. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai persentase dari skor akhir angket. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: Hubungan Kegairahan (*Arousal*) dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri tergolong kuat dengan rata-rata skor angket adalah 78.91%.

Kata Kunci: *Kegairahan (Arousal), Performa Permainan Bulutangkis*

Abstract

The purpose of this research was to determine the relationship between arousal and badminton performance in PB. Riau Islands Bank. The type of this research is descriptive quantitative using a questionnaire as an instrument. The population in this study were 18 badminton players at PB. Bank Riau Kepri. The sampling technique used is the total sampling technique, namely taking sample members from the entire population. The data analysis technique used is to calculate the percentage value of the final questionnaire score. Based on the results of the research, the conclusions obtained in this study are: The Relationship between Arousal and Badminton Game Performance in PB. Bank Riau Kepri is classified as strong with an average questionnaire score of 78.91%.

Keyword: *Arousal, Badminton Game Performance*

PENDAHULUAN

Suatu proses latihan bertujuan untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu serta perencanaan yang tepat dan cermat agar mencapai prestasi yang optimal. Untuk mencapai prestasi tersebut, butuh proses yang sangat unik dan penuh dengan resiko. Dikatakan unik karena objek latihannya adalah manusia yang merupakan suatu totalitas sistem psiko-fisik yang kompleks. Artinya, keberadaan manusia sebagai atlet dalam proses latihan tidak dapat diperlakukan seperti robot, yang harus menuruti setiap perintah dari pusat tombolnya. Namun, aktualisasi setiap aktivitas atlet sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor perasaan, pikiran, emosi, dan kondisi fisiknya. Selanjutnya dikatakan penuh dengan resiko karena dalam proses latihan olahraga tentu akan terjadi perubahan-perubahan atau kerusakan baik secara fisik maupun psikis.

Ilmu pengetahuan tentang keolahragaan dan tata cara dalam mempersiapkan para atlet semakin berkembang. Perkembangan tersebut dititik beratkan pada pemahaman terhadap cara tubuh beradaptasi dengan perbedaan tingkat stres fisik dan psikologi. Para ilmuwan olahraga saat ini terus mengeksplorasi psikologi dan efek performa dari beberapa macam campuran latihan, proses pemulihan, cara penanganan gizi, serta faktor biomekanik guna untuk meningkatkan prestasi atlet. Seperti yang kita ketahui bahwa respon tubuh terhadap keragaman tingkat stres telah semakin bervariasi. Ahli teori kepelatihan, ilmuwan olahraga, dan para pelatih dituntut untuk mampu memahami konsep dasar kepelatihan.

Ilmu psikologi yang diterapkan ke dalam bidang olah raga yang selalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk mebantunya seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya.

Pada hakikatnya psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilannya dalam berolahraga. Dengan demikian jelaslah bahwa olahraga atau tampilannya dalam berolahraga, sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis seperti meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Mereka dapat menjadi tegang, denyut nadi meningkat, berkeringan dingin, cemas akan hasil pertandingan, dan

mereka merasakan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Permainan yang akan dibahas pada penelitian ini adalah Permainan Bulutangkis.

Permainan Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur. Dalam olahraga bulutangkis kemampuan teknik dasar merupakan salahsatu faktor yang dibutuhkan oleh seorang pemain dalam permainan bulutangkis, sehingga kemampuan tersebut mampu diaplikasikan dengan melahukan pukulan-pukulan yang mampu mendulang poin dan merusak pertahanan lawan, ini berarti bahwa tidak mungkin atau sangat sulit untuk mencapai suatu kemenangan bila pemain atau tim tidak mampu memperlihatkan teknik bermain yang baik. Teknik dasar merupakan penguasaan yang pokok yang harus dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis seperti (1) cara memegang raket, terdiri dari pegangan jabat tangan, gebuk kasur, pegangan kampak atau pegangan Inggris dan pegangan backhand, (2) gerakan pergelangan tangan, (3) gerakan melangkah kaki atau foot work, (4) pemusatan pikiran atau konsentrasi. Adapun teknik pukulan terdiri atas (1) pukulan service, (2) pukulan lob, (3) pukulan drive, (4) pukulan dropshot, (5) pukulan pengembalian service, (6) pukulan smash

