

**TINJAUAN KECEMASAN DAN MOTIVASI ATLET
EKSTRAKURIKULER SEBELUM MENGIKUTI PERTANDINGAN
BULUTANGKIS MAS TI PASAR SURIAN**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**MUHAMMAD RAJA ASRATULLAH PUTRA MULYAWAN
NIM 2021/21087282**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

JALUR PUBLIKASI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

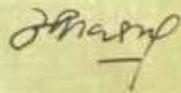
Judul : Tinjauan Kecemasan dan Motivasi Atlet Ekstrakurikuler Sebelum
Mengikuti Pertandingan Bulutangkis MAS TI Pasar Surian
Nama : Muhammad Raja Asratullah Putra Mulyawan
NIM/BP : 21087282/2021
Prodi : Pendidikan Kevelatihan Olahraga
Departemen : Kevelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 22 Oktober 2025

Disetujui oleh:

Kepala Departemen Kevelatihan

Dosen Pembimbing



Dr. Masrun, M. Kes, AIFO
NIP. 196311041987031002

Prof. Dr. Tiang Hary Sin, M.Pd., Kom
NIP. 195707251986031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul **“TINJAUAN KECEMASAN DAN MOTIVASI ATLET BULUTANGKIS SEBELUM MENGIKUTI PERTANDINGAN MAS TI PASAR SURIAN”** adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan penguji
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publishkan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak beneran maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 8 Oktober 2025

Muhammad Raja Asratullah Putra Mulyawan
NIM. 21087282

ABSTRAK

Muhammad Raja Asratullah Putra Mulyawan, 2025. “Tinjauan Kecemasan dan Motivasi Atlet Ekstrakurikuler Sebelum Mengikuti Pertandingan MAS TI Pasar Surian”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan motivasi atlet ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian sebelum mengikuti pertandingan. Kecemasan dan motivasi merupakan faktor psikologis yang berpengaruh penting terhadap kesiapan mental serta performa atlet dalam bertanding. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui angket atau kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan rumus persentase $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan rincian 3 orang (10%) kategori sangat rendah, 3 orang (10%) rendah, 12 orang (40%) sedang, 6 orang (20%) tinggi, dan 6 orang (20%) sangat tinggi. Sementara itu, tingkat motivasi atlet cenderung rendah, dengan 3 orang (10%) kategori sangat rendah, 14 orang (46,7%) rendah, 10 orang (33,3%) sedang, 1 orang (3,3%) tinggi, dan 2 orang (6,7%) sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami kecemasan tinggi dan motivasi yang rendah menjelang pertandingan, sehingga diperlukan pembinaan mental dan motivasi secara intensif oleh pelatih untuk meningkatkan kesiapan dan prestasi atlet.

Kata Kunci: Kecemasan, Motivasi, Atlet, Bulutangkis

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi limpahan rahmad, karunia, dan kehendak-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kecemasan Dan Motivasi Atlet Ekstrakurikuler Sebelum Mengikuti Pertandingan Bulutangkis MAS TI Pasar Surian”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, partisipasi, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya, Ibu Ilmaiwati S.Pd. dan Ayahanda Surya Mulyarwan S.Pd., beribu- ribu ucapan terimakasih saya ucapkan kepada kedua orang tua saya, yang telah membesarkan saya dan mendidik saya sampai saat ini, terimakasih telah berjuang untuk memenuhi kehidupan saya, terimakasih untuk semua do'a dan dukungannya untuk sampai pada titik ini, Saya membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, dan menghabiskan beribu ribu keringat ayah setiap harinya. Jadi tidak mungkin saya tidak ada artinya. Saya berjanji setelah ini saya pasti berjuang untuk kebahagiaan kedua orang tua saya.
2. Kepada saudara-saudara saya beserta istri, Andika Putra Mulyawan S.E, Husna Rosa S.Pd, Febrio Putra Mulyawan, Desi Susanti S.Pd, Genta Putra Mulyawan S.Sn, dan Dela Guspira terimakasih karena selalu memberikan support yang tiada hentinya baik secara materi maupun non materi, yang selalu

mengingatkan untuk terus semangat dan menyelesaikan tugas yang sedang dijalani.

