



Evaluasi performa atlet usia 15 pb. berkat abadi kabupaten banjar dari aspek psikologi menggunakan model *kirkpatrick*

Evaluation of the performance of athletes aged 15 pb. berkat abadi of banjar district from a psychological aspek using the kirkpatrick model

Novara Mega Vriana¹, Rahmadi², Ma'riful Kahri³

^{1,2,3} Program Pascasarjana, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: megavriana14@gmail.com¹, rahmadizero@ulm.ac.id²,

mariful_kahri@ulm.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi proses latihan yang dilihat dalam performa pertandingan dari aspek kondisi mental. Jenis penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian evaluasi, yang menggunakan cara sistematis untuk mengetahui efektivitas suatu program atau tindakan yang diteliti dibandingkan dengan tujuan atau standar yang diterapkan, dengan model evaluasi 4 level *kirkpatrick*. Hasil dari penelitian ini, faktor yang membuat performa atlet tidak muncul pada saat bertanding adalah bahwa faktor utama dalam penelitian ini pada materi dan komunikasi. Simpulan pada reaksi level 1 yang berisikan program persiapan, pembelajaran level 2 yang disampaikan tanpa ada materi latihan mental, reaksi level 3 dengan atlet yang tidak menangkap maksud yang disampaikan pelatih karena tidak ada materi praktik, dan pada level 4 dengan unsur yang di diharapkan dan faktor mental tidak dicapai/dimiliki. Pada saat latihan harus disiapkan bukan hanya teknik, taktik dan fisik, saran dimental yang seharusnya ada materi dan cara komunikasi harus disiapkan dan diperjelas.

Kata kunci: performa; evaluasi; kirkpatrick

This research aims to evaluate the training process seen in match performance from the aspect of mental condition. This type of research is included in the type of evaluation research, which uses systematic methods to determine the effectiveness of a program or action being studied compared to the objectives or standards applied, with Kirkpatrick's 4 level evaluation model. The results of this research, the factors that make athletes' performance not appear when competing are that the main factors in this research are material and communication. Conclusions at level 1 reaction which contains a preparation program, level 2 learning which is delivered without any mental training material, level 3 reaction with athletes who do not understand the meaning conveyed by the coach because there is no practical material, and at level 4 with the expected elements and factors mentally not achieved/possessed. During training, it is not only technical, tactical and physical preparation that must be prepared, mental suggestions that there should be material and methods of communication must be prepared and made clear.

Key words: performance; evaluation; kirkpatrick

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 06 Juli 2023

Disetujui : 20 Februari 2024

Tersedia secara *online* Februari 2024

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i1.16790>

Alamat Korespondensi:

Novara Mega Vriana

Program Studi Magister Pendidikan

Jasmani Program Pascasarjana Universitas

Lambung Mangkurat

Email: megavriana14@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga salah satu bagian pelengkap dalam kehidupan tentunya dengan tujuan agar menyehatkan jasmani dan rohani kita. Tetapi juga olahraga bisa menjadi ladang pencaharian rezeki untuk kita, sudah banyak orang diluar sana bisa mendapatkan ilmu, uang, teman dll dari olahraga yang mereka gemari. Olahraga juga bisa menjadi ajang untuk kita unjuk gigi mendapatkan prestasi

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



yang bisa diakui oleh banyak orang yang bisa kita katakan olahraga prestasi. Olahraga prestasi bisa diikuti oleh siapapun dari mulai anak kecil hingga orang dewasa. Kondisi fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan sosial dan memperoleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan. Olahraga prestasi banyak cabang olahraganya contoh olahraga prestasi bulutangkis.

Dilakukannya latihan rutin olahraga bulutangkis kemudian mengarahkan kepada pertandingan, berarti setiap pelatih sudah mempersiapkan atletnya untuk bertanding. Latihan yang baik dilakukan dengan pendampingan pelatih, seorang pelatih akan mengarahkan dalam proses latihan supaya pemain mampu memperoleh kemampuan yang baik (Sidik et al., 2023). Latihan merupakan usaha pemain untuk mencapai tujuan dengan memperbaiki mental dan teknik bermain (Sawali, 2018). Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga prestasi yaitu keadaan sarana-prasarana olahraga, keadaan pertandingan, keadaan psikologi atlet, keadaan kemampuan keterampilan atlet, keadaan kemampuan fisik atlet, keadaan konstitusi tubuh dan keadaan kemampuan taktik/strategi (KONI, 2004). Menurut Kemenegpora RI (2006) Prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet profesional, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih.

