

**HUBUNGAN KEGAIRAHAN (*AROUSAL*) DENGAN PERFORMA PERMAINAN
BULUTANGKIS DI PB. BANK RIAU KEPRI**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



Oleh:

PUTRA DERIAN TO ZALUKHU
NPM. 196610568

Pembimbing Utama

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Alf' followed by a stylized flourish.

Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd
NIDN.1012028702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2023**

PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEGAIRAHAN (*AROUSAL*) DENGAN PERFORMA PERMAINAN
BULUTANGKIS DI PB. BANK RIAU KEPRI**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Putra Derianto Zalukhu
NPM : 196610568
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama



Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd
NIDN.1012028702

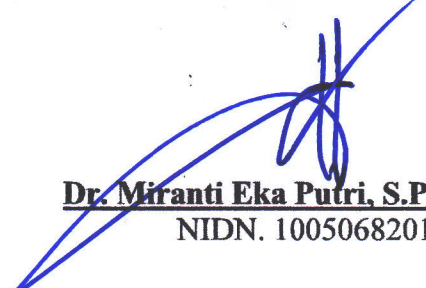
Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau
Dekan FKIP UIR



Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Putra Derianto Zalukhu
NPM : 196610568
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Hubungan Kegairahan (*Arousal*) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri

Dicukup baiki Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012028702

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Putra Derianto Zalukhu
NPM : 196610568
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Hubungan Kegairahan (*Arousal*) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Dicukup baiki Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1012028702

ABSTRAK

Putra Derianto Zalukhu, 2023. Hubungan Kegairahan (*Arousal*) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri

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: *Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis*

ABSTRACT

Putra Derianto Zalukhu, 2023. Relationship between Arousal and Badminton Performance in PB. Bank Riau Kepri

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%.

Keywords: Relationship between Arousal and Badminton Game Performance



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2022/2023

NPM : 196610568
 Nama Mahasiswa : PUTRA DERIANTO ZALUKHU
 Dosen Pembimbing : Dr. Alficandra,S.Pd.,M.Pd
 Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN & REKREASI
 Judul Tugas Akhir : Hubungan Kegairahan (AROUSAL) Dengan Permainan Bulutangkis DI PB. BANK RIAU KEPRI
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The Relationship between Arousal and Badminton Games in PB. BANK RIAU KEPRI
 Lembar Ke : 1

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	6 Desember 2022	Pengajuan judul " Hubungan kegairahan arousal dengan performa permainan bulutangkis.	ACC Judul Penelitian	
2.	8 Desember 2022	BAB I, BAB II, BAB III	- Perbaikan Latar Belakang - Perbaikan Penulisan Judul - Perbaikan jurnal - Perbaikan rangkaian kalimat	
3.	9 Februari 2023	BAB I, BAB II, BAB III	- Perbaikan penulisan kutipan - Penambahan referensi dari buku dan jurnal	
4.	13 Februari 2023	ACC Proposal	ACC diajukan untuk seminar proposal	
5.	24 Februari 2023	Ujian proposal	- Sebagian pengertian di BAB2 di hilangkan - Sesuaikan judul - Perbaikan grafik - Perbaikan angket - Perbaikan teknik analisa data	
6.	9 Maret 2023	Revisi setelah ujian sempro	ACC Perbaikan proposal	
7.	8 Mei 2023	Bimbingan skripsi tentang angket	ACC angket olah data	
8.	9 Agustus 2023	BAB IV dan BAB V	- Penuhi persyaratan dan lampiran skripsi	
9.	14 Agustus 2023	ACC Skripsi	Dapat diajukan untuk di ujikan	

Pekanbaru, 14 Agustus 2023
 Dekan



MTK2NJEWND10

Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd.M.Ed
NPK.091102367

Catatan p:

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putra Derianto Zalukhu
 NPM : 19610268
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Hubungan Kegestihan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di P.B. Bank Riau Kebri

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di pimping oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan

dari pihak manapun.

Pekabaran, 8 Agustus 2023

Penulis



Putra Derianto Zalukhu
 NPM. 19610268

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian Skripsi ini, dengan judul “**Hubungan Kegairahan (*Arousal*) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri**”. Penelitian Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian Skripsi yaitu :

1. Bapak Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd sebagai Pembimbing yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penelitian Skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd selaku Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
6. Teruntuk kedua orang tua tercinta yang selalu mendukung, mendo'akan agar penulis dapat segera menyelesaikan studi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Peneliti sangat mengharapkan agar Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa, Amin.

Pekanbaru, 27 November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	vi
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakekat Kegairahan (<i>Arousal</i>)	8
a. Pengertian Kegairahan (<i>Arousal</i>)	8
b. Instrumen <i>Arousal</i>	12
c. Ciri-ciri Individu Yang Mengalami <i>Arrousal</i>	12
d. Hubungan <i>Arousal</i> Dengan Performa	14
2. Hakikat Bulutangkis	17
a. Pengertian Bulutangkis	17
b. Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis	20
c. Sarana dan Prasarana Permainan Bulutangkis	25
B. Kerangka Pemikiran	28

C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Populasi Dan Sampel	30
C. Defenisi Operasional	31
D. Pengembangan Instrumen	31
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisa Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
B. Analisa Data	37
C. Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket Uji Coba.....	32
2. Kisi-Kisi Angket Penelitian	32
3. Kriteria Penilaian	34
4. Distribusi Frekuensi Skor Angket Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri Pada Indikator Fisiologis	36
5. Distribusi Frekuensi Skor Angket Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri Pada Indikator Psikis	37
6. Rekap Skor Nilai Angket Pada Indikator Fisiologis	38
7. Rekap Skor Nilai Angket Pada Indikator Psikis	39
8. Rekap Skor Nilai Angket Tingkat Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Indikator <i>Arousal</i>	12
2. Ciri-Ciri <i>Arousal</i>	12
3. Teori <i>Drive</i> Dan <i>Inverted U</i>	15
4. Pegangan/ <i>Grip Forehand</i>	22
5. Pegangan/ <i>Grip Backhand</i>	23
6. Bentuk Raket Bulutangkis.....	26
7. Bentuk Gambar <i>Shuttlecock</i>	26
8. Bentuk Gambar Dan Ukuran Lapangan Permainan Bulutangkis.....	27

DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Histogram Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri Pada Indikator Fisiologis..... 35
2. Histogram Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri Pada Indikator Psikis... 37



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Angket Uji Coba	46
2. Hasil Uji Coba Angket (Uji Validitas).....	52
3. Angket Valid Untuk Penelitian	55
4. Data Penelitian	59
5. Perhitungan Data Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Pada Indikator Fisiologis	61
6. Perhitungan Data Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Perindikator Psikis	62
7. Rekap Data Skor Angket	63
8. Dokumentasi Penelitian	66

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah tinjauan dari berbagai dimensi. Olahraga selain dimensi fisik olahraga juga dikaji dari dimensi psikis. Dimensi psikis atau jiwa dalam aktivitas jasmani dan olahraga merupakan bagian terpenting dalam penampilan seorang olahragawan. Beberapa keadaan psikologis yang terjadi pada olahragawansangatlah kompleks. Kompleksitas tubuh manusia dalam menghadapi respon dan tekanan merupakan kondisi yang sering terjadi dalam aktivitas jasmani dan olahraga.