3. Bapak Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd, Kons selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis selama proses pengerjaan skripsi.
4. Bapak Dr. Pringgo Mardesia, M. Pd dan Bapak Dr. Eval Edmizal, M. Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan dan meberikan masukan-masukan positif kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Masrun, M, Kes, AIFO selaku Kepala Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas terbaik selam perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaaan.
7. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang hingga mendapatkan gelar sarjana.
8. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama masa perkuliaahan.
9. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2021 Fakultas ilmu keolahragaan UNP terimakasih atas suka dan duka yang telah kita lalui, semoga kita semua menjadi orang yang sukses.
10. Dan kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Fira Kurnia S.Pd., terimakasih telah menjadi bagian proses perjalanan penulis dalam menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung,

memberikan motivasi, serta mendengarkan keluhan kesah dan meyakinkan penulis untuk tidak pantang menyerah sehingga penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini.

11. Dan terakhir, kepada diri saya sendiri, Muhammad Raja Asratullah Putra Mulyawan. Ternyata banyak hal-hal berjalan tak sesuai ekspektasimu semoga ikhlasmu tetap diperluas. Entah seindah apa diujung sana, yang jelas saya masih diperjalanan. Terima kasih telah menempuh perjalanan yang penuh lika-liku ini, melewati hari-hari yang penuh keraguan, kecemasan, dan ketakutan yang terkadang terasa berat untuk dijalani. Selama beberapa tahun ini banyak pelajaran tentang arti sebuah kehidupan yang telah dilewati, saya menyadari proses ini cukup berat bagi saya tetapi saya yakin dan percaya Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuan hambanya. Terima kasih kepada diri sendiri telah mengizinkan diri ini untuk terus berjuang meski langkah terkadang gemetar, ini bukan ujung sebuah perjalanan tetapi ini sebuah awal dari sebuah perjalanan.

Penulis telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis, menyadari skripsi ini belum sempurna, maka dari ini penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca agar bermanfaat bagi kita semua dan bermanfaat bagi penulis selanjutnya.

Padang, Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masala.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori.....	12
1. Olahraga Bulutangkis.....	12
2. Kecemasan	29
3. Motivasi.....	36
B. Penelitian yang Relevan.....	45
C. Kerangka Konseptual	47
D. Pertanyaan Penelitian	48
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN.....	49
A. Desain Penelitian.....	49
B. Tempat Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel	49

1. Populasi	49
2. Sampel.....	50
D. Jenis dan Sumber Data	51
1. Jenis data	51
2. Sumber data.....	51
E. Definisi Operasional.....	51
F. Instrumen Penelitian.....	52
G. Teknik Pengumpulan Data	54
H. Teknik Analisis Data	56
BAB IV	57
PEMBAHASAN	57
A. Deskripsi Data.....	57
1. Kecemasan	57
2. Motivasi.....	59
B. Pembahasan.....	60
1. Tinjauan Kecemasan Atlet Sebelum Mengikuti Pertandingan.....	60
2. Tinjauan Motivasi Atlet Sebelum Mengikuti Pertandingan	65
BAB V.....	71
PENUTUPAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap Siaga dan otot yang terlibat	14
Gambar 2. Teknik Pegangan Raket	15
Gambar 3. Teknik Footwork dan otot yang terlibat	16
Gambar 4. Servis Backhand dan Forehand	17
Gambar 5. Pukulan Lob & Otot yang terlibat	18
Gambar 6. Pukulan Drop Shot	19
Gambar 7. Pukulan Smash dan otot yang terlibat	20
Gambar 8. Pukulan Netting dan otot yang terlibat	22
Gambar 9. Pukulan Drive & Otot yang terlibat	22
Gambar 10. Kerangka Konseptual	48
Gambar 11. Histogram Kecemasan	58
Gambar 12. Histogram Motivasi	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	50
Tabel 2. Sampel Penelitian	50
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan	53
Tabel 4. Instrumen Kisi-kisi Motivasi.....	54
Tabel 5. Skor Instrumen Penelitian	56
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecemasan	58
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Motivasi	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel Kisi-Kisi Kecemasan	79
Lampiran 2. Tabel Kisi-Kisi Motivasi.....	80
Lampiran 3. Hasil Data Penelitian	81
Lampiran 4. Angket Penelitian.....	84
Lampiran 5. Hasil Tabulasi Data Variabel Kecemasan (X1).....	89
Lampiran 6. Hasil Tabulasi Data Variabel Motivasi (X2).....	91
Lampiran 7. Surat Validator Instrumen Penelitian	93
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	106
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian ke Kementerian Agama Kabupaten Solok	108
Lampiran 10. Surat Balasan Izin Penelitian dari Kementerian Agama Kabupaten Solok	109
Lampiran 11. Surat Balasan Izin Penelitian dari MAS TI Pasar Surian	110
Lampiran 12. Dokumentasi.....	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia, dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik itu untuk prestasi maupun untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dapat dilakukan baik dalam ruangan maupun diluar ruangan (Hisbunnahar & Kurniawan, 2023). Sampai saat ini, olahraga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara signifikan. Selain itu, olahraga juga menjadi sarana untuk mempererat hubungan kekeluargaan di tengah masyarakat melalui berbagai kompetisi yang diadakan, sehingga dapat memperkuat rasa kebersamaan.