Pada penelitian ini, peneliti akan membahas salah satu aspek psikologis yang dianggap memiliki peran dalam pencapaian prestasi yaitu arousal atau kegairahan. Kegairahan yang ada pada atlet merupakan campuran dari aktivitas fisiologi dan psikologi yang timbul dari diri seseorang. Kegairahan mengacu pada intensitas dan tingkat kegairahan seseorang pada saat tertentu. Kegairahan individu yang ditimbulkan secara mental maupun fisik ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan pernafasan. Ditinjau dari proses psikologi atlet saat bertanding, setiap konflik yang terjadi dalam diri atlet akan dapat menimbulkan stress. Hambatan-hambatan yang dapat menimbulkan stress tersebut dapat datang dari dalam diri atlet itu sendiri atau dapat juga datang dari luar diri atlet.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap pemain PB. Bank Riau Kepri terlihat bahwa saat kemampuan atlet menurun karena faktor kesalahan teknis gerakan, maka persepsi seorang atlet terhadap kemampuan dirinya juga akan berkurang. Jika masalah kesalahan gerak ini tidak segera diperbaiki, maka kesalahan gerak ini akan menetap. Akibatnya kemampuan atlet tidak meningkat, sehingga atlet menjadi kecewa dan lama-kelamaan bisa kehilangan gairah (arousal) untuk bermain Bulutangkis, bahkan memiliki pikiran dan sikap negative terhadap prestasi olahraganya. Demikian juga dengan masalah yang disebabkan oleh faktor fisik. Masalah yang sering sekali terjadi adalah masalah kelelahan

yang berlebihan, sehingga menimbulkan perubahan penampilan atlet yang misalnya menjadi lebih lambat, sehingga atlet tersebut kemudian disebut sebagai atlet yang memiliki motivasi rendah. Selain itu, atlet terkadang memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi sebelum melakukan pertandingan, cemas fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik. Cemas jika mengalami cedera. Seorang atlet lebih sering terlibat dalam situasi- situasi stres fisik dan mental yang kompleks seperti latihan- latihan yang berat, pertandingan- pertandingan yang mencekam dan menegangkan syaraf, perasaan pahit getir karena kekalahan, dan sebagainya. Dengan demikian pembinaan psikologis pada atlet sangatlah penting untuk selalu menjaga tingkat Seorang atlet lebih sering terlibat dalam situasi- situasi stres fisik dan mental yang kompleks seperti latihan- latihan yang berat, pertandingan- pertandingan yang mencekam dan menegangkan syaraf, perasaan pahit getir karena kekalahan, dan sebagainya atlet agar tetap stabil.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. Populasi pada penelitian ini adalah 18 orang pemain Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari seluruh populasi. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai persentase dari skor akhir angket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian tentang Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri selanjutnya dilakukan pengolahan data berdasarkan ketentuan yang telah dikemukakan dalam Bab III.

1. Berdasarkan hasil tanggapan responden penelitian yang berjumlah 18 orang siswa dengan menggunakan angket pada indikator fisiologis sebanyak 30 bentuk pernyataan, didapatkan sebagai berikut:

Tabel. Rekap Skor Nilai Angket Pada Indikator Fisiologis

| No | Skor (S) | Frekuensi (F) | (S) X (F) |
|--------|-------------------|---------------|-----------|
| 1 | Sangat Setuju (4) | 260 | 1040 |
| 2 | Setuju (3) | 169 | 507 |
| 3 | Kadang Kadang (2) | 73 | 146 |
| 4 | Tidak Pernah (1) | 38 | 38 |
| Jumlah | | 540 | 1731 |

Dari tabel di atas diketahui total skor untuk indikator fisiologis adalah 1731 pengkategorian didasarkan pada rentang skor ideal dimana:

1. Jumlah skor maksimal diperoleh dari: 4 (skor tertinggi) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, yaitu $4 \times 30 \times 18 = 2160$
2. Jumlah skor minimal diperoleh dari: 1 (skor terendah) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, yaitu: $1 \times 30 \times 18 = 540$

Berdasarkan dari hasil penelitian terhadap 18 responden, skor indikator perhatian sebesar 2160 termasuk kategori tinggi atau jika dipersenkan maka dihitung yaitu : $\frac{1731}{2160} \times 100\% = 80.14\%$. Jika diinterpretasikan pada kriteria nilai angket berada pada interval 80% - 100% dengan tingkat sangat kuat. Ini berarti bahwa, kegairahan (arousal) memiliki hubungan yang kuat dengan performa permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri.