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 tombohnya. 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 membantu 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. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut di atas, maka peneliti tertarik mengadakan sebuah penelitian mengenai “**Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti kemukakan di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Saat kemampuan atlet menurun karena faktor kesalahan teknis gerakan, maka atlet merasa kurang percaya diri Akibatnya kemampuan atlet tidak meningkat,
2. Atlet memiliki pikiran dan sikap *negative* terhadap prestasi olahraganya.
3. Atlet mengalami kelelahan yang berlebihan menimbulkan perubahan penampilan atlet yang misalnya menjadi lebih lambat, sehingga atlet tersebut kemudian disebut sebagai atlet yang memiliki motivasi rendah.
4. Atlet terkadang memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi sebelum melakukan pertandingan,

5. 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.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang ada, agar penelitian ini tidak terlepas dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi penelitian pada : hubungan kegairahan (*Arousal*) dengan performa permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada maka penulis merumuskan masalahnya pada : apakah terdapat hubungan kegairahan (*Arousal*) dengan performa permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui hubungan kegairahan (*Arousal*) dengan performa permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri.

F. Manfaat penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya :

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi atlet, sebagai sarana untuk mengetahui kemampuannya dalam kegiatan olahraga bulutangkis.

- b. Bagi pelatih, untuk mengetahui kemampuan atlet dalam bermain bulutangkis serta mengevaluasi tingkat *arousal* atlet.
- c. Bagi Klub, sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi pemain PB. Bank Riau Kepri dalam bermain bulutangkis.
- d. Bagi Fakultas, bahwa dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya inventaris hasil-hasil penelitian skripsi di bidang ilmu Pendidikan Olahraga Sebagai informasi data sekunder bagi kalangan akademis.
- e. Penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kegairahan (*Arousal*)

a. Pengertian Kegairahan (*Arousa*)

Aspek psikis atlet ibarat obor yang siap membakar semangat atlet untuk mengeluarkan segala kemampuannya yang telah didapatkan dari proses latihan yang terakumulasi peningkatannya. Kemampuan teknik dan fisik seseorang tidak akan begitu berarti ketika kejiwaannya (mental) tidak mampu menggerakkan untuk tampil optimal. Seringkali kelelahan fisik bisa diatasi dengan *arousal* (kegairahan). Artinya walaupun secara fisik atlet sudah mengalami kelelahan yang sangat, namun muncul apa yang disebut *second wind* yang mampu menggerakkan fisik untuk terus bekerja.

(Saharullah, dkk, 2018) Terjadinya gejala *arousal* biasanya berjalan sejajar dengan terjadinya peningkatan penampilan atlet dengan kata lain ada korelasi positif antara *arousal* dengan penampilan atlet. *Arousal* adalah suatu istilah netral yang menunjukkan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatik (bagian dari sistem saraf *otonom*). Ini menunjukkan intensitas peningkatan Stres, Kecemasan, dan Frustrasi dan tidak dapat digunakan untuk menunjukkan keadaan emosional tertentu. Misalnya baik orang dalam keadaan senang maupun dalam keadaan takut, keduanya dapat menyebabkan *arousal* fisiologis meskipun rasa takut adalah gejala afek yang bersifat negatif, sedangkan senang atau gembira adalah gejala afek yang bersifat positif.

(Novia, 2015) Seluruh olahragawan atau atlet pasti pernah mengalami *arousal*, baik dalam kegiatan latihan maupun dalam pertandingan. *Arousal* merupakan hal yang tidak dapat dielakan dalam kegiatan olahraga. Yang dimaksud dengan *arousal* adalah gejala yang mengarah pada peningkatan aktivitas fisik. Selanjutnya, (Rohmansyah, 2017) *Arousal* merupakan sinonim kata *drive*, *activation*, *readines* dan *excitation*, yaitu syarat untuk mencapai penempilan yang optimal dalam dunia olahraga. *Arousal* merupakan suatu istilah yang menunjukkan peningkatan aktivitas system syaraf simpatis, yaitu sebuah syaraf yang berfungsi untuk memerintahkan kelenjar adrenal menghasilkan hormon adrenalin. *Arousal* merupakan aktivasi fisiologi dan psikologi secara menyeluruh pada organisme, yang memiliki tingkatan yang berbeda-beda dan berlangsung secara kontinyu dari tidur lelap kepada kegembiraan/semangat yang kuat. Pengertian ini mengacu pada intensitas gairah seseorang dalam rangka melakukann sesuatu kegiatan, misalnya dari tidak gairah sama sekali sampai dengan kegairahan yang kompleks (*frenzyarousal*). Selanjutnya (Apriani, Alpen and Arismon, 2020) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatanya

Dari kutipan tersebut dapat diketahui bahwa kegiatan olahraga apapun yang diikuti harus bisa membangkitkan rasa senang serta gairah berkelanjutan dalam diri atlet untuk lebih menekuni cabang olahraga pilihannya. Kunci untuk meningkatkan prestasi terletak pada komitmen kuat dari atlet dan pelatih terhadap

tugasnya masing-masing, serta keterbukaan dan kejujuran atlet dan pelatih dalam mengevaluasi hasil suatu pertandingan.

Arousal juga dapat dipengaruhi oleh keadaan yang dialami oleh atlet, seperti stress sebelum bertanding, Taufik yang dikutip oleh (Candra and Rahmadani, 2022) *explained that the source of student stress mostly comes from academic problems. Sources of academic stress include monotonous situations, noise, overwork, exaggerated expectations, ambiguity, lack of control, dangerous and critical situations, disrespect, being ignored, missed opportunities, confusing rules, conflicting demands, and coursework deadlines.*

Yang dimaksud dengan *arousal* menurut Cox dalam (Tangkudung, 2017) *Arousal* merupakan peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatetis yang menunjukkan peningkatan aktivitas fisiologis dan tidak dapat digunakan untuk menunjukkan keadaan emosional tertentu, baik pada saat orang menghadapi kegembiraan atau kesenangan maupun ketakutan dan ketegangan, semuanya akan menyebabkan timbulnya *arousal*. Selanjutnya menurut (Sin, 2020) *arousal* adalah suatu gejala psikologis yang menandakan adanya pengerahan peningkatan aktivitas psikis. Terjadinya suatu gejala *arousal* tidak dapat dielakkan dalam aktivitas olahraga terutama pada saat terjadinya ketegangan atau stress, sehingga dapat dikatakan terdapat korelasi yang erat antara *arousal* dengan penampilan atlet.

Berdasarkan kutipan-kutipan tersebut diketahui bahwa banyak faktor psikologis yang perlu mendapat perhatian dalam proses pembinaan olahraga, salah satunya adalah *arousal*. Demi kelangsungan keterlibatan atlet dalam

olahraga yang ditekuninya dengan harapan terjadi peningkatan di dalam keterampilan kognitif, afektif, psikomotor, sosial, dan emosional.