Performa atlet bulutangkis dipengaruhi oleh faktor-faktor fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, serta faktor psikologis seperti motivasi, konsentrasi, dan kepercayaan diri (Susilo, 2019). Atlet yang rajin melatih mentalnya mereka dapat bertanding secara konsisten, artinya bahwa atlet yang memiliki mental yang bagus dia akan bisa mengontrol dirinya saat bertanding dengan lawan yang sama kuat (Arifin, 2017).

Dari hasil data pengamatan dan tes selama 8 bulan terakhir dari tes fisik, atlet pemula PB. Berkat Abadi Kabupaten Banjar ada 4 atlet putra usia 15 tahun yang masuk dalam kategori sampel penelitian. Dalam komponen fisik 80% selalu ada peningkatan, disetiap menyelesaikan target yang diberikan (melihat dari hasil penelitian sebelumnya yang peneliti lakukan), untuk komponen teknik 80% (dilihat dari setiap poin mereka melakukan tes pukulan) yang berartikan ada peningkatan, dan berikutnya untuk komponen dalam hasil bertanding dalam skala regional Kalimantan 90% yang mendapatkan hasil baik, hasil bertanding dalam skala nasional hanya 40% yang mendapatkan hasil baik. Kenyataan di lapangan disetiap pertandingan para atlet terutama saat mengikuti pertandingan nasional, kebanyakan para atlet putra berusia 15 tahun sudah merasa minder dengan melihat lawan dari klub lain. Jadi saat pertandingan dimulai atlet itu tidak dapat menampilkan performa yang baik, sedangkan performa pada saat latihan meningkat.

Jadi saat pertandingan dimulai atlet itu tidak dapat menampilkan performa yang baik. Sedangkan pada saat mengikuti pertandingan lokal atau di wilayah Kalimantan para atlet bisa mendapatkan juara 1. Sedangkan dalam catatan

latihan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet-atlet ini tidak mengalami penurunan, bahkan ada peningkatan. Jadi, mengapa beberapa atlet usia 15 tahun PB. Berkat Abadi Banjar belum bisa menjadi juara 1 di tingkat pertandingan Nasional.

METODE

Waktu penelitian dilakukan selama beberapa kali pertemuan dimulai pada bulan April s/d Mei 2023. Tempat penelitian dilaksanakan pada GOR Bulutangkis PB. Berkat Abadi. Objek penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria dalam penelitian atlet putra usia 15 tahun yang berjumlah 4 orang, 1 pelatih dan 1 manager klub. Bahan dan alat penelitian yang akan digunakan yaitu kamera handphone untuk mengambil dokumentasi dan media perekaman suara, lembaran kertas angket untuk mendapatkan data.

Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi terencana sebagai contoh penelitian 4 level *kirkpatrick*, model evaluasi ini dikembangkan pertama kali oleh Daniel L. Kirkpatrick pada tahun 1959 dalam (Utomo & Tehupeiory, 2014). Evaluasi adalah penelitian yang menggunakan cara yang sistematis untuk mengetahui efektivitas suatu program, tindakan atau kebijakan atau obyek lain yang diteliti dibandingkan dengan tujuan yang diterapkan

Jenis pengumpulan datanya dengan menggunakan metode *Ex Post Facto*. Menurut Sappaile (2010) "Penelitian *Ex Post Facto* meneliti hubungan sebab-akibat yang tidak dimanipulasi atau tidak diberi perlakuan oleh peneliti. Penelitian sebab-akibat dilakukan terhadap program, kegiatan atau kejadian yang telah berlangsung atau telah terjadi. Jadi, peneliti akan mengumpulkan dokumen-dokumen yang nantinya peneliti juga akan melihat fakta yang ada untuk mendapatkan data penelitian.

Tabel 1. Kontrol langkah-langkah metode evaluasi

Level	Kriteria	Data Standar
Reaksi	1. Materi program latihan	Fisik Teknik Taktik Mental (program latihan khusus mental tidak ada, hanya ada dipenekanan latihan fisik dan teknik yang pembebanannya berat)
	2. Fasilitas GOR	Lapangan Lampu Raket Tiang + net <i>Shuttlecock</i> Tribun penonton Alat gym