Dalam Undang-Undang RI tahun 2022 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, dan menjaga perdamaian dunia.

Berdasarkan Undang-Undang di atas, salah satu tujuan dari olahraga adalah prestasi. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang dicapai

dalam olahraga, dimana prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dalam suatu pelaksanaan kegiatan olahraga dan salah satu cara untuk mencapai prestasi tersebut yaitu melalui pembinaan olahraga yang terencana dan sistematis.

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan raket dan *shuttlecock*, dimainkan dalam format satu lawan satu (tunggal) atau dua lawan dua (ganda). Tujuan utama permainan ini adalah memukul *shuttlecock* ke area lawan sedemikian rupa agar lawan kesulitan mengembalikannya (Rhamadani, 2021). Menurut Hong et al., (2014) bulu tangkis merupakan olahraga yang menuntut kecepatan gerak, termasuk lompatan, lunge, dan refleks cepat saat memukul *shuttlecock*. Di Indonesia, bulu tangkis menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari masyarakat. Hal ini terlihat dari seringnya penyelenggaraan berbagai turnamen bulu tangkis di tanah air.

Olahraga bulu tangkis mulai diperkenalkan di Indonesia pada tahun 1930-an oleh penjajah Belanda dan Inggris melalui wilayah jajahan mereka di Malaysia dan Singapura. Pada tahun 1933, Jakarta menjadi tempat berdirinya organisasi bulu tangkis pertama, yaitu *Bataviase Badminton Bond and Bataviase Badminton League*. Kedua organisasi tersebut kemudian bergabung membentuk *Bataviase Badminton Unie* (BBU). Selama masa pendudukan Jepang, olahraga bulu tangkis mengalami perkembangan yang semakin pesat. Pada 5 Mei 1951, Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia (PBSI) resmi didirikan di Bandung, dengan Dick

Sudirman terpilih sebagai ketua pertama. Dick Sudirman memiliki peran penting dalam pembentukan dan pengembangan PBSI serta banyak berkontribusi terhadap perkembangan bulu tangkis di Indonesia.

Olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang kompetitif. Banyak sekali perlombaan bulutangkis mulai dari tingkat dunia sampai ketingkat daerah sekalipun. Di Indonesia pertandingan bulutangkis sangat sering di perlombakan mulai dari tingkat dari tingkat daerah (PORDA), tingkat Provinsi (PORPROV), dan tingkat Nasional (PON). Pertandingan ini diadakan bertujuan untuk membentuk atlet bulutangkis yang berprestasi mulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat Nasional.

Olahraga bulu tangkis mengalami perkembangan pesat di Indonesia, termasuk di Provinsi Sumatera Barat. Olahraga bulutangkis di Provinsi Sumatera Barat sangat berkembang atau bisa dikatakan sudah maju. Hal ini terlihat dari keseriusan PBSI Sumatera Barat dalam membina atlet dan mendorong peningkatan prestasi. Sebagai bentuk dukungan, PBSI secara rutin menyelenggarakan berbagai kejuaraan hampir setiap bulan sebagai sarana bagi atlet untuk mengasah kemampuan dan meraih prestasi di cabang olahraga bulu tangkis.