Menurut (Dahriyanto, 2018) teori *drive* (dorongan), ada 3faktor yang mempengaruhi penampilan atlet, yaitu: tingkat kerumitan tugas (*task complexity*), *arousal* dan kebiasaan (*Learned habits*). Menurut teori ini, semakin tinggi *arousal* yang dialami atlet, maka penampilannya akan selalu meningkat. Hubungan antara *arousal* dan penampilan diformulasikan sebagai berikut:

$$\text{Performance} = \text{Habit strength (Arousal) } \times \text{ Drive}$$

Habit *strength* merujuk pada proses belajar sebelumnya dalam menyelesaikan tugas tertentu, sedangkan *drive* merupakan tingkatan *arousal* bagi seseorang. Jadi kombinasi antara kondisi peningkatan kondisi (*arousal*) dan pengalaman serta hasil belajar akan menghasilkan penampilan yang lebih baik. Jika salah satu faktor mengalami penurunan, maka penampilan juga akan mempengaruhi penampilan di lapangan. Jika kegairahan dan kecemasan meningkat, penampilan juga akan meningkat. Teori dorongan memiliki kesamaan dengan teori fasilitasi sosial. Dalam teori fasilitasi sosial, kehadiran orang lain (yang menjadi sumber kegairahan dan kecemasan) dapat mempengaruhi penampilan seseorang.

Sesuai dengan isi kutipan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa gairah merupakan suatu indikator terdapatnya motivasi dalam diri atlet yang nantinya akan berakibat baik bagi peningkatan prestasi atlet. Dengan adanya motivasi yang kuat dan mendasar, hendaknya atlet dapat mencapai prestasi yang baik, karena keberhasilan dari kegiatan latihan tergantung kepada motivasi atlet itu sendiri.

b. Instrumen *Arousal*

(Tangkudung, 2017) membuat suatu kisi-kisi instrumen angket/kuesioner tentang *arousal* seperti berikut ini:

Kisi-kisi instrument angket/kuisisioner tentang arrousal

Dimensi	Indikator	Sub Indikator
Arrousal	Ciri-ciri	1. Fisiologis
		2. Psikis

Gambar 1. Indikator *Arousal*
(Tangkudung, 2017)

Fisiologis	Psikis
1. otot sangat tegang dan kaku	1. rasa takut dan semas memuncak
2. denyut jantung cepat	2. merasa cepat lelah
3. napas tidak teratur	3. pikiran negative dan memarahi diri sendiri
4. tekanan darah meningkat	4. kontrol emosi menurun
5. sulit memperhatikan dan konsentrasi sehingga semua yang dilihat tampak cepat	
6. tidak dapat berfikir jernih dan cermat	
7. perhatian dan pandangan hanya pada satu hal tertentu.	

Gambar 2. Ciri-Ciri *Arousal*
(Tangkudung, 2017)

c. Ciri-ciri Individu Yang Mengalami *Arrousal*

Mylsidayu (2015:38) *arousal* adalah peningkatan aktivitas fisiologis, psikis, dan system syaraf simpatetis yang tidak dapat dielakkan yang mendasari kesiapan individu untuk berperilaku, bereaksi, berfikir dan bergerak. Ciri-ciri individu yang mengalami *arousal* adalah sebagai berikut (1) otot sangat tegang dan kaku; (2) denyut jantung cepat; (3) napas tidak teratur; (4) tekanan darah

meningkat; (5) sulit memperhatikan dan konsentrasi sehingga semua yang dilihat tampak cepat; (6) tidak dapat berfikir jernih dan cermat; (7) perhatian dan pandangan hanya pada satu hal tertentu; (8) rasa takut dan cemas memuncak; (9) merasa cepat lelah; (10) pikiran negative dan memarahi diri sendiri; dan (11) kontrol emosi menurun.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa *arousal* itu akan sangat berpengaruh pada kondisi fisiologis atlet, dimana jika *arousal* itu berlebihan dan atlet tidak dapat mengontrolnya, maka *arousal* itu sendiri akan menjadi boomerang bagi atlet yang mengalaminya, ia akan mengganggu konsentrasi, mengalami stress yang tinggi serta keadaan otot yang menjadi lemah sehingga keterampilan teknik menjadi menurun.

Menurut (Tangkudung, 2017) Adapun cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan *arousal* yang terjadi pada olahragawan meliputi:

1. Menarik napas dalam-dalam kemudian dikeluarkan secara perlahan dan teratur.
2. memperpanjang waktu dengan menjauhi lawan (mengatur tempo permainan).
3. memusatkan pada teknik terbaik yang dapat menghasilkan angka.
4. jangan memikirkan menang atau kalah.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa ada beberapa cara untuk mengendalikan *arousal* bagi atlet seperti mengatur pernafasan, mengulur waktu permainan dengan menurunkan tempo permainan, berusaha semaksimal mungkin untuk melakukan gerakan terbaik yang dapat dilaksanakan, dan fokus pada pengembalian bola kepada lawan dan mematikan bola di lapangan lawan tersebut sehingga secara otomatis, point kemenangan akan dapat diraih.

d. Hubungan *Arousal* Dengan Performa

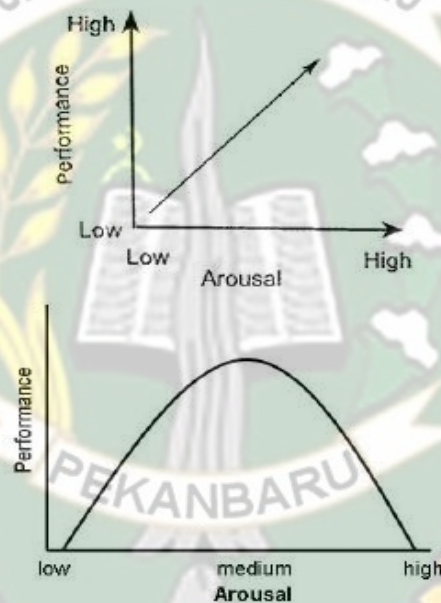
Weinberg dalam jurnal (Rohmansyah, 2017) *Psychologists first saw the relationship between arousal and performance as direct and linear. According to this view, called drive theory, as an individual's arousal or state anxiety increases, so too does her performance: The more psyched up an athlete becomes, for example, the better that individual performs. Most athletes, of course, can also remember situations in which they became overly aroused or overly anxious and then performed more poorly. So little scholarly support exists drive theory. Although the drive and social facilitation theories explain how an audience can hurt performance when one is learning new skills, they do not explain so well how an audience affects a person's performing well learned skills. These theories predict that as arousal increases, performance increases in a straight line. If this were true, we would expect highly skilled athletes to consistently excel in all high-pressure situations.*

Berdasarkan kutipan di atas, diketahui bahwa para Psikolog pertama kali melihat hubungan antara gairah dan kinerja sebagai hubungan langsung dan linier. maksudnya adalah adanya dorongan (*drive theory*), ketika gairah atau kecemasan seseorang meningkat, kinerjanya pun meningkat atau Semakin bersemangat seorang atlet, misalnya, semakin baik kinerjanya.