Pembelajaran	3. Fasilitas asrama	Kamar tidur kasur Pendingin ruangan Toilet Ruang makan Peralatan makan Laundry
	4. Konsumsi	Gizi seimbang Cairan Suplemen / vitamin
	Perhatian	Memperhatikan Melaksanakan Mempraktekan
	Perilaku	1. Pengetahuan 2. Sikap 3. Keahlian
Hasil	Performa / kinerja	Keahlian : dapat melakukan tehnik – tehnik dalam bulutangkis, seperti pukulan servis, netting, dropshot, smash, lop, drive dan berbagai langkah kaki. Sikap : mengontrol emosi, memiliki motivasi, memiliki kepercayaan diri, dan ketegangan. Dapat menampilkan performa terbaik dari aspek kondisi mental

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Level 1 Reaksi

Tabel 2. Hasil Perhitungan Pada Kuesioner Level 1

Responden	Ya	Tidak	%
RS1, RS2, RS3, RS4	24	3	88

Level 1 reaksi yang berartikan mengukur tingkat kepuasan peserta terhadap pelatihan, indikator yang dijadikan acuan untuk pengukuran ini yaitu materi, fasilitas, konsumsi.

2. Level 2 Pembelajaran

Tabel 3. Skor hasil kuesioner pedoman pengamatan latihan fisik

Responden	S	%
RS1	34	63,384
RS2	31	59,615
RS3	37	71,153
RS4	33	63,461

Level 2 pembelajaran yang artinya mengukur apakah peserta dapat memperhatikan dan memahami materi yang diberikan oleh pelatih. Pada level ini dengan pengambilan datanya yaitu dengan pedoman pengamatan (mental) yang diambil 2 kali dalam setiap program berbeda pada teknik dan fisik. Dengan hasil tiap responden RS1 = S : 34, N : 52, % : 65,38, RS2 = S : 31, N : 52, % : 59,61, RS3 = S : 37, N : 52, % : 71,15, RS4 = S : 33, N : 52, % : 63,46.

Tabel 4. Skor hasil kuesioner pedoman pengamatan latihan teknik

Responden	S	%
RS1	35	67,307
RS2	31	59,615
RS3	36	69,230
RS4	36	69,230

Dengan hasil tiap responden RS1 = S : 35, N : 52, % : 67,30, RS2 = S : 31, N : 52, % : 59,61, RS3 = S : 36, N : 52, % : 69,23, RS4 = S : 36, N : 52, % : 69,23.

3. Level 3 Perilaku

Dari hasil wawancara psikolog dengan para informan yang bertujuan mencari tau jawaban apa yang dialami dan dirasakan oleh atlet pada saat berlatih maupun bertanding. Hal tersebut berdasarkan hasil wawancara yang menggunakan instrumen FGD [Purnama \(2015\)](#) dilakukan dengan informan S, T, R, I sebagai atlet PB. Berkat Abadi yaitu:

Dari hasil pengisian angket level 1 tidak ada masalah, hanya saja tidak pernah diberikan pelatihan latihan mental tersendiri. Latihan mental hanya selalu digabungkan dengan program latihan lainnya dan saya pun tidak pernah melihat program latihan tertulis, hanya selalu disampaikan sebelum latihan berlangsung. Untuk pada saat bertanding saya selalu merasakan gugup, cemas dan takut kalah. Pelatih dan pengurus klub pun sebelum bertanding selalu memberikan saya penguatan di luar teknik seperti motivasi. Untuk saya pada saat bertanding bertemu lawan (klub besar) saya tidak merakan takut hal teknik hanya saja merasakan kecemasan pada saat memasuki lapangan (wawancara, 18 Mei 2023).

Hal tersebut berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan informan Ayyoda sebagai pelatih PB. Berkat Abadi yaitu:

Disiplin: kita mulai jam 06.00 WITA s.d 07.30 sarapan, lanjut 08.30 sampai jam 12.30 istirahat tidur siang makan siang jam sore mulai latihan lagi jam 14.00 hari Rabu dan Jum'at berbarengan dan cuma latihannya 2 kali sehari karena kita butuh performa yang bagus, kondisi yg bagus untuk melihat performa permainan terbaiknya keluar semua, kita gak membebani anak itu. Ya yang sehari 3 kali kita fasenya pembentukan otot, naikin taktik bermainnya.