Pesatnya perkembangan olahraga bulu tangkis di Sumatera Barat ditandai dengan tersebarnya klub bulutangkis sekitar 120 klub dan 1.644 atlet yang ada di seluruh wilayah Sumatera Barat dari 12 Kabupaten dan 7 Kota (<https://pbsi.id/atlet/3-sumatera-barat/>). Salah satu daerah yang turut mengalami perkembangan tersebut adalah Kabupaten Solok. Di daerah ini,

tercatat sekitar 32 klub bulutangkis, meskipun berdasarkan data resmi PBSI, baru sekitar 10 klub yang aktif dan terdaftar secara formal. Meskipun masih dalam lingkup Kabupaten Solok, perkembangan bulu tangkis di Kabupaten Solok juga dilihat dari aktif berpartisipasi dalam kompetisi bulu tangkis yang diadakan setiap tahun, seperti O2SN, Kejuaran Provinsi (Kejurprov), dan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV).

Perkembangan olahraga bulu tangkis di MAS TI Pasar Surian, Kabupaten Solok dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang berfungsi sebagai wadah pengembangan minat, bakat, dan potensi siswa di luar jam pelajaran. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk pembinaan oleh pelatih yang diawali dengan seleksi siswa yang memiliki minat dan potensi, termasuk yang pernah berprestasi di bidang bulu tangkis. Saat ini, terdapat 30 atlet pelajar yang aktif mengikuti latihan dan mewakili sekolah dalam berbagai kompetisi. Selain itu, atlet ekstrakurikuler bulu tangkis juga secara berkala diikutsertakan dalam kompetisi yang diadakan setiap tahun, seperti AKSIOMA (Ajang Kompetisi Seni dan Olahraga Madrasah), O2SN, dan turnamen bulu tangkis tingkat lokal.

Kecemasan adalah kondisi psikologis berupa rasa khawatir, gugup, atau tegang sebelum atau selama pertandingan (Sungkowo et al., 2021). Dalam olahraga kompetitif, kecemasan sering muncul sebagai respons terhadap tekanan sebelum bertanding. Menurut Martens et al (1990), kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu: kognitif, berkaitan dengan pikiran

negatif dan keraguan diri, serta somatik, berupa gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat berlebih, dan ketegangan otot.

Kecemasan menjadi situasi yang tergambar sangat jelas saat menjelang pertandingan, kecemasan tentu menjadi alasan terhadap buruknya performa atlet (Kumbara et al., 2018). Tekanan ini kerap kali menjadi pemicu utama tingkat kecemasan yang dirasakan sebelum pertandingan dimulai (Ridwan & Indriarsa, 2021). Atlet yang mampu mengelola kecemasan dalam batas optimal dapat meningkatkan performanya, tetapi jika kecemasan berlebihan, justru dapat menurunkan kemampuan mereka saat bertanding.

Selain kecemasan, motivasi juga merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi kesiapan mental dan performa atlet sebelum bertanding (Sumbayak et al., 2024). Motivasi yang tinggi dapat mendorong semangat dan energi untuk mencapai tujuan. Menurut Komarudin (2018), motivasi dapat bersifat intrinsik, yaitu berasal dari kepuasan pribadi, maupun ekstrinsik yang timbul dari dorongan luar seperti insentif atau tekanan. Dalam dunia olahraga, atlet tidak hanya termotivasi karena kesenangan semata, tetapi juga oleh keinginan untuk meraih prestasi. Oleh karena itu, menjaga motivasi pada level optimal sangat penting, baik saat latihan, menjelang pertandingan, maupun saat berada di lapangan (Masrun, 2016).

Untuk menjadi atlet bulutangkis yang berprestasi, diperlukan empat komponen utama yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, yaitu

kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik, ialah serangkaian kemampuan fisik yang dibutuhkan untuk bermain dengan baik. Menurut Perdana et al., (2014) Komponen kondisi fisik antara lain Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya otot (*muscular power*), Kecepatan (*speed*), Daya lentur (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Koordinasi (*coordination*), Keseimbangan (*balance*), Ketepatan (*acuracy*), Reaksi (*reaction*). Teknik, meliputi cara memegang raket (*grip*), teknik memukul, dan teknik gerak kaki (*footwork*). Taktik yaitu berkaitan dengan strategi permainan, sedangkan mental mencakup kemampuan mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku saat bertanding. Keempat aspek ini merupakan faktor internal yang sangat menentukan keberhasilan atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik, teknik sulit dikuasai, sementara latihan teknik turut meningkatkan fisik. Keduanya menjadi dasar penting dalam menerapkan taktik, yang juga membutuhkan mental kuat untuk pengambilan keputusan, baik secara individu maupun kelompok (Edmizal et al., 2023).