Pargman dalam jurnal (Rohmansyah, 2017) *Inverted U hypothesis is a number of theories that attempt to clarify the relationship between arousal and performance. The inverted-U hypothesis, developed from very old research by Yerkes and Dodson in 1908, suggests that the relationship between arousal and correct response (habit) is nonlinear; that is, as arousal increases, correctness of response does not change in lockstep. According to this hypothesis, beyond a certain point of arousal, performance is expected to deteriorate. A stabilization or leveling off of the relationship between arousal and desirable performance occurs at the so-called optimal level. The curve that represents this relationship hypothesizes a plateau at which optimal performance is expected to occur. The term optimal level of arousal hypothesis is often used synonymously with inverted-U hypothesis, which is derived from a graphic portrayal of the curvilinear relationship between performance and arousal.*

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa secara garis besar hubungan antara *arousal* dan penampilan atlet dapat digambarkan dalam dua teori, yaitu teori *drive* dan teori *inverted U*. Kedua teori yang telah dipaparkan tersebut memiliki perbedaan yang sangat besar bahkan hampir berkebalikan.

Sebagai akademisi dan praktisi olahraga, sebaiknya mereka mengetahui dan memahami kedua teori tersebut secara baik, yaitu dalam rangka menghadapi dinamika psikologi atlet saat menghadapi pertandingan, sehingga dengan pemahaman yang baik terhadap kedua teori tersebut, diharapkan atlet yang dibina akan menampilkan performa yang maksimal. Berikut adalah gambar dari teori *drive* dan teori *inverted U*.



Gambar 3. Teori *Drive* dan *Inverted U* (Rohmansyah, 2017)

Perbedaan yang mendasar dari kedua teori tersebut adalah mengenai gambaran hubungan antara *arousal* dengan performa atau penampilan atlet. Pada kenyataannya, teori *drive* sesungguhnya merupakan teori multidimensional yang diciptakan dalam rangka menggambarkan hubungan antara penampilan dan proses belajar dalam dunia pendidikan, sehingga apabila diterapkan dalam dunia olahraga akan mengalami banyak sekali kelaianan. Dalam dunia olahraga penampilan atlet tidak hanya dipengaruhi oleh *arousal* saja, tetapi juga

dipengaruhi oleh berbagai faktor yang sangat kompleks seperti penonton, perhatian, konsentrasi, kecemasan, setres dan lain sebagainya, sehingga apabila tubuh dan pikiran atlet mengalami *arousal* yang terlalu tinggi maka akan menyebabkan faktor-faktor yang telah disebutkan tadi tidak dapat dikendalikan dan akhirnya penampilan yang diharapkan tidak tercapai.

(Rohmansyah, 2017) Teori *inverted U* merupakan cakupan penampilan dari berbagai subteori yang menjelaskan mengapa terjadi saling hubungan antara *arousal* dengan penampilan olahraga, sehingga terbentuk kurva persamaan kuadrat. Dalam teori *inverted U*, *arousal* merupakan komponen penting dalam rangka menghadapi atau menjalani suatu pertandingan olahraga, tetapi keberadaannya tidak boleh melawati batas atau terlalu tinggi, sehingga aktivasi tubuh tetap dapat dikendalikan dengan baik. Melalui pengontrolan tingkat *arousal* ini, maka atlet masih memiliki kemampuan dalam melakukan kontrol dari berbagai faktor lain yang menunjang tercapainya sebuah prestasi maksimal. Berdasarkan uraian di atas, yang mengkaji tentang penjelasan hubungan antara *arousal* dengan performa atau penampilan. Dapat disimpulkan bahwa apabila seseorang akan menganut teori *drive* maka performa atau penampilan tertinggi akan dicapai ketika ketika seorang atlet menalami *arousal* maksimal. Apabila seseorang menganut teori *inverted U* maka performa atau penampilan tertinggi akan tercapai ketika seorang atlet mengalami *arousal* yang moderat, yaitu *arousal* yang tidak terlalutinggi dan tidak terlalu rendah.

2. Hakikat Bulutangkis

a. Pengertian Bulutangkis

Bulutangkis disebut-sebut merupakan olahraga yang paling digemari di Indonesia setelah sepakbola. Di mana-mana kita dapat melihat orang bermain bulutangkis, termasuk bulutangkis sebagai hiburan yang dimainkan di halaman rumah, di jalan, atau di taman umum. Ditinjau dari cara bermainnya bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasang (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan di bidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring (net).

Menurut (Febrio and Firdaus, 2019) Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang sedang giat melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah memberikan pengaruh terhadap kemajuan di segala aspek dalam kehidupan, diantaranya dalam aspek perekonomian, pendidikan dan dalam olahraga itu sendiri. Diantara cabang-cabang olahraga yang berkembang di Indonesia, cabang olahraga bulutangkis termasuk dalam salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat.

(Rahman, 2017) Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Persatuan bulutangkis seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis di tanah air melakukan pembinaan yang besar. Banyak perusahaan-perusahaan yang menjadi donatur untuk memajukan prestasi olahraga bulutangkis.

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga prestasi. Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur fisik, peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam

rangka mencapai prestasi prima. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, hendaknya ditunjang kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, waktu reaksi, dan lain-lain.

Menurut (Asnaldi, 2016) Karakteristik permainan bulutangkis dimainkan oleh dua orang dan empat orang, dengan masing-masing terdiri dari pemain tunggal putra-putri, pasangan ganda putra-putri dan pasangan ganda campuran. Permainan bulutangkis dimulai dengan penyajian bola atau servis dari salah seorang pemain kepada lawannya secara diagonal atau jalannya bola menyilang.

(Aksan, 2016) bulutangkis merupakan permainan meraih angka dengan memukul bola permainan berupa *shuttlecock* dengan raket melawati net dan jatuh dibidang permainan lawan. tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul *shuttlecock* sekali sebelum *shuttlecock* melawati net. sebuah reli berakhir jika *shuttlecock* menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain.

Bulutangkis dimainkan secara sederhana oleh dua pemain menggunakan raket atau pemukul untuk memukul *shuttlecock* kembali secara bergantian sampai *shuttlecock* jatuh menyentuh daerah lawan. Bulutangkis dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda dengan satu atau dua pemain. Tujuan permainan bulutangkis adalah untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Permainan berhenti apabila *shuttlecock* jatuh di lantai atau menyangkut di net.

(Yuliawan, 2014) Permainan bulutangkis adalah sebuah permainan dimana pelaksanaannya menggunakan alat yang disebut raket dan kok (*Shuttle cock*).