Sebelum mulai latihan apakah ada berkumpul untuk berdoa dan lain-lain: ya kita ada berkumpul dulu pengarahan menjelaskan tujuan latihan, teknik, fisik ada tujuannya atau tidak (ada pengarahan). Pernah menyampaikan program periodisasi latihannya ke atlet: kalau itu tidak perlu tahu atletnya, kalau program tahunan hanya perlu tau kita sama pengurus. setiap kategori apakah ada program latihan setiap atletnya: pasti ada pembedanya latihan, soalnya kita karakternya main anak tunggal itu misal *rely*, menyerang kita harus bedain. Kekurangan kelebihan atlet pasti kita akan kasih tau walaupun baru bertanding kita akan kasih tau kelebihan kekurangan musuh. Kalau untuk program latihan mental tersendiri memang disini belum ada programnya dikarenakan masalah biaya juga yg cukup besar dan program latihan mental untuk cabor bulutangkis itu hanya ada di pelatnas, klub di luar sana juga belum ada, yang memiliki program latihan mental tersendiri. Hanya dimasukkan dalam program latihan seperti teknik, fisik dan taktik (wawancara, 18 Mei 2023).

Hal tersebut berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan informan H/(Heni) sebagai manager PB. Berkat Abadi yaitu:

Dari saya pribadi untuk masalah komunikasi dengan para atlet dan pelatih bisa dibilang cukup sering karena memang saya sendiri kesehariannya di GOR dan bertempat tinggal dalam satu asrama dengan mereka. Di setiap harinya untuk memberikan motivasi kepada mereka dengan sepenggal kata seperti semangat, jangan menyerah, latihan yang benar sangat sering saya ucapkan kepada mereka. Bahkan untuk komunikasi dengan para pelatih saya juga sering terutama masalah koordinasi tentang pertandingan anak, ada masalah disetiap anak. Untuk program latihan mental memang disini belum ada program latihannya sendiri, karena memang terkendala oleh biaya, program latihan yang saya tau hanya teknik, taktik dan fisik saja (wawancara, 19 Mei 2023).

4. Level 4 Hasil

Tabel 5. skor hasil kuesioner pedoman pengamatan latihan teknik

Responden	S	%
RS1	36	69,230
RS2	31	59,615
RS3	36	69,230
RS4	36	69,230

Level 4 yang diartikan mengetahui apakah peningkatan performa setelah latihan diberikan. Dengan pengambilan datanya melalui pedoman pengamatan yang dibantu oleh pelatih yang ada pada saat bertanding dengan hasil rata-rata 66,82%. Dengan hasil tiap responden RS1= S : 36, N : 53, % : 69,23, RS2 = S : 31, N : 52, % : 59,61, RS3 = S : 36, N : 53, % : 69,23, RS4 = S : 36, N : 53, % : 69,23.

Pembahasan

Performa bertanding dari aspek psikologi sangatlah penting untuk atlet yang sedang melaksanakan program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi, karena pada saat bertanding bulutangkis yang diandalkan bukan sekedar bisa memukul saja tetapi juga harus dengan dorongan dari dalam diri yaitu tentang psikologi atau kondisi mental. Rasa cemas bisa muncul pada atlet sebelum pertandingan dan sesudah pertandingan, perasaan cemas yang dirasakan oleh setiap atlet berbeda antara satu dengan yang lainnya, biasanya disebabkan oleh pengalaman dari setiap atlet ([Handayani, 2019](#)). Latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak ([Adi, 2016](#)). Terdiri dari level 1, 2, dan 4 menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner, level 4 menggunakan teknik pengumpulan data wawancara.

a. Level 1 Reaksi

Hasil tersebut di poin level 1 yaitu reaksi dengan pengambilan data melalui angket dengan hasil tentang program latihan belum sesuai harapan butir soal menanyakan tentang program, isi dan tujuan apakah disampaikan, menurut responden setiap latihan pelatih menjelaskan program latihannya, isi latihannya itu apa saja, dan tujuan program latihan yang akan dikerjakan itu menurut responden paham dan mengerti apa yang akan ingin dicapai pada saat latihan. Programnya latihan yang dianggap berat oleh responden, menurut mereka program latihan yang terlalu berat pada saat program latihan teknik yang ditambah waktu programnya yang biasanya 2 jam bisa dinaikan menjadi 3 jam dan untuk program latihan fisik pun menurut mereka berat saat adaptasi dari libur panjang yang memerlukan pengembalian kondisi itu yang menurut mereka berat di program latihan. Program latihan yang diberikan bervariasi menurut responden latihan yang telah diberikan sangatlah bervariasi dan untuk mengubah kejenuhan saat latihan seperti kondisi saat program fisik yang biasanya lari di lintasan, di Gedung Olahraga (GOR) untuk mengubah variasinya sesekali lari diluar, lalu untuk diprogram teknik biasanya teknik yang awalnya satu lawan satu kadang-kadang diubah menjadi dua lawan satu atau tiga lawan satu.