Selain itu, selanjutnya faktor eksternal yang merupakan sangat berperan dalam pencapaian prestasi atlet diantaranya faktor pelatih. Pelatih berperan penting dalam meningkatkan prestasi atlet, sehingga dibutuhkan pelatih yang berlisensi. Pelatih berlisensi sangat diperlukan karena kompetensi dan latar belakang kepelatihan memengaruhi kualitas pembinaan. Idealnya, pelatih adalah mantan atlet, lulusan sarjana olahraga,

dan memiliki lisensi resmi. Semakin tinggi lisensi yang dimiliki, diharapkan semakin tinggi pula kualitas atlet yang dilatih.

Program latihan menjadi aspek penting yang harus dimiliki oleh seorang pelatih dalam membimbing atlet. Tanpa adanya program latihan yang terstruktur, pelatih cenderung hanya mengandalkan ingatan saat berada di lapangan, sehingga materi yang diberikan bisa menjadi tidak terarah. Kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya *overlapping* atau tumpang tindih dalam latihan. Selain itu, pelatih juga harus menentukan bentuk latihan yang bervariasi, agar atlet tidak merasakan jenuh dan bosan dalam latihan. Bentuk latihan mengisi kerangka tersebut dengan variasi aktivitas (fisik, teknik, taktik, mental, maupun permainan kecil) agar materi tetap segar, terarah, dan efektif. Oleh karena itu, program latihan dan bentuk latihan diperlukan agar tidak terjadi tumpang tindih. Latihan yang terencana, terstruktur, dan sistematis akan meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet.

Sarana dan prasarana juga mendukung kelancaran program latihan. Fasilitas yang lengkap dan layak akan memperlancar proses latihan dan berdampak pada kemajuan dan perkembangan atlet dalam latihan. Sebaliknya, sarana dan prasarana yang tidak memadai atau kurang layak maka akan berdampak buruk terhadap kemajuan dan perkembangan atlet dalam latihan.

Asupan gizi yang seimbang juga sangat dibutuhkan bagi seorang atlet. Asupan gizi yang seimbang akan membantu atlet dalam meningkatkan

peforma dalam latihan maupun pertandingan. Ketika asupan gizi terpenuhi atlet menjadi bersemangat dan tidak mudah lelah. Sebaliknya, ketika asupan gizi atlet tidak terpenuhi, atlet akan mudah mengalami kelelahan dan lesu yang berdampak pada penurunan dalam latihan atau pertandingan. Oleh karena itu, gizi yang seimbang sangat dibutuhkan oleh atlet untuk meningkatkan prestasi atlet tersebut.

Orang tua berperan penting dalam menunjang prestasi atlet. Menurut Kurniawati & Satwika (2023), dukungan dari orang tua merupakan faktor utama dalam perkembangan prestasi atlet bulu tangkis. Orang tua berperan sebagai pelatih pendukung dengan membantu menganalisis pertandingan dan memberikan apresiasi atas setiap kemajuan yang dicapai. Selain itu motivasi sangat penting bagi atlet untuk meningkatkan prestasi, karena menjadi dorongan untuk terus berlatih, bertanding dan berkembang. Motivasi dapat berasal dari dalam diri atlet seperti keinginan untuk berprestasi dan menjadi lebih baik, adapun motivasi dari luar seperti dukungan orang tua, pelatih, teman-teman atau masyarakat sekitar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler cabang olahraga bulu tangkis MAS TI Pasar Surian, prestasi atlet bulu tangkis MAS TI Pasar Surian 5 tahun belakang ini prestasinya menurun. Seperti pertandingan yang pernah diikuti oleh MAS TI Pasar Surian pada beberapa tahun terakhir yaitu: pada tahun 2020 MAS TI Pasar Surian mengikuti AKSIOMA berhasil memperoleh juara 2 tunggal putra, juara 2 di ganda putri, dan juara 3 ganda putra. Pada tahun 2021, atlet bulu tangkis MAS TI

Pasar Surian berhasil masuk 10 besar dalam Turnamen Bulutangkis KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) Solok Event Talent Cup 2021 . Pada tahun 2023 pada Olimpiade Siswa Nasional (O2SN) tingkat SMA/MA se-Kabupaten Solok, atlet MAS TI Pasar Surian hanya mencapai babak 20 besar. Pada tahun 2024 atlet bulu tangkis MAS TI Pasar Surian kembali mengikuti AKSIOMA, namun tidak berhasil meraih posisi juara.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis, atlet ekstrakurikuler bulu tangkis MAS TI Pasar Surian mengalami penurunan prestasi, yang terlihat dari hasil pertandingan sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa prestasi olahraga bulu tangkis di MAS TI Pasar Surian masih tergolong rendah.