2. Berdasarkan hasil tanggapan responden penelitian yang berjumlah 18 orang siswa dengan menggunakan angket pada indikator psikis sebanyak 16 bentuk pernyataan, didapatkan sebagai berikut :

Tabel. ekap Skor Nilai Angket Pada Indikator Psikis

| No | Skor (S) | Frekuensi (F) | (S) X (F) |
|--------|----------------------|---------------|-----------|
| 1 | Sangat Setuju (4) | 122 | 488 |
| 2 | Setuju (3) | 97 | 291 |
| 3 | Kadang Kadang (2) | 47 | 94 |
| 4 | Tidak Pernah (1) | 22 | 22 |
| Jumlah | | 288 | 895 |

Dari tabel di atas diketahui total skor untuk indikator psikis adalah 895 pengkategorian didasarkan pada rentang skor ideal dimana:

1. Jumlah skor maksimal diperoleh dari: 4 (skor tertinggi) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, yaitu $4 \times 16 \times 18 = 1152$
2. Jumlah skor minimal diperoleh dari: 1 (skor terendah) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, yaitu: $1 \times 16 \times 18 = 288$

Berdasarkan dari hasil penelitian terhadap 18 responden, skor indikator psikis sebesar 895 termasuk kategori tinggi atau jika dipersenkan maka dihitung yaitu : $\frac{895}{1152} \times 100\% = 77.69\%$. Jika diinterpretasikan pada kriteria nilai angket berada pada interval 80% - 100%

dengan tingkat sangat baik. Ini berarti bahwa, siswa mempunyai kepuasan yang baik karena psikis pendidikan jasmani.

Tabel. Rekap Skor Nilai Angket Tingkat Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri

| NO | Indikator | Persentase Skor Angket |
|-----------------|----------------------|------------------------|
| 1 | Indikator Fisiologis | 80.14% |
| 2 | Indikator Psikis | 77.69% |
| Jumlah | | 157.83% |
| Rata-Rata Akhir | | 78.91% |

Berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Hubungan Kegairahan (*Arousal*) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri tergolong kuat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa kegairahan (*arousal*) memiliki hubungan yang kuat terhadap performa bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri, karena skor angket yang dicapai adalah sebesar 78,91%. Oleh karena itu tingkat *arousal* dalam diri atlet harus selalu dikontrol, karena apabila berlebih atau terjadi *over arousal* akan menyebabkan aktivitas fisiologis dan psikologis tubuh terlalu tinggi, sehingga cenderung dapat menghasilkan kecemasan yang tinggi.

Tingkat arousal yang terlalu tinggi justru tidak akan menghasilkan kesiapan tubuh, tetapi malah menyebabkan kecemasan yang dikarenakan tubuh terlalu aktif dan tereksplotasi, terutama karena pengaruh dari aktivitas otak dan jantung, pemain bulutangkis akan cepat kehabisan energi jika terlalu memiliki arousal yang tinggi dan dapat juga mengakibatkan kurang fokus pada serangan lawan.

Pada saat menjalani sebuah pertandingan bulutangkis, *arousal* yang berlebih dan berlangsung terlalu lama, akan menyebabkan atlet merasa gelisah, bingung dan cemas, hal tersebut disebabkan karena terlalu tinggi dan lamanya beban pikiran yang harus diterima oleh seorang atlet, dalam rangka mengasikkan berbagai rangkaian gerak untuk memenangkan suatu pertandingan olahraga. Dalam suatu pertandingan, seorang atlet dituntut selalu mengaktifkan otaknya untuk dapat berpikir keras, sehingga diperoleh taktik yang ampuh untuk memenangkan pertandingan, namun apabila hasil dari proses

berpikirnya tersebut tidak membuahkan hasil atau cenderung gagal, maka akan memacu ketegangan yang cukup besar, yang akhirnya diikuti terjadinya kecemasan psikis yang tinggi.

Dalam dunia olahraga, penonton atau *supporter* merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap tinggi atau rendahnya tingkat arousal yang dialami oleh seorang atlet. *Supporter* akan sangat bangga dan bahagia ketika tim atau atlet yang di dukungnya berhasil memenangi pertandingan, sebaliknya suporter dapat merasa sangat kecewa bahkan dapat berubah menjadi marah ketika tim atau atlet yang didukung melakukann penampilan yang buruk.