Program latihan fisik ada tersendiri untuk sesi latihan yang dilaksanakan pada hari senin lari, rabu sore skipping, jum'at pagi kelincahan dan sabtu pagi lari. Program latihan teknik ada tersendiri programnya untuk setiap hari yang terdiri dari program teknik dan drilling. Program latihan taktik ada tersendiri latihannya pada hari rabu dan jum'at yaitu dari latihan game sparring partner. Program latihan mental tersendiri tidak dilakukan dan biasanya diikutkan dalam program latihan lainnya seperti saat teknik, fisik, dan taktik. Program latihan

yang diberikan menyangkut kondisi mental, biasanya saat latihan itu kebanyakan saat latihan teknik memang banyak di koreksi pelatih itu diseputar teknik memukul dan melangkah, lalu saat latihan fisik itu yang dikoreksi pada kecepatan larinya dan saat latihan taktik yang dikoreksi hanya dibagian taktik bermainnya, tetapi tidak semua mengarah ke teknik, taktik, dan fisik kondisi mentalnya juga akan di koreksi apa bila kondisi atlet tidak memungkinkan yang dari awal latihan tidak fokus dll. Dampak yang akan didapatkan apabila selama latihan kalau tidak dapat menyeimbangkan ke empat aspek teknik, taktik, fisik dan mental maka hasil yang akan didapat tidak maksimal sejalan dengan pengertian, ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental (Herdiana, 2013).

Dari faktor fasilitas Gedung Olahraga (GOR) sejalan dengan penjelasan sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi motivasi seseorang dan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan atlet dalam mencapai sebuah prestasi (Fitantri, 2015).

Faktor konsumsi makanan yang diberikan sehat karena setiap hari sudah ada orang yang membeli bahan makanan di pasar agar tetap segar. Konsumsi makan yang cukup diberikan, atlet dan pelatih dibebaskan untuk mengambil makanan sendiri yang telah disediakan. Ketepatan waktu makan menurut atlet dan pelatih sudah tepat karena jadwal latihan yang berbeda disetiap kelompoknya jam makan biasanya akan terlambat atau bahkan kecepatan waktu makan.

b. Level 2 Pembelajaran

Pada level ini dengan pengambilan datanya yaitu dengan pedoman pengamatan (mental) yang diambil 2 kali dalam setiap program berbeda pada teknik dan fisik dengan 13 butir soal yang berisikan tentang mengontrol emosi atlet pada saat program latihan berlangsung dari raut muka dan tingkah laku atlet dapat terlihat saat mengontrol emosi, apalagi saat latihan pada intentitas tinggi, emosi yang dikeluarkan akan berdampak positif atau negatif. Atlet yang bisa mengontrol emosi dengan baik akan menghasilkan performa yang baik seperti semakin tertantang untuk menunjukkan latihan terbaiknya, tetapi sebaliknya apabila emosi yang dikeluarkan negatif maka akan berakibat performa latihan menjadi rendah seperti atlet menjadi tidak serius, tidak fokus saat menjalani latihan akibat terbawa emosi dari pengaruh di luar lapangan, seperti saat atlet tersebut mendapat ejekan oleh temannya diluar lapangan berakibat performa menurun dalam latihan. Motivasi berlatih, di setiap atlet masing-masing memiliki motivasi yang berbeda-beda yang akan berpengaruh pada setiap harinya sang atlet melakukan latihan dengan hasil latihan yang