Salah satu penyebab yang sering muncul di lapangan adalah terlihatnya ketegangan berlebih pada atlet sebelum bertanding, seperti tampak gugup, kurang percaya diri, dan tidak fokus. Selain itu, motivasi atlet juga tampak menurun, ditunjukkan dengan rendahnya antusiasme dalam mengikuti latihan rutin, dan kurangnya semangat saat menghadapi kompetisi. Kondisi ini menunjukkan pentingnya penelitian terhadap faktor psikologis seperti kecemasan dan motivasi yang secara nyata berdampak pada performa dan pencapaian prestasi atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, yaitu:

1. Belum diketahui tingkat kecemasan diri atlet ekstrakurikuler MAS TI Pasar Surian sebelum mengikuti pertandingan bulu tangkis
2. Belum diketahui faktor-faktor apa yang mempengaruhi tingkat kecemasan diri atlet ekstrakurikuler MAS TI Pasar Surian
3. Mental atau karakter atlet ekstrakurikuler MAS TI Pasar Surian
4. Kondisi fisik atlet ekstrakurikuler MAS TI Pasar Surian
5. Asupan gizi seimbang mempengaruhi performa atlet pada saat latihan maupun pertandingan.
6. Keterbatasan sarana dan prasarana atlet ekstrakurikuler MAS TI Pasar Surian
7. Rendahnya motivasi atlet dalam latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang peneliti temukan di lapangan maka batas dari penelitian ini adalah Tinjauan Kecemasan dan Motivasi Atlet Ekstrakurikuler Sebelum Mengikuti Pertandingan Bulutangkis MAS TI Pasar Surian.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler sebelum mengikuti pertandingan bulu tangkis MAS TI Pasar Surian?

2. Bagaimana tingkat motivasi atlet ekstrakurikuler sebelum mengikuti pertandingan bulu tangkis MAS TI Pasar Surian?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler sebelum mengikuti pertandingan bulu tangkis MAS TI Pasar Surian
2. Untuk mengetahui tingkat motivasi atlet ekstrakurikuler sebelum mengikuti pertandingan bulu tangkis MAS TI Pasar Surian

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana (S1)
2. Sebagai pedoman bagi pelatih untuk mengelola kecemasan serta meningkatkan motivasi atlet.
3. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga bulutangkis
4. Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lain dari aspek kondisi fisik lainnya.

BAB V

PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Merujuk dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan atlet ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian berada pada kategori sedang hingga tinggi. Dari 30 orang atlet, terdapat 3 orang (10%) pada kategori sangat rendah, 3 orang (10%) pada kategori rendah, 12 orang (40%) pada kategori sedang, 6 orang (20%) pada kategori tinggi, serta 6 orang (20%) pada kategori sangat tinggi. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga tinggi menjelang pertandingan, sehingga berpotensi memengaruhi fokus, rasa percaya diri, dan performa mereka di lapangan.
2. Tingkat motivasi atlet ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian cenderung berada pada kategori rendah. Dari 30 orang atlet, terdapat 3 orang (10%) pada kategori sangat rendah, 14 orang (46,7%) pada kategori rendah, 10 orang (33,3%) pada kategori sedang, 1 orang (3,3%) pada kategori tinggi, dan 2 orang (6,7%) pada kategori sangat tinggi. Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar atlet memiliki dorongan internal maupun eksternal yang masih kurang optimal dalam mendukung proses latihan dan pertandingan, sehingga motivasi untuk

mencapai prestasi perlu ditingkatkan melalui dukungan pelatih, program latihan yang terstruktur, serta lingkungan yang kondusif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa atlet bulutangkis MAS TI Pasar Surian menghadapi dua permasalahan utama, yaitu tingkat kecemasan yang relatif tinggi serta motivasi yang masih rendah. Kedua faktor ini saling berhubungan dan berpengaruh terhadap kesiapan mental serta prestasi atlet dalam bertanding.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini maka peneliti memberi saran kepada pihak-pihak sebagai berikut:

1. Bagi pelatih ekstrakurikuler bulutangkis MAS TI Pasar Surian diharapkan lebih memperhatikan kondisi psikologis para atlet, tidak hanya fokus pada teknik, taktik, dan fisik, tetapi juga memberikan pembinaan mental agar kecemasan atlet dapat ditekan sehingga performa lebih optimal.
2. Bagi para atlet, disarankan untuk meningkatkan kesiapan mental dengan cara memperbanyak pengalaman bertanding, belajar teknik relaksasi, serta membangun rasa percaya diri melalui latihan yang teratur dan terencana.
3. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat mendukung pengembangan potensi atlet dengan menyediakan fasilitas latihan yang memadai, memberikan kesempatan mengikuti berbagai kompetisi, serta bekerja

sama dengan pelatih dalam menciptakan iklim pembinaan yang kondusif bagi peningkatan prestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Adisasmito, & Sudarwati, L. (2007). *MENTAL JUARA : Modal Atlet Berprestasi*. PT Rajagrafindo Persada.
- Anam, F., Mubarak, H., Arfan, M., Hakim, H., & Elisano, P. (2025). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMA Negeri 4 Maros. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3).
- Andara, E. H., & Wiriawan, O. (2017). Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis Pada Atlet PB Fifa Sidoarjo dan Atlet PB Satria Muda Sidoarjo U17. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–4.
- Arikunto. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Sagung Seto.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. PT. Rineka Cipta.
- Aryanti, S., Victorian, A. R., Sriwijaya, U., Ilir, I. O., Pembelajaran, T., & Bulutangkis, P. (2018). Pengembangan Teknik Pembelajaran Servis Forehand Bulutangkis Bagi Siswa Putra Sekolah Menengah Atas. *Sebatik*, 22(2), 181–187.
- Asrofi, Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2021). Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Pada Atlet Pemula di Asjad Club Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 12(10), 1–9.
- Cabello-manrique, D., Lorente, J. A., & Padial-ruz, R. (2022). Play Badminton Forever : A Systematic Review of Health Benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15).
- Edelman, R. J. (1992). Anxiety Theory, Research and Intervention in Clinical and Health Psychology. *Scholarly Journal*, 91–93.
- Edmizal, E., Donie, & Soniawan, V. (2020). Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Tungkai Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(September), 120–132.
- Edmizal, E., Fitri, F. M., Jannah, K., Sin, T. H., & Donie. (2023). Sosialisasi Peningkatan Prestasi Bulutangkis Sumatera Barat Berbasis Sistem Informasi (Si) Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). *JASO: Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 86–93. <https://doi.org/10.24036/jaso.v3i2.84>

- Fanani, M. N. I., Bawono, M. N., Wahyudi, H., & Widodo, A. (2024). Analisis Tingkat Motivasi Intrinsik Dan Ekstrakurikuler Pada Siswa Usia 14-16 Tahun Mengikuti Sekolah Sepak Bola Amanda Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12(02), 35–46.
- Fitriadi, S., & Barlian, E. (2019). Pengaruh Latihan Drilling Lob dan Strokes Lob Berpola Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Atlet Bulutangkis Putra PB. ILL VERD Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 77–82.
- Ginting, G. S. F. (2022). *Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bermain Pada Siswa Sepak Bola Spirit Simole di Karo*. Universitas Medan Area.
- Gunarasa, S. D. (1996). *Psikologi olahraga: teori dan praktek*. PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarasa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Gunung Mulia.
- Hamdani, Mulyanti, R. Y., & Abdillah, F. (2019). Pengaruh Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Terhadap Kinerja Pengaruh Pengemudi Grabbike. *Jurnal Ekobis: Ekonomi, Bisnis & Manajemen*, 9(2).
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. FKUI.
- Hisbunnahar, A., & Kurniawan, A. W. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 47–54.
- Hong, Y., Wang, S. J., Lam, W. K., & Cheung, J. T.-M. (2014). Kinetics of Badminton Lunges in Four Directions. *Journal of Applied Biomechanics*, 30(1). <https://doi.org/10.1123/jab.2012-0151>
- Husdarta. (2011). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Ilham, Z., Riza, A. R., & Yusvita, H. (2021). Pengembangan Variasi Latihan Footwork Bulu Tangkis Pada Ekstrakurikuler SMA. *IJPESS: Indonesia Journal of Physical and Sport Science*, 1(2), 24–36.
- Irianto, A. (2005). *Born to win: kunci sukses yang tak pernah gagal*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Komarudin. (2018). Pengaruh Pelatihan dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan PT Lion mentari Airlines Bandara Soekarno Hatta Cengkareng. *Jurnal Ilmiah Manajemen FORKAMMA*, 1(1), 128–145.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Kurniawati, A., & Satwika, Y. W. (2023). Dukungan orang tua pada remaja berprestasi olahraga bulutangkis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 251–267.

- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12-14 Tahun. *Journal of S.P.O.R.T.*, 4(1), 1–11.
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. (2021). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1).
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Masrun. (2016). Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berpretasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Peforma Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Ni'mah, R. (2017). Hubungan Empati Dengan Perilaku Altruistik. *At-Tuhfah: Jurnal Keislaman*, 6(1), 99–115. <https://doi.org/10.36840/jurnalstudikeislaman.v6i1.85>
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. R. I. H., & Dwihandaka, R. (2021). Original Article Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1981–1987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>
- Perdana, R. P., Sugiyanto, & Kristiyanto, A. (2014). Faktor Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Bulutangkis. *Indonesian Journal of Sports Science*.
- Prapavessis, H. (1996). A test of Martens , Vealey and Burton ' s theory of competitive anxiety. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71.
- Prayitno. (2009). *Pengembangan Motivasi Altruistik dalam Pendidikan*. Universitas Negeri Padang Press.
- Puspito, H. (2010). *Bebas Khawatir*. Tabloid Reformata.
- Putra, A. A., & Pratama, R. S. (2025). Kecemasan sebagai faktor psikologis dalam performa atlet futsal. *Sriwijaya Journal of Sport*, 4(3), 342–355.
- Putra, I. ketut B. M., Dharmadi, M. A., & Suratmin. (2025). Tingkat Ketepatan Pukulan Lob Pada Atlet Bulutangkis Usia 10-12 Tahun di PB. Bullbadm. *Jurnal Ilmiah SPIRIT (Sport, Pendidikan, Ilmu & Riset)*, 25(2), 96–104.
- Ramadhani, H. R. (2024). Peran Motivasi Diri Student Athlete dalam Meningkatkan Partisipasi Aktivitas Olahraga di Wolves Swimming Club. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(3), 196–199.
- Rhamadani, A. (2021). Pengembangan Video Teknik Dasar Bulutangkis Atlet Pemula PB. Boy Junior Kuala Tungkal. *Jurnal Score*, 1(2), 8–14.

- Riduwan. (2012). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Alfabeta.
- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan Atlet Futsal Putri Pada Liga Mahasiswa Nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 1–7.
- Robazza, C. (2016). Emotions in sport: An IZOF perspective. *In: Literature Reviews in Sport Psychology*, September.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Pustaka Sinar Harapan.
- Shen, Y., & Espeso, L. (2025). Impact of Badminton Course on the Physical , Emotional and Social Wellness Status of the College Students. *International Journal of Education and Humanities*, 18(1), 2–5.
- Sondakh, N., Mumekh, M. J., & Walangitan, T. (2023). Pengaruh Latihan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Drive Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMA Yadika Langowan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi UNIMA*, 04(01), 180–190.
- Sudjana. (1989). *Metode Statistika*. Tarsito.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sumbayak, Y. C., Awallah, D., & Alpiyah, D. N. (2024). Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Pada Atlet Sepakbola : Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(4), 426–433.
- Sungkowo, Margono, Priyanto, Nuha, R. A. U., Supriyanto, Nabila, G. R., Adhisty, A. P., & Maulana, D. M. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Renang di Kolam Taman Ria Kabupaten Demak di Masa Pandemi. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 7(2), 113–118.
- Susilo, K. A. P., & Wiriawan, O. (2018). Analaisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Karate Tahun 2017 dan 2018 Koni Sidoarjo. *Jurnal Online UNESA*, 142–148.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training: Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga* (Issue February).
- UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA. (2022).
- Walangitan, T., Tamunu, D., & Sondakh, N. (2024). Pengaruh Latihan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Drive Dalam Permainan Bulutangkis Pada Siswa SMA Yadika Langowan. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1).