Permainan dapat dilakukan satu lawan satu (*single*) atau dua lawan dua (*doble*). Raket adalah alat yang terbuat dari alumunium atau serat karbon yang berbentuk tongkat yang mempunyai kepala, dan pada bagian kepala tersebut terdapat senar yang dililitkan pada bagian kepala raket. Raket memiliki fungsi sebagai alat memukul kok. Kok adalah bulu angsa yang ditancapkan pada bagian pinggir gabus yang berbentuk setengah bola dan sebagai objek yang dipukul dalam permainan bulutangkis. Tujuan permainan bulutangkis sendiri adalah untuk memukul sebuah kok menggunakan raket, melewati net ke arah wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya.

(Gazali and Cendra, 2017) Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik, taktik dan strategi bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh Penguasaan fisik, teknik, taktik dan starategi

(Saputra, 2019) Bulutangkis adalah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti: kecepatan, kelincahan, kelentukan dan lain sebagainya, dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain untuk dituntut bergerak dengan cepat kesemua sudut lapangan dalam waktu yang relatif lama. Mengingat permainan ini relatif lama maka atlet dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang bagus agar bisa menyelesaikan pertandingan dengan baik dan memperoleh kemenangan sehingga menciptakan prestasi yang maksimal.

(Arnando and Wulandari, 2018) Bulutangkis merupakan olahraga yang cepat yang membutuhkan kelincahan dalam setiap tindakan sehingga

membutuhkan kondisi fisik yang prima pada pelaksanaannya. Kelincahan terdiri dari tiga unsur yang bergabung menjadi satu yaitu kecepatan, *power*, dan *flexibility* atau kelentukan. Sehingga dari ketiga unsur kondisi fisik tersebut dalam penggunaan energinya didominasi oleh sistem energi anaerobik. Pada komponen kondisi fisik, daya tahan anaerobik sangat dibutuhkan dalam bulutangkis. Pebulutangkis yang memiliki daya tahan anaerobik yang bagus maka akan dapat mempertahankan kondisi fisiknya selama 2-3 set dalam satu pertandingan.

b. Teknik Dasar Dalam Permainan Bulutangkis

Seorang pemain badminton perlu menguasai dan memahami komponen dasar yaitu teknik dasar bermain badminton. Adapun teknik dasar dalam permainan badminton meliputi: servis, lob, *dropshot*, *smash*, *neting*, dan *drive*, permainan badminton merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik, kemampuan teknik, taktik dan strategi bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin, kemampuan pemain sangat dipengaruhi oleh penguasaan fisik, teknik, taktik dan strategi.

Menurut (Aksan, 2016) ada beberapa teknik dasar dalam permainan bulutangkis, yaitu sebagai berikut:

1. Cara Pegangan Raket (*Grip*)

Pegangan raket yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dalam permainan bulutangkis. cara pegangan raket yang benar adalah raket harus dipegang dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan luwes dan *rileks*, tapi harus tetap bertenaga pada

saat memukul *shuttlecock*. hindari memegang *shuttlecock* dengan cara menggunakan telapak tangan (seperti memegang golok).

Pada dasarnya, dikenal beberapa cara memegang raket. Akan tetapi, hanya ada dua bentuk yang sering digunakan dalam praktek, yaitu cara memegang raket *forehand* dan *backhand*. Semua jenis pukulan dalam bulu tangkis dilakukan dengan kedua jenis pegangan ini. Dua macam cara pegangan raket tersebut keyataan digunakan secara bergantian sesuai dengan situasi dan kondisi permainan. Bagi yang melakukan tahap awal, untuk para pemula biasanya diajari cara memegang *forehand* terlebih dahulu, kemudian baru *backhand*. Bagi yang sudah terampil, akan terlihat pegangan raketnya hanya saat grip. Ini terajadi karena pergesaran pegangan tangan dari *forehand* ke *backhand* dan sebaliknya hanya sedikit yang terjadi secara otomatis.

Menurut (Aksan, 2016) pegangan raket yang benar dan memanfaatkan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul *shuttlecock*, dapat meningkatkan mutu pukulan dan memperlaju jalannya kok. Ini berarti pemain telah menggunakan tenaga secara lebih efisien dan efektif. Itulah sebabnya sejak dini seorang pemain harus membiasakan memukul *shuttlecock* dengan menggunakan pergelangan tangan (tenaga pacut).

a. Cara memegang raket *forehand* (*forehand grip*)

1. Pegang raket dengan tangan yang kita inginkan, kepala raket menyamping pegang raket dengan cara seperti "jabat tangan". Bentuk "V" tangan diletakan pada bagian pegangan raket.
2. Tiga jari, yaitu jari tengah, jari manis, kelingking menggenggam raket, sedangkan jari telunjuk agak terpisah.
3. Letakkan ibu jari diantara tiga jari, diantara jari telunnjuk



Gambar 4. Pegangan/Grip Forehand
(Aksan, 2016)

b. Cara memegang raket *backhand*

Pegangan *backhand*, geser “V” tangan ke arah dalam. Letaknya disamping dalam, bantalan jempol berada pada pegangan raket yang lebar.



Gambar 5. Pegangan/Grip Backhand
(Aksan, 2016)

2. Servis (*service*)

(Aksan, 2016) dalam permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk memenangi pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa meraih angka jika tidak bisa melakukan servis dengan baik. Sayangnya banyak pelatih dan pemain tidak memberikan perhatian khusus melatih dan menguasai teknik dasar ini. Sikap seperti ini merupakan kekeliruan besar. Kita mengetahui bahwa angka atau point dalam permainan bulutangkis tidak akan tercipta jika pemain tidak mahir melakukan servis dengan baik dan benar.

Kutipan diatas berarti servis yang kita lakukan haruslah melambung tinggi kebelakang dan jatuh pada bidang servis yang telah ditentukan. Didalam permainan bulutangkis, servis merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan servis dengan baik. Sehingga banyak pelatih dan juga pemain tidak memberikan perhatian khusus untuk melatih dalam menguasai teknik dasar ini. Oleh karena itu, sikap tersebut merupakan kekeliruan besar.

a. Servis panjang (*long service* atau *Clear*)

Servis panjang (*Long service* atau *clear*) dilakukan dengan memukul *shuttlecock* dari bawah dan diarahkan kebagian belakang atas lapangan lawan. Servis ini biasanya dilakukan dalam permainan tunggal, sehingga dinamakan dengan "*deep single service*". Jenis servis ini dilakukan dengan pukulan *forehand*.

b. Servis pendek

Servis pendek diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, dan biasanya dalam permainan ganda, namun akhir-akhir ini pemain tunggalpun juga melakukan servis pendek. Hal itu terjadi karena menerima servis pendek, dipaksa mengembalikan *shuttlecock* dari bawah atau dari samping yang mengakibatkan *shuttlecock* naik, yang menyebabkan penyerang paling berpeluang dilancarkan pada saat *shuttlecock* dapat dipukul dari atas kepala. Servis ini dapat dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*.

3. *Smash*

Pengertian *smash* menurut (Kurniawan, 2010) yaitu “pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan kebawah dilakukan dengan tenaga penuh. Karena pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan”. *Smash* bertujuan untuk mematikan lawan, bola dipukul sekeras-kerasnya. Dan *smash* bisa dilakukan dengan *forehand* dan *backhand*.