Dukungan, pemberian semangat dan harapan yang *all out* dari *suporter*, dapat menjadi pembangkit arousal bagi seorang atlet, bahkan jika tidak dapat dikendalikan bisa sampai menyebabkan *over arousal*. Dalam dunia olahraga, terdapat beragam cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi *low and over arousal*, cara yang dilakukan tergantung pada kondisi individu, situasi lingkungan pertandingan dan jenis olahraga yang digelar.

Oleh karena itu, *arousal* harus dapat dikontrol dengan baik oleh pemain saat bertanding, karena pemain dituntut untuk tetap fokus pada setiap gerakan lawan maupun dalam melakukan serangan balik agar dapat mencapai kemenangan. *Arousal* juga harus diperhatikan dengan jeli oleh pelatih agar dapat menetralsisir jika adanya *over arousal* pada pemain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri tergolong kuat dengan rata-rata skor angket adalah 78.91%.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan (2016) *Mahir Bulutangkis*. Bandung: Nuansa: Bandung: Nuansa.
- Apriani, L., Alpen, J. and Arismon, A. (2020) 'Tingkat percaya diri dan keterampilan micro teaching', *Journal of Physical Education*, 1(1), pp. 42–49. Available at: [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5155](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5155).
- Arikunto, S. (2013) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnando, M. and Wulandari, I. (2018) 'Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang.', *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), pp. 35–44. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo29019>.

- Asnaldi, A. (2016) 'Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis', *Jurnal Menssana*, 1(2), pp. 20–27. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>.
- Candra, A. (2017) 'Tinjauan Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Di SMP Negeri Se-kecamatan Perhatian Raja Kabupaten Kampar', *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(September), pp. 373–378.
- Candra, O. and Rahmadani, A. (2022) 'Stress and Covid-19: Physical Education Students' Stress Levels in Completing Final Projects', *International Journal Of Humanities Education and Social Sciences (IJHESS)*, 2(1), pp. 120–132. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.55227/ijhess.v2i4>.
- Cendra, R. (2018) 'Hubungan Explosive Power Otot Tungkai terhadap Akurasi Smash Jump Bulutangkis Tim Putra Pembinaan Prestasi Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Riau.', *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), pp. 69–73. Available at: <https://doi.org/http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>.
- Dahriyanto, L.F. (2018) 'Hubungan Strategi Koping dan Kecemasan Pada Pemain Sepakbola', *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(3), pp. 299–307. Available at: <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i3.18871>.
- Febrio, M. and Firdaus, K. (2019) 'Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB . Formula Kota Padang Panjang', 2(3), pp. 12–15. Available at: <https://doi.org/http://repository.unp.ac.id/id/eprint/25677>.
- Gazali, N. and Cendra, R. (2017) 'Pelatihan Shuttle Time Bulutangkis Di Sd Negeri 91 Pekanbaru', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 23(2), pp. 305–308. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jpkm.v23i2.6881>.
- Hasbullah, dkk. 2018. *Psikologi Olahraga Mental Training*. Makassar: Universitas Negeri Makassar
- Kurniawan, F. (2010) *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Niaga Swadaya: Jakarta: Niaga Swadaya.
- Mylsidayu.2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Noviza Neni.Novia (2015) 'Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengatasi Problematika Pada Atlet', *Wardah*, 16(2), pp. 185–196. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/wardah.v16i2.372>.
- Poole, J. (2013) *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya: Bandung: Pionir Jaya.
- Rahman (2017) 'Pengaruh Latihan Shadow 8 Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis PB. Mustika Banjarbaru Usia 12 – 15 Tahun', *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1). Available at: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3660>.

- Riduwan (2005) *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta: Bandung: Alfabeta.
- Rohmansyah, N.A. (2017) 'Hubungan Kegairahan (*Arousal*) Dengan Performa Olahraga', *Jendela Olahraga*, 2(2), pp. 59–69. Available at: <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1703>.
- Saputra, T.W. (2019) 'Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. Lima Puluh Kota.', *Jurnal Stamina*, 2(9), pp. 171–177. Available at: <https://doi.org/http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/683>.
- Sin, J.H.S. (2020) *Diktat Psikologi Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang: Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sudijono, A. (2006) *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada: Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono (2010) *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. Alfabeta: Bandung. Alfabeta.
- Tangkudung, J. (2017) *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawalacendekia: Bekasi: Cakrawalacendekia.
- Yuliawan, D. and Yogyakarta, U.N. (2014) 'Pengaruh Metode Latihan Pukulan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis', *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), pp. 145–154. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.2610>.