konsisten, semangat, tidak gampang menyerah. Motivasi mengarah kepada latihan tambahan, yang akan melakukan latihan tambahan, di setiap hari libur atlet akan melakukan latihan tambahan jika tidak pulang ke rumah masing-masing dan biasanya atlet melakukan latihan tambahan teknik. Motivasi yang dimiliki atlet saat berlatih, setiap hari atlet melakukan aktivitas latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi dan memiliki motivasi yang besar akan selalu disimpan dalam pikiran dan hati untuk selalu konsisten. Kepercayaan diri atlet menyelesaikan program latihan, atlet bisa menyelesaikan program latihan setiap harinya dengan semangat yang besar dan tidak banyak mengeluh. Kesanggupan atau konsisten atlet untuk meraih prestasi, dapat dilihat dari keseharian atlet menjalani program latihan di setiap program selalu diikuti sampai selesai dan optimal dalam menjalani semua latihan yang diberikan. Merasakan gelisah saat berlatih, atlet merasa kalau intensitas atau beban latihan yang diberikan bertambah karena takut tidak mampu menyelesaikan dan ada juga atlet tidak terlalu merasakan gelisah karena latihan apa saja yang diberikan selalu dilakukan dengan semaksimal mungkin, semangat dan pantang menyerah. Tekanan pada intensitas latihan yang tinggi, menurut atlet mampu untuk melewati latihan dengan tekanan yang tinggi dengan selalu serius sampai program latihan selesai. Atlet mampu melewati saat tegang saat berlatih, pada awal-awal dimulainya latihan biasanya atlet merasakan tegang karena belum tau program latihan apa yang akan diberikan, setelah sudah tau atlet ada langsung beradaptasi untuk menghilangkan ketegangan itu. Pengaruh rasa tegang yang dapat berdampak negatif pada latihan, menurut atlet kalau ketegangan difokuskan untuk memacu semangat maka akan menghasilkan hal positif tetapi kebalikannya atlet akan mengarah ke hal negatif seperti takut dan tidak dapat melakukan latihan dengan maksimal. Dari jawaban responden hasil yang memang belum mampu melewati 70% berarti untuk kondisi mental atlet sendiri dalam latihan masih kurang, walaupun dalam teknik fisik mereka bagus untuk kondisi mentalnya masih kurang dari hasil pedoman pengamatan tersebut. Latihan mental mempunyai peranan penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental (Sin, 2016).

c. Level 3 Perilaku

Berikutnya level 3 yang diartikan dengan mengetahui apakah keahlian, pengetahuan, dan sikap yang diajarkan saat latihan benar-benar dimanfaatkan dan diaplikasikan dalam perilaku atlet sehari-hari. Dengan pengambilan datanya dengan wawancara yang dibantu oleh psikolog bertujuan untuk mengurangi bias yaitu dengan hasil semua atlet yang diwawancarai jawaban yang mereka jawab sama yaitu kurangnya latihan program mental tersendiri dan itu diakui oleh pelatih PB. Berkat Abadi yang memang belum ada program latihan mental tersendiri, dikarenakan untuk memanggil ahlinya dalam bidang itu harus

memerlukan biaya yang cukup besar dan untuk saat ini di dunia bulutangkis yang menyediakan program latihan mental tersendiri hanyalah di pelatnas Cipayung untuk klub bulutangkis di luar sana juga belum ada yg memilikinya. Alasan mengapa diperlukannya dana untuk mendapatkan latihan mental tersendiri oleh ahlinya karena memang kemampuan kepelatihan PB. Berkat Abadi kurang karena yang melatih memang kurangnya pendidikan dan pengalaman, hanya saja para pelatih memberikan sentuhan mentalnya digabungkan pada program latihan lainnya. Konsekuensinya jika tidak ada program latihan mental tersendiri, hasilnya untuk bertanding kurang maksimal dalam kata lain penampilan terbaiknya saat bertanding kurang, walaupun dari aspek teknik, taktik dan fisik para atlet tidak kalah dalam kualitas tersebut.

d. Level 4 Hasil

Yang berisikan 13 butir soal pengamatan yang dibantu pengisian oleh pelatih yang mendampingi berlangsungnya pertandingan yang berisikan butir soal tentang atlet dapat mengontrol emosi saat bertanding, menurut pelatih 3 atlet dapat mengontrol emosi jadi tidak tergesa-gesa dalam setiap poin yang mereka dapat, tetapi ada 1 atlet yang tidak dapat mengontrol itu yang berakibat terburu-buru, kehilangan fokus. Emosi yang berdampak positif dikeluarkan oleh 3 atlet dengan hasil atlet tersebut bisa tetap terjaga pola permainan dan 1 atlet emosi yang dikeluarkan berdampak negatif. Pengaruh dari luar yang terbawa emosi hanya 1 atlet yang mudah terbawa emosi negatif dari luar. Motivasi bertanding menurut pelatih rasa tidak ingin kalah yang menunjukkan motivasi tertinggi untuk memenangkan pertandingan. Dari motivasi mengarah ke latihan tambahan, menurut pelatih sebelum pertandingan dimulai 1 bulan sebelumnya lebih difokuskan untuk atlet melakukan latihan tambahan sesuai kekurangan masing-masing. Motivasi yang diingat dimiliki atlet saat bertanding, acuan yang membuat atlet tidak pantang menyerah saat di dalam lapangan pertandingan dan selalu diingat oleh atlet. Kepercayaan diri atlet menyelesaikan pertandingan, menurut pelatih atlet mampu memaksimalkan atau mengeluarkan kemampuannya untuk melawan musuh walaupun poin tertinggal. Kesanggupan atau konsisten atlet untuk meraih prestasi, menurut pelatih di setiap pertandingan atlet mampu mempertahankan gelar juaranya atau lebih hasilnya untuk naik podium. Merasakan gelisah saat bertanding, menurut pelatih atlet terlihat gelisah apabila bertemu lawan dari klub besar walaupun kemampuan teknik, taktik, dan fisik seimbang saja. Tertekan pada saat bertanding dengan lawan yang berlabel klub besar, pelatih melihat gerak gerik atlet yang tertekan. Pengaruh rasa tegang yang dapat berdampak negatif pada bertanding, menurut pelatih kalau atlet belum mempersiapkan pemanasan, teknik, fisik, dan taktik akan menghasilkan hal yang negatif dan tidak dapat maksimal pada pertandingan itu.

Penelitian yang relevan milik I Putu dan Gede Doddy Tisna [Diatmika et al. \(2021\)](#) berjudul Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis di Persatuan Bulutangkis (PB) Anugerah Denpasar dengan Metode *Contex, Input, Procces, Product (CIPP)*. Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga bulutangkis, maka perlu dilakukan evaluasi program pembinaan olahraga Bulutangkis di PB. Anugerah secara mendalam, sebagai dasar pemetaan pembinaan olahraga berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan program pembinaan prestasi cabang olahraga bulutangkis di PB. Anugerah Denpasar dengan pendekatan evaluasi CIPP Model. Subyek penelitian meliputi pengurus, atlet, dan pelatih. Instrumen yang digunakan angket dan pedoman wawancara. Didapat hasil pada dimensi *contex* bahwa diperlukan adanya peningkatan dan pembenahan misalkan dengan menerapkan fungsi manajemen serta keaktifan semua anggota pengurus sangat diharapkan dalam rangka memaksimalkan kegiatan agar pembinaan prestasi berjalan maksimal. Pada input masuk dalam kategori cukup baik dikarenakan sarana dan prasarana yang terdapat di klub bulutangkis PB. Anugerah Denpasar sudah layak dan memadai. Dalam hal gedung bulutangkis sudah milik pribadi empat lapangan karpet, net beserta kursi wasit, *shuttlecock*, *cone* dan *agility leader*. Serta penelitian yang relevan berikutnya milik Isnan Ibrahim dan Himawan Wismanadi [Ibrahim and Wismanadi \(2019\)](#) berjudul Performa Atlet Bulutangkis Pada Nomor Pertandingan Tunggal Putra Kategori Usia Remaja di PB. KSC Surabaya. Atlet bulutangkis pada nomor pertandingan tunggal putra kategori usia remaja di PB. KSC Surabaya memiliki perbedaan kemampuan setiap individu atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat performa dasar atlet dalam bermain bulutangkis di PB. KSC Surabaya. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian "*one-shot*", artinya desain pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data ([Arikunto, 2006](#)). Teknik pengumpulan data menggunakan hasil dari pengamatan oleh tiga orang rater yang memiliki lisensi pelatih. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis pada nomor pertandingan tunggal putra kategori usia remaja di PB. KSC Surabaya. Instrumen yang digunakan yaitu instrumen yang mengadopsi dari SMEP KONI pusat yang telah divalidasi oleh *expert judgement*. Analisis data penelitian ini menggunakan statistik deskriptif persentase. Hasil penilaian tingkat performa atlet dalam bermain bulutangkis melalui instrumen pengamatan pada atlet di nomor pertandingan tunggal putra kategori usia remaja di PB. Kebraon *Sport Center* (KSC) Surabaya berada pada kategori "baik sekali" dengan persentase 10% berjumlah 1, kategori "baik" persentase sebesar 70% berjumlah 7 dan kategori "cukup" persentase sebesar 20% berjumlah 2. Maka tingkat performa atlet dalam bermain bulutangkis pada

atlet tunggal putra kategori usia remaja di PB. KSC Surabaya masuk dalam kategori "baik" dengan persentase 70%.

SIMPULAN

Bahwa faktor yang membuat performa atlet tidak muncul pada saat pertandingan adalah faktor utama dalam penelitian ini pada materi dan komunikasi. Pada reaksi yang berisikan program persiapan, pembelajaran yang disampaikan tanpa ada materi latihan mental, di perilaku dengan atlet yang tidak menangkap maksud dari yang disampaikan pelatih karena tidak ada materi praktik latihan mental, dan pada hasil dengan unsur yang di harapkan dan faktor mental tidak dicapai/dimiliki.

Program latihan yang diberikan setiap harinya hanya berfokuskan di aspek teknik, taktik dan faktor mental dengan unsur-unsur motivasi, disiplin, emosi, percaya diri dan daya juang hanya disampaikan, tanpa adanya materi program latihan maka tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal. Adapun saran dari peneliti untuk perkumpulan atau klub bulutangkis terutama pada PB Berkat Abadi Kabupaten Banjar disarankan untuk memberikan program latihan mental tersendiri karena tidak semua atlet memiliki motivasi yang besar dalam bulutangkis, yang tujuan utamanya mendapatkan hasil yang baik disetiap petandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet dalam Mencapai Prestasi Olahraga secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Olahraga*, 143–153. <https://core.ac.uk/download/pdf/267024223.pdf>
- Arifin, Z. (2017). *Evaluasi Pembelajaran*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Candranegara, I. M. W., & Mirta, I Wayan dan Putra, K. A. F. (2021). Pendahuluan Metode Hasil dan Pembahasan. *Pengenalan Alat-Alat Praktikum Ekologi Terrestrial*, 1(1), 31–37.
- Diatmika, I. P. W., Yoda, I. K., & Tisna, G. D. (2021). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis di Persatuan Bulutangkis (PB) Anugerah Denpasar dengan Metode Context, Input, Procces, Product (CIPP). *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(1), 21-26. <https://doi.org/10.23887/ijst.v1i1.34832>
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1), 22-30.

<http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>

- Fitantri, M. N. R. (2015). *Pengaruh Kelengkapan Sarana Prasarana dalam Memotivasi Atlet Bulutangkis untuk Berprestasi di Kota Salatiga*. Tesis. Universitas Negeri Semarang
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1-12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Herdiana, E. (2013). *Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional terhadap Penguasaan Teknik Dasar Servece Tinggi dan Lop Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun*. Tesis. Universitas Pendidikan Indonesia
- Ibrahim, I., & Wismanadi, H. (2019). Performa Atlet Bulutangkis pada Nomor Pertandingan Tunggal Putra Kategori Usia Remaja di PB KSC Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 147-154. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/31490>
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274-282. <http://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2177>
- Irianto, T. (2018). *Olahraga Prestasi*. Radar Banjarmasin
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jopres: Jurnal Olahraga Prestasi*, 53(9), 1689-1699. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9496>
- Kemenegpora Republik Indonesia. (2006). Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora, 2005.
- KONI. (2004). Induk Pengembangan Prestasi di Indonesia 1997-2007. Garuda Emas. Laporan Nasional Sport Development Index, 2006, Merekonstruksi Budaya Prestasi. Jakarta: KEMENEGPORA, 1998.
- Kurniawan, A., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi Olahraga*. Akademia Pustaka. Tulungagung.
- Maksum, A. (2022). Mental Juara: Interrelasi Antara Komitmen, Persisten, dan Ambisi Prestatif. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 34-46. <https://doi.org/10.31957/jop.v4i1.1359>
- Purnama, S. G. (2015). Panduan Focus Group Discussion (FGD) dan Penerapannya Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana Kata Pengantar. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas*

Udayana, 1-15.
https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_dir/1c86eeddd20eac93ba4705cf4f4f882e.pdf

- Rohmansyah, N. Z. (2017). *Kontribusi Psikologi Olahraga Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga*. Universitas PGRI. Semarang
- Sappaile, B. I. (2010). Konsep Penelitian Ex-Post Facto. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 1, 105-113. <https://doi.org/10.36709/jpm.v1i2.1946>
- Sawali, L. (2018). Drills Forehand Training Strategy on the Stroke of Forehand Drive Ability in Tennis. *International Journal of Physical Sciences and Engineering (IJPSE)*, 2(2), 11-20. <https://doi.org/10.29332/ijpse.v2n2.133>
- Sidik, M. A., Amni, H., & Fauzan, L. A. (2023). Pengaruh Bola Tennis Bertali Terhadap Hasil Keterampilan Forehand Drive. *Jendela Olahraga*, 8(1), 162-170. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14118>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61-73. <https://doi.org/10.24036/jpo76019>
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung. Bandung.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Susilo, W. A. (2018). *Tingkat Keterampilan Service Pendek dan Service Panjang Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Kelas V Sekolah Dasar Muhammadiyah Bodon Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi PGSD Penjas FIK UNY.
- Utomo, A. P., & Tehupeior, K. P. (2014). Evaluasi Pelatihan dengan Metode Kirkpatrick Analysis. *Jurnal Telematika*, 9(2), 37-41. <https://doi.org/10.61769/telematika.v9i2.87>