(Cendra, 2018) Ketepatan dalam proses *smash* adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan dan mengendalikan gerak bebas terhadap ketepatan rangkaian gerakan *smash* yang dilakukan mulai dari gerakan awalan, tolakan, pukulan sampai mendarat kembali. Sedangkan ketepatan dalam produk *smash* adalah kecepatan dari hasil *smash* yang dilakukan, artinya *cock* dari hasil *smash* tersebut masuk dan mati dalam lapangan permainan lawan.

Adapun pelaksanaan *forehand smash* menurut (Kurniawan, 2010) dapat dijelaskan dibawah ini:

- a. Bola dipukul dengan tangna terlentang pada saat diatas muka.
- b. Pergelangan berputar pada saat perkenaan posisi datar.
- c. Bola dipukul dengan keras.
- d. Letakkan bola kesudut yang sulit dicapai lawan.
- e.

Adapun pelaksanaan *backhand smash* menurut (Kurniawan, 2010) adalah sebagai berikut:

- a. Pegangan *backhand* berputar dengan cara memindahkan kaki kanan kesamping.
- b. Berat badan dikaki kiri.
- c. Lengan atas membuat sudut, lengan bawah menyudut kebawah.
- d. Kepala raket ke bawah

c. Sarana dan Prasarana Permainan Bulutangkis

Menurut (Candra, 2017) Prasarana ialah segala sesuatu yang dapat mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif

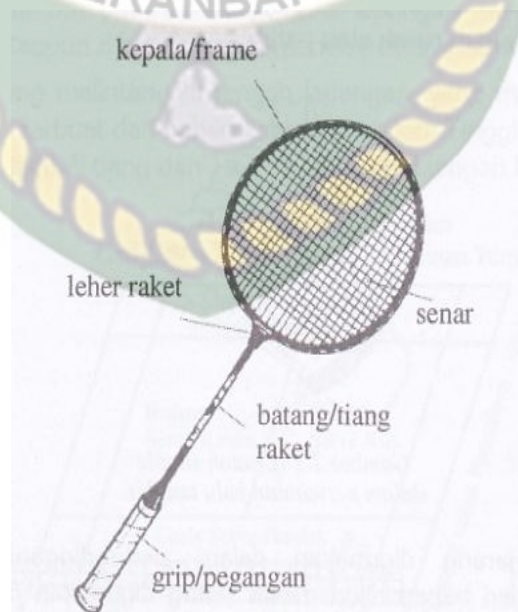
permanen. Salah satu sifat permanen tersebut adalah susah dipindah-pindahkan. Contoh: halaman sekolah, lapangan sepakbola, lapangan badminton , lapangan bola voli, dan sejenisnya. Sarana diterjemahkan dari istilah fasilitas yang memiliki arti sesuatu yang dapat dipergunakan dan dapat dimanfaatkan dalam pelaksanaan Permainan.

Adapun sarana dan prasarana olahraga bulutangkis dapat diuraikan pada pembahasan dibawah ini:

1. Raket

Menurut (Poole, 2013) Umumnya, panjang raket 65-67 cm dan beratnya 100-200 gram (untuk raket dari bahan campuran serat karbon atau titanium). Untuk tali (senar) raket, dewasa ini umumnya terbuat dari bahan nilon kualitas tinggi dengan diameter 0,65-0,70 mm.

Bentuk raket dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 6. Bentuk Raket Bulutangkis (Poole, 2013)

2. Shuttlecock

Shuttlecock terbuat dari bahan bulu angsa, dengan berat 4,8-5,6 gram dan mempunyai 14-16 helai bulu, panjang bulu 60-70 mm, diameter gabus 25-28 mm dan diameter ujung lingkaran bulu 54 mm. Bentuk *shuttlecock* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

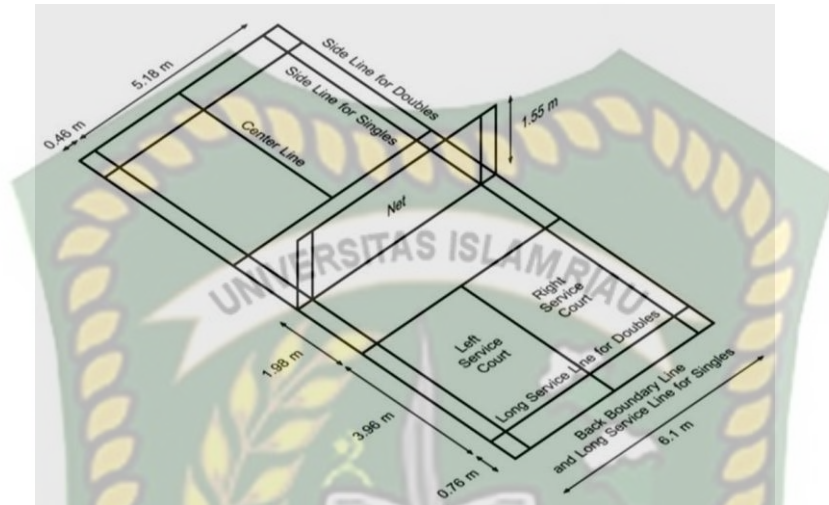


Gambar 7. Bentuk Gambar Shuttlecock (Poole, 2013)

3. Lapangan Bulutangkis

Menurut (Aksan, 2016) Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang dan dibagi dua oleh sebuah jaring (net). Lapangan biasawanya ditandai dengan garis-garis untuk permainan tunggal dan ganda, lapangannya lebih lebar tapi dengan panjang yang sama. panjang lapangan adalah 44 kaki (13,4 m) dan lebar 20 kaki (6,1 m) untuk ganda dan 17 kaki (5,18 m) untuk tunggal. Wilayah servis ditandai dengan garis yang membagi dua lapangan dan garis yang melintang sejauh 6 kaki 6 inci (1,98 m) dari jaring (net). Untuk ganda dibatasi juga oleh garis bagian belakang, yang berjarak 2 kaki 6 inci (0,76 m) dari garis belakang.

Berikut bentuk lapangan dalam permainan bulutangkis seperti gambar dibawah ini:



Gambar 8. Bentuk Gambar Dan Ukuran Lapangan Permainan Bulutangkis (Aksan, 2016)

4. Garis Batas

Menurut (Poole, 2013) semua garis batas lapangan bulutangkis, dibuat dengan ketebalan 3,8 cm (1,5 inci). Garis lapangan dapat digambar dengan cat atau menempelkan pita diatas lantai.

5. Jaring (Net)

Menurut (Poole, 2013) Jaring yang melintang ditengah lapangan, yang membatasi kedua sisi lapangan, terbuat dari bahan katun atau nilon. Tinggi jaring yaitu 1,55 cm (5 kaki 1 inci) ditiang, dan 1,52 cm (5 kaki) ditengah lapangan.

B. Kerangka Pemikiran

Tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang supaya dapat menampilkan prestasi optimal yang lebih baik dari sebelumnya. Seorang pelatih akan lebih efektif dalam mengoptimalkan atlet yang dilatihnya

dengan mempelajari psikologi olahraga. Pelatih atau atlet harus mampu menyesuaikan keadaan lapangan saat pertandingan yang tentunya kondisinya sangat berbeda dengan kondisi saat latihan. Banyak faktor yang mempengaruhi penampilan seseorang dalam melakukan aktivitas terutama saat melakukan pertandingan Bulutangkis. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian hasil yang optimal dalam melakukan suatu aktivitas yaitu kegairahan. Kegairahan merupakan suatu dorongan atau dukungan yang dapat membuat seseorang menjadi semangat dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan. Kegairahan dapat diartikan sebagai kekuatan atau energi seseorang yang dapat menimbulkan semangat yang muncul dari seseorang dalam melaksanakan suatu kegiatan.

Kegairahan sangat berguna bagi seseorang untuk mencapai suatu keinginan. Kegairahan merupakan faktor pendorong seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Keinginan seseorang dapat diwujudkan apabila orang tersebut mempunyai kegairahan. Kegairahan tersebut dijadikan sebagai energi pendorong dalam pencapaian tujuan atau keinginan. Energi pendorong itulah yang disebut kegairahan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : terdapat hubungan kegairahan (*Arousal*) dengan performa permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang memberikan gambaran tentang objek yang diteliti, metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jenis survei dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. menurut (Sugiyono, 2010) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Arikunto, 2013) populasi merupakan kelengkapan dari subyek yang ada di dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini pemain yang berada di PB. Bank Riau Kepri yang berjumlah 18 orang pemain.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2013). Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih Teknik pengambilan sampel ini adalah dengan menggunakan *total sampling*. Artinya, seluruh populasi yang berjumlah 18 orang pemain.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman tentang judul yang akan diteliti, maka penulis merasa perlu menjelaskan istilah yang berkaitan dengan judul sebagai berikut :

- a. Kegairahan (*arousal*) adalah suatu fenomena aktivasi berbagai organ tubuh yang terjadi pada seseorang yang dipengaruhi oleh keadaan psikologis dan fisiologis. Dalam dunia olahraga, aktivitas psikologis yang dialami oleh seorang atlet ketika menghadapi suatu pertandingan akan mempengaruhi aktivitas fisiologis tubuhnya.
- b. Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang menggunakan raket, yang mana dimainkan oleh dua orang untuk permainan tunggal atau 2 pasangan untuk permainan ganda dan dapat dimainkan secara ganda campuran, seperti halnya dalam permainan tenis.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:Skala *likert* atau angket untuk melihat kegairahan (*arousal*) Yaitu berupa pernyataan yang dikembangkan sesuai dengan tujuan penelitian dan pernyataan tersebut tidak menyulitkan responden, responden memilih salah satu jawaban berikut ini :

- | | |
|----------------------------|----------|
| 1. Sangat Setuju (SS) | = skor 4 |
| 2. Setuju (S) | = skor 3 |
| 3. Tidak Setuju(TS) | = skor 2 |
| 4. SangatTidak Setuju(STS) | = skor 1 |

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Uji Coba

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir Pertanyaan		Jumlah
			Negatif	Positif	
Kegairahan (Arousal)	Fisiologis	Otot sangat tegang dan kaku			34
		Denyut jantung cepat	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10,	20,23,24, 25,27,29,	
		Nafas tidak teratur	11,12,13,	30,33	
		Tekanan darah meningkat	14,15,16, 17,18,19,		
		Sulit memperhatikan dan konsentrasi	21,22,26, 28,31,32,	34	
		Tidak dapat berfikir jernih dan cepat			
	Psikis	Perhatian dan pandangan hanya pada satu hal			26
		Rasa takut dan cemas memuncak	38,40,44, 45,46,47,	35,36,37, 39,41,42,	
		Merasa cepat lelah	48,49,	43,50,51, 52,53,54,	
		Kontrol emosi menurun		55,56,57, 58,59,60	
Jumlah					60

Sumber : (Tangkudung, 2017)

Tabel 2. Angket Penelitian

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir Pertanyaan		Jumlah
			Negatif	Positif	
Kegairahan (Arousal)	Fisiologis	Otot sangat tegang dan kaku			30
		Denyut jantung cepat	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10,	20,21,22, 23,24,26,	
		Nafas tidak teratur	11,12,13,	27,30	
		Tekanan darah meningkat	14,15,16, 17,18,19,		
		Sulit memperhatikan dan konsentrasi	25,28,29,		
		Tidak dapat berfikir jernih dan			

		cepat			
		Perhatian dan pandangan hanya pada satu hal			
	Psikis	Rasa takut dan cemas memuncak	31,36,37,	32,33,34,35,	16
		Merasa cepat lelah		38,	
		Kontrol emosi menurun		39,40,41,42,43,44,45,46	
Jumlah					46

Sumber : (Tangkudung, 2017)

E. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan jenis penelitian maka peneliti mempergunakan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan:

1. Pengamatan (Observasi)

Observasi adalah melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan.

2. Dokumentasi (Kepustakaan)

Dokumentasi adalah memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto dan data yang relevan penelitian

3. Skala *Likert* (Angket)

Pernyataan yang dikembangkan sesuai dengan tujuan penelitian dan pernyataan tersebut tidak menyulitkan responden.

F. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui angket, data tersebut diolah dengan menggunakan rumus persentase (Sudijono, 2006) :

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
 N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)
 P = Angka persentase
 100% = Bilangan Tetap

Tabel 3. Kriteria Penilaian

No	Nilai	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Kuat
2	61% - 80%	Kuat
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Lemah
5	0% - 20%	Sangat Lemah

(Riduwan, 2005)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

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. Untuk lebih jelasnya deskriptif data yang akan disajikan adalah sebagai berikut:

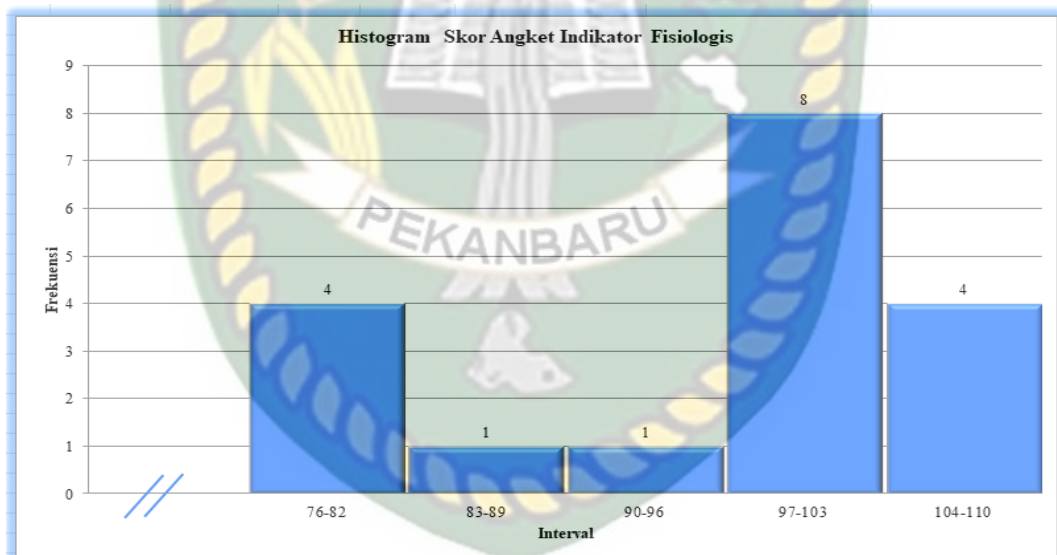
1. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri Pada Indikator Fisiologis

Untuk mengetahui tanggapan responden penelitian yang berjumlah 18 orang siswadengan menggunakan angket yang telah valid sebanyak 30 bentuk pernyataan tentang hubungan kegairahan (arousal) dengan ferforma permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri pada indikator keandalan, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai angket dengan jumlah kelas interval ada 5 dan panjang kelas interval sebanyak 7 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 76-82 ada 4 dengan frekuensi relatif sebesar 22.22%, pada rentang kelas kedua skor 83-89 ada 1 dengan frekuensi relatif sebesar 5.56%, pada rentang kelas ketiga skor 90-96 ada 1 dengan frekuensi relatif sebesar 5.56%, pada rentang kelas keempat skor 97-103 ada 8 dengan frekuensi relatif sebesar 44.44%, pada rentang kelas kelima skor 104-110 ada 4 dengan frekuensi relatif sebesar 22.22%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor Angket Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri Pada Indikator Fisiologis

No	Interval Skor Nilai Angket	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	76 - 82	4	22.22%
2	83 - 89	1	5.56%
3	90 - 96	1	5.56%
4	97 - 103	8	44.44%
5	104 - 110	4	22.22%
Jumlah Pernyataan		18	100%

Data yang tertera dalam tabel di atas, tentang distribusi frekuensi data keseluruhan kegairahan (arousal) dengan performa permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri, maka dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



Grafik 1. Histogram Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri Pada Indikator Fisiologis

2. Distribusi Frekuensi Skor Angket Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri Pada Indikator Psikis

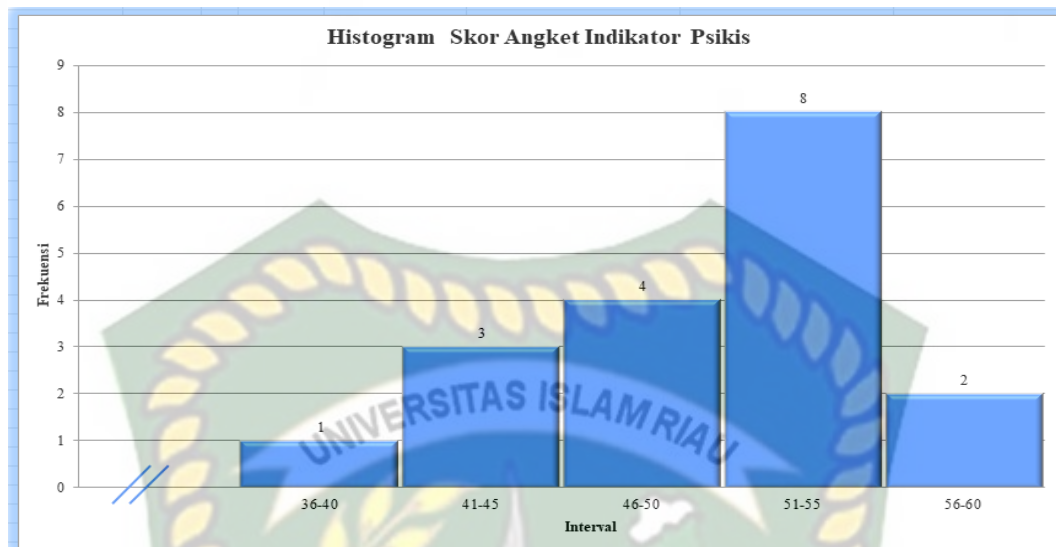
Hasil tanggapan responden penelitian yang berjumlah 18 orang siswadengan menggunakan angket yang telah valid sebanyak 16 bentuk

pernyataan tentang hubungan kegairahan (arousal) dengan performa permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri pada indikator psikis, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai dari keseluruhan angket kegairahan (arousal) dengan performa permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri dengan jumlah kelas interval ada 5 dan panjang kelas interval sebanyak 5 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 36-40 ada 1 dengan frekuensi relatif sebesar 5.56%, pada rentang kelas kedua skor 41-45 ada 3 dengan frekuensi relatif sebesar 16.67%, pada rentang kelas ketiga skor 46-50 ada 4 dengan frekuensi relatif sebesar 22.22%, pada rentang kelas keempat skor 51-55 ada 8 dengan frekuensi relatif sebesar 44.44%, pada rentang kelas kelima skor 56-60 ada 2 dengan frekuensi relatif sebesar 11.11%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skor Angket Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri Pada Indikator Psikis

No	Interval Skor Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	36 - 40	1	5.56%
2	41 - 45	3	16.67%
3	46 - 50	4	22.22%
4	51 - 55	8	44.44%
5	56 - 60	2	11.11%
Jumlah Pernyataan		18	100%

Data yang tertera dalam tabel di atas, tentang distribusi frekuensi data kegairahan (arousal) dengan performa permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri pada indikator psikis, maka dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



Grafik 2. Histogram Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri Pada Indikator Psikis

B. Analisa Data

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 6. 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 $4 \times 30 \times 18 = 2160$

- 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.

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

Tabel 7. Rekap 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:

- Jumlah skor maksimal diperoleh dari: 4 (skor tertinggi) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, yaitu $4 \times 16 \times 18 = 1152$
- 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 8. 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.

C. 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 tereksplorasi, 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 menghasilkan 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 supporter 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 digeluti.

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 menetralsir jika adanya *over arousal* pada pemain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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%**.

B. Saran

Melihat dan menganalisa hasil dan kesimpulan penelitian, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran, diantaranya :

1. Bagi Pemain, kegairahan (*arousal*) merupakan salah satu faktor yang memiliki dua sisi, positif dan negatif, sehingga pemain harus dapat menyeimbangkan kemampuannya dengan kegairahan (*arousal*) yang sedang dialami.
2. Kepada pelatih, perlu memperhatikan dengan seksama tentang kegairahan (*arousal*) yang dialami oleh pemain, karena akan berdampak secara langsung kepada pemain bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri.
3. Kepada mahasiswa yang akan meneliti, diharapkan dapat meneliti lebih spesifik tentang hubungan kegairahan (*arousal*) dengan ferforma permainan bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri dengan sampel yang lebih luas, agar penelitiannya menjadi lebih jelas faktor tentang Hubungan Kegairahan (Arousal) Dengan Performa Permainan Bulutangkis di PB. Bank Riau Kepri.

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>.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau