

Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Bulutangkis

Christin Natalia Simandjuntak¹, Dwi Hanum^{1*}, Nurwan Saputri¹

¹Universitas Negeri Medan

*Corresponding Author : dwihanum2407@gmail.com

Abstrak

Bulutangkis adalah olahraga populer di Indonesia dan dunia yang kinerjanya dipengaruhi oleh aspek fisik, teknik, dan psikologis. Psikologi olahraga, seperti motivasi, konsentrasi, dan manajemen stres, berperan penting dalam membantu atlet mengatasi tantangan di lapangan dan meningkatkan performa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran psikologi olahraga dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang relevan dengan topik psikologi olahraga dan kinerja atlet bulutangkis. Referensi yang dipilih berasal dari jurnal nasional dan internasional yang terbit dalam 5 tahun terakhir. Dari 50 referensi awal, 25 referensi diseleksi berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan kontribusi teoritis terhadap analisis penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi olahraga berperan penting dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis melalui manajemen stres, motivasi, dan pengembangan kepercayaan diri. Teknik seperti relaksasi dan visualisasi membantu atlet mengelola tekanan kompetisi dan meningkatkan performa di lapangan. Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman mendalam tentang peran psikologi olahraga dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis, khususnya dalam manajemen stres, motivasi, dan kepercayaan diri. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dan atlet untuk mengimplementasikan teknik psikologis yang efektif dalam persiapan kompetisi.

Kata Kunci: Psikologi Olahraga; Peningkatan Kinerja; Atlet Bulutangkis

Received: 3 Okt 2024; Revised: 10 Okt 2024; Accepted: 15 Okt 2024; Available Online: 24 Okt 2024

1. PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia dan dunia. Bulutangkis, yang berasal dari Inggris pada abad ke-19, kini telah menjadi salah satu cabang olahraga yang paling diminati di seluruh dunia, termasuk Indonesia (Nanda et al., 2024). Dengan berbagai turnamen internasional seperti Olimpiade, Kejuaraan Dunia, dan Piala Thomas, bulutangkis tidak hanya menarik perhatian para atlet, tetapi juga penggemar dari berbagai kalangan. Di Indonesia, prestasi bulutangkis di tingkat internasional telah menjadi sumber kebanggaan nasional, dan banyak atlet berbakat yang bermunculan melalui sistem pembinaan yang terstruktur (Wibowo & Juwita, 2021). Keberhasilan tersebut mendorong generasi muda untuk berpartisipasi lebih aktif dalam olahraga ini, menjadikannya semakin populer di kalangan masyarakat.

Kinerja atlet bulutangkis dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah aspek fisik (Biao & Lu, 2023). Atlet bulutangkis memerlukan daya tahan yang tinggi, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan untuk dapat bersaing di level tinggi (Tiara & Rahardanto, 2021). Latihan fisik yang teratur dan terencana sangat penting untuk mengembangkan kemampuan tersebut. Selain itu, pemulihan fisik juga menjadi perhatian penting, mengingat tingkat cedera dalam olahraga ini cukup tinggi akibat intensitas permainan yang sangat menuntut. Dengan memiliki kondisi fisik yang prima, atlet dapat tampil lebih maksimal dan mengurangi risiko cedera yang dapat mengganggu performa mereka.

Selain aspek fisik, teknik dan taktik juga merupakan faktor kunci yang menentukan kinerja atlet dalam pertandingan bulutangkis. Penguasaan teknik dasar, seperti servis, pengembalian, dan pukulan, sangat penting untuk mendukung strategi permainan yang efektif. Atlet yang mampu menggabungkan teknik yang baik dengan taktik yang cerdas akan memiliki keunggulan dibandingkan lawan (Satriawan, 2022). Selain itu, analisis terhadap gaya bermain lawan dan kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat selama pertandingan juga sangat berpengaruh terhadap hasil akhir. Namun, salah satu komponen penting yang sering kali diabaikan adalah psikologi olahraga, yang berperan krusial dalam menentukan keberhasilan atlet (Adiguna et al., 2022). Dalam hal ini, pemahaman tentang peran psikologi olahraga menjadi sangat penting untuk meningkatkan performa atlet bulutangkis.

Menurut Bell et al. (2022), psikologi olahraga merujuk pada penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam olahraga untuk memahami dan meningkatkan kinerja atlet. Aspek psikologis, seperti motivasi, konsentrasi, dan manajemen stres, memainkan peranan penting dalam membantu atlet menghadapi tantangan yang ada di lapangan (Filion et al., 2021). Bulutangkis, yang dikenal dengan intensitas permainannya yang tinggi, memerlukan fokus dan mental yang kuat agar atlet dapat tampil optimal. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet bulutangkis menjadi semakin relevan dalam upaya pengembangan kemampuan mereka.

Salah satu aspek psikologi olahraga yang signifikan adalah motivasi. Motivasi atlet dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Lee, 2021). Motivasi intrinsik berhubungan dengan kepuasan dan minat pribadi terhadap olahraga, sementara motivasi ekstrinsik berkaitan dengan imbalan dan pengakuan yang diterima dari luar. Dalam bulutangkis, motivasi yang kuat dapat memacu atlet untuk berlatih lebih keras, mengatasi kesulitan, dan terus berusaha mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Karena pada dasarnya, atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung memiliki kinerja yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang termotivasi (Lochbaum et al., 2022).

Selain motivasi, konsentrasi adalah faktor kunci yang juga memengaruhi kinerja atlet (Satriawan et al., 2023). Dalam pertandingan bulutangkis, atlet harus mampu tetap fokus pada permainan meskipun ada berbagai gangguan, baik dari luar maupun dalam diri sendiri. Kemampuan untuk berkonsentrasi memungkinkan atlet untuk membuat keputusan yang cepat dan tepat, yang sangat penting dalam situasi permainan yang dinamis (Schinke et al., 2020). Oleh karena itu, latihan konsentrasi dan teknik relaksasi menjadi bagian penting dalam pelatihan psikologi olahraga bagi atlet bulutangkis.

Manajemen stres juga merupakan aspek psikologis yang tak kalah penting dalam meningkatkan kinerja atlet. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu performa dan menyebabkan atlet tidak dapat bermain dengan optimal (McDougall et al., 2020). Dalam bulutangkis, situasi pertandingan seringkali penuh tekanan, terutama pada saat menghadapi lawan yang kuat atau di momen krusial. Oleh karena itu, penerapan teknik manajemen stres, seperti visualisasi dan pernapasan, dapat membantu atlet tetap tenang dan fokus selama pertandingan (Shohista & Xokimjonovich, 2022).

Pelatih memiliki peran penting dalam menerapkan aspek psikologi olahraga untuk meningkatkan kinerja atlet dalam suasana pelatihan (Wachsmuth et al., 2022). Pelatih yang memahami prinsip-prinsip psikologi olahraga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong atlet untuk berkembang (Rooney et al., 2021). Melalui pendekatan yang tepat, pelatih dapat membantu atlet mengatasi tantangan mental yang dihadapi, membangun rasa percaya diri, dan memaksimalkan potensi yang dimiliki.

Banyak penelitian telah dilakukan mengenai pengaruh psikologi olahraga dalam berbagai cabang olahraga, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang fokus pada bulutangkis, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai peran psikologi olahraga dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang komprehensif tentang bagaimana psikologi olahraga dapat diterapkan untuk meningkatkan kinerja atlet bulutangkis, serta memberikan rekomendasi bagi pelatih dan penggiat olahraga dalam pengembangan atlet di masa depan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *literature review* sebagai metode pengumpulan data. *Literature review* merupakan teknik eksplorasi literatur yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti buku fisik, buku elektronik, artikel ilmiah, dan jurnal yang relevan dengan tema penelitian, yaitu peran psikologi olahraga dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis. Proses *literature review* dilakukan melalui membaca, mencatat, dan mengelola berbagai bahan pustaka yang berkaitan dengan penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang mencakup berbagai teori mengenai psikologi olahraga, motivasi atlet, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja dalam olahraga.

Penggunaan *literature review* mempermudah peneliti untuk mengumpulkan referensi teori yang berkaitan dengan topik penelitian ini, seperti konsep psikologi olahraga, pengaruhnya terhadap performa atlet bulutangkis, serta berbagai teori lain yang mendukung analisis dalam konteks olahraga. Proses penelitian melibatkan

pencarian, pengumpulan, pemahaman, dan pengklasifikasian data dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta literatur terkait lainnya. Metode deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan. Tujuan dari metode ini adalah untuk mencari, mengumpulkan, dan menyusun data secara sistematis (Sugiyono, 2015). Data yang terkumpul mencakup teori-teori tentang psikologi olahraga, tantangan yang dihadapi oleh atlet bulutangkis, serta dampaknya terhadap kinerja mereka. Proses analisis dilakukan untuk menampilkan dan menginterpretasikan berbagai aspek yang muncul dari implementasi psikologi olahraga di kalangan atlet bulutangkis.

Peneliti menetapkan beberapa kriteria spesifik dalam memilih referensi dalam penelitian yaitu; (a) hanya literatur yang secara langsung berkaitan dengan psikologi olahraga dan kinerja atlet bulutangkis yang dianalisis; (b) referensi berasal dari sumber berupa jurnal ilmiah bereputasi dan artikel dari konferensi internasional; (c) literatur yang dipilih diutamakan yang terbit dalam rentang waktu 5 tahun terakhir untuk memastikan data dan teori yang digunakan masih relevan dengan perkembangan terbaru dalam bidang psikologi olahraga; (d) Setiap referensi memberikan kontribusi teoritis yang jelas terhadap analisis tentang peran psikologi dalam meningkatkan motivasi dan kinerja atlet.

Awalnya, terdapat 50 referensi yang diidentifikasi dan dikumpulkan berdasarkan kata kunci seperti "psikologi olahraga," "kinerja atlet," "motivasi dalam olahraga," "bulutangkis," "sport psychology," "athlete performance," "motivation in sport," dan "badminton." Setelah melalui proses penyortiran yang mempertimbangkan empat kriteria di atas, jumlah referensi yang digunakan dalam penelitian ini diseleksi menjadi 25 referensi utama yang dianggap paling mendukung dalam memberikan dasar teori dan analisis yang komprehensif mengenai peran psikologi olahraga dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan 25 referensi utama berupa jurnal internasional dan nasional yang secara spesifik membahas psikologi olahraga dan kinerja atlet bulutangkis dengan rincian artikel nasional terindeks Sinta sebanyak 5 artikel, dan artikel internasional terindeks Scopus sebanyak 20 artikel. Rincian referensi artikel dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Referensi Penelitian

No.	Jurnal Terakreditasi	Tahun				
		2020	2021	2022	2023	2024
1.	Sinta	-	2	2	-	1
2.	Scopus	4	6	6	3	1

Dari *literature review* yang dilakukan melalui 25 referensi utama di atas, hasilnya menunjukkan bahwa psikologi olahraga berperan krusial dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis. Dalam olahraga yang sangat kompetitif seperti bulutangkis, kemampuan untuk mengelola tekanan, menjaga motivasi, dan memusatkan perhatian menjadi kunci keberhasilan. Faktor psikologis ini sering menjadi pembeda antara atlet yang mampu mempertahankan performa optimal dan mereka yang terpengaruh oleh stres atau tekanan kompetisi. Melalui berbagai intervensi dan teknik psikologis, atlet dapat meningkatkan kapasitas mental mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencapaian prestasi terbaik di lapangan. Berdasarkan studi literatur yang sudah dianalisis, beberapa peran psikologi olahraga dalam mendukung kinerja atlet bulutangkis, diuraikan pada tabel 2.

Tabel 2. Peran Psikologi Olahraga pada Atlet Bulutangkis

No.	Peran Psikologi Olahraga	Deskripsi
1.	Manajemen stres dan tekanan kompetisi	Psikologi olahraga berperan penting dalam membantu atlet bulutangkis mengelola stres dan tekanan yang timbul selama kompetisi. Melalui teknik seperti relaksasi, visualisasi, dan pengaturan emosi, atlet dapat tetap fokus dan mengurangi kecemasan yang dapat mempengaruhi kinerja mereka di lapangan. Penelitian (Filion et al., 2021; Lochbaum et al., 2022; Bell et al., 2022) menunjukkan bahwa atlet yang mampu mengelola tekanan dengan baik cenderung memiliki performa lebih stabil dan konsisten selama pertandingan.

No.	Peran Psikologi Olahraga	Deskripsi
2.	Peningkatan motivasi dan kepercayaan diri	Psikologi olahraga berperan dalam membangun motivasi internal dan kepercayaan diri atlet bulutangkis. Motivasi yang tinggi, baik intrinsik maupun ekstrinsik, membantu atlet untuk terus berlatih keras dan berkomitmen terhadap tujuan mereka. Kepercayaan diri yang kuat juga penting untuk menghadapi lawan-lawan yang tangguh, serta membantu dalam pemulihan dari kekalahan atau kesalahan selama pertandingan (Wachsmuth et al., 2022).
3.	Penerapan konsentrasi dan fokus mental	Kemampuan untuk menjaga konsentrasi dan fokus dalam jangka waktu yang lama merupakan aspek penting dari kinerja dalam bulutangkis, terutama karena sifat permainan yang cepat dan membutuhkan reaksi cepat. Melalui intervensi psikologis, seperti latihan <i>mindfulness</i> dan teknik pemusatan perhatian, atlet dapat meningkatkan fokus mereka, mengurangi distraksi eksternal, dan membuat keputusan yang lebih baik selama pertandingan (Gong et al., 2021).

Berdasarkan tabel 2 psikologi olahraga punya kontribusi krusial dalam mendukung kinerja atlet bulutangkis, terutama dalam menghadapi tantangan mental yang kerap terjadi selama pertandingan. Salah satu peran utamanya adalah membantu atlet mengelola stres dan tekanan kompetisi. Dalam pertandingan bulutangkis yang intens, tekanan tinggi bisa muncul dari harapan pribadi, tim, pelatih, hingga penonton. Teknik psikologis seperti relaksasi, visualisasi, dan pengaturan emosi dapat membantu atlet untuk tetap fokus dan tenang, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan performa mereka di lapangan. Beberapa penelitian yang tertera pada tabel di atas menunjukkan bahwa atlet yang mampu mengelola tekanan dengan baik lebih konsisten dalam mempertahankan performa optimal, bahkan di bawah tekanan besar.

Selain itu, psikologi olahraga juga berperan dalam meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet bulutangkis. Motivasi yang kuat, baik yang berasal dari dalam diri (intrinsik) maupun dari dorongan luar (ekstrinsik), sangat penting agar atlet tetap bersemangat menjalani latihan keras dan terus berkomitmen pada tujuan mereka. Di sisi lain, kepercayaan diri yang tinggi membantu atlet menghadapi lawan dengan lebih siap dan percaya diri, serta cepat bangkit setelah melakukan kesalahan atau mengalami kekalahan. Pengembangan kepercayaan diri ini vital untuk menjaga mental yang kuat selama pertandingan, dan juga dalam jangka panjang, untuk mencapai kesuksesan karir dalam olahraga.

Pembahasan

Pengaruh Manajemen Stres dan Pengaturan Emosi terhadap Konsistensi Kinerja Atlet Bulutangkis

Dari *literature review* yang dilakukan melalui 25 referensi utama pada penelitian ini, kemampuan atlet untuk mengelola stres dan tekanan kompetisi sangat menentukan keberhasilan di lapangan saat mereka bertanding. Menurut Kuo et al. (2022), bulutangkis adalah olahraga yang cepat dan dinamis, yang menuntut konsentrasi tinggi dan kemampuan reaksi yang cepat. Setiap pertandingan, terutama di tingkat kompetisi tinggi, membawa tekanan besar dari berbagai pihak, termasuk pelatih, rekan satu tim, keluarga, dan bahkan penonton. Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan ini dapat memicu kecemasan yang berlebihan, yang pada gilirannya mengganggu performa atlet di lapangan. Oleh karena itu, pengelolaan stres menjadi faktor kunci dalam menjaga performa optimal.

Salah satu metode yang efektif dalam mengelola stres adalah melalui teknik relaksasi. Atlet bulutangkis sering menghadapi situasi di mana tekanan semakin memuncak seiring berjalannya pertandingan, terutama di fase kritis seperti penentuan set atau poin terakhir. Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan pelepasan otot secara bertahap, membantu atlet menenangkan pikiran dan tubuh mereka (Ihsan et al., 2024). Dengan melakukan relaksasi secara teratur, atlet dapat meredakan ketegangan fisik dan mental yang dapat mengganggu konsentrasi. Teknik ini telah terbukti efektif dalam menjaga ketenangan dan mengurangi gejala fisik dari kecemasan, seperti detak jantung yang cepat atau keringat berlebih.

Selain teknik relaksasi, visualisasi adalah strategi penting lainnya dalam psikologi olahraga. Melalui visualisasi, atlet membayangkan situasi pertandingan yang spesifik dan bagaimana mereka akan menghadapi

tantangan tersebut. Atlet yang menggunakan visualisasi secara efektif dapat membentuk gambaran mental tentang kesuksesan, seperti memenangkan poin penting atau melakukan gerakan yang tepat di bawah tekanan. Proses ini membantu mereka meningkatkan kesiapan mental dan percaya diri dalam menghadapi lawan. Visualisasi juga meningkatkan kemampuan untuk fokus pada tujuan yang ingin dicapai dan mengurangi kecemasan terhadap hal-hal yang tidak dapat dikendalikan (Li, 2022).

Pengaturan emosi adalah komponen penting lainnya dalam menjaga kestabilan kinerja atlet. Emosi seperti frustrasi, marah, atau kecewa sering kali muncul selama pertandingan, terutama ketika atlet membuat kesalahan atau kalah dalam suatu poin. Jika emosi negatif ini tidak dikelola dengan baik, mereka dapat dengan cepat merusak konsentrasi dan fokus atlet, yang berdampak buruk pada performa secara keseluruhan. Psikologi olahraga mengajarkan atlet untuk mengenali tanda-tanda awal emosi yang tidak terkendali dan menggunakan strategi untuk mengatasinya, seperti mengalihkan perhatian atau menggunakan afirmasi positif. Dengan demikian, atlet dapat tetap tenang dan terfokus sepanjang pertandingan.

Penelitian yang dilakukan oleh Siekańska et al (2021) menunjukkan bahwa atlet yang mampu mengelola stres secara efektif melalui teknik psikologis, seperti relaksasi, visualisasi, dan pengaturan emosi, cenderung memiliki performa yang lebih stabil dan konsisten. Konsistensi ini penting dalam bulutangkis, di mana perubahan momentum dalam permainan bisa terjadi sangat cepat. Atlet yang tidak terpengaruh oleh tekanan dapat tetap fokus dan membuat keputusan yang lebih baik, baik dalam situasi serangan maupun pertahanan. Mereka juga lebih mampu mengatasi ketidakpastian yang muncul selama pertandingan, seperti perubahan taktik lawan atau penyesuaian strategi yang mendadak.

Selain memberikan dampak langsung pada kinerja di lapangan, pengelolaan stres juga berdampak jangka panjang pada karier atlet bulutangkis. Atlet yang mampu mengelola tekanan kompetisi dengan baik lebih mungkin untuk menikmati pengalaman bertanding dan menjaga motivasi mereka dalam jangka panjang. Mereka cenderung lebih tangguh menghadapi tekanan berulang kali dan memiliki risiko lebih rendah mengalami *burnout* atau kelelahan mental (Park & Jeon, 2023). Pada akhirnya, pengelolaan stres yang baik bukan hanya mendukung kinerja atlet di setiap pertandingan, tetapi juga memastikan karier yang lebih panjang dan sukses di dunia olahraga kompetitif.

Peningkatan Kepercayaan Diri dan Motivasi Atlet Melalui Pendekatan Psikologis

Motivasi adalah salah satu faktor kunci yang mempengaruhi performa dan komitmen atlet bulutangkis, baik dalam latihan maupun kompetisi. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Almagro et al (2020) membuktikan bahwa psikologi olahraga berperan penting dalam membantu atlet mengembangkan motivasi yang kuat, baik intrinsik maupun ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri atlet, seperti hasrat untuk terus berkembang dan mencapai tujuan pribadi, sementara motivasi ekstrinsik dipicu oleh dorongan luar, seperti penghargaan, pengakuan, atau dukungan dari pelatih, keluarga, dan penggemar. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih bersemangat dalam menjalani latihan, tidak mudah menyerah, dan tetap berkomitmen pada tujuan meski dihadapkan pada tantangan berat.

Motivasi intrinsik sering menjadi penggerak utama bagi atlet bulutangkis untuk terus berlatih dengan tekun dan mengembangkan keterampilan mereka. Atlet yang termotivasi secara intrinsik memiliki dorongan alami untuk belajar dan meningkatkan diri tanpa harus bergantung pada faktor eksternal. Mereka merasakan kepuasan pribadi dari kemajuan yang mereka capai, sehingga mereka cenderung memiliki determinasi yang kuat dan konsistensi dalam latihan jangka panjang (Sulistianta & Nanda, 2022). Melalui adanya bantuan psikologi olahraga, atlet dapat mengidentifikasi tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang realistis serta merancang strategi pencapaian yang efektif. Hal ini membantu mereka untuk tetap termotivasi meskipun menghadapi rintangan atau kegagalan.

Selain motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik juga berperan penting dalam membentuk kinerja atlet bulutangkis. Dorongan dari pelatih, keluarga, serta hadiah dan penghargaan dari kompetisi dapat menjadi pendorong kuat untuk mencapai performa optimal. Hasil penelitian Đurović et al. (2020) menunjukkan bahwa psikologi olahraga mengajarkan atlet untuk menyeimbangkan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik, sehingga mereka dapat tetap fokus pada tujuan pribadi sambil merespons tekanan dari luar secara positif. Dengan adanya dukungan dari pihak luar, atlet akan merasa lebih dihargai dan didorong untuk mencapai yang terbaik. Namun,

atlet juga tetap perlu untuk tidak bergantung sepenuhnya pada motivasi ekstrinsik agar tetap bisa mempertahankan semangat ketika faktor eksternal tersebut tidak selalu tersedia.

Kepercayaan diri adalah elemen penting lainnya yang sangat mempengaruhi performa atlet bulutangkis di lapangan. Menurut Tjiptorini & Oktaviani (2022), atlet yang percaya diri akan lebih siap secara mental dalam menghadapi lawan-lawan tangguh dan mampu mengatasi tekanan yang datang, baik dari pertandingan itu sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya. Psikologi olahraga membantu atlet membangun kepercayaan diri melalui latihan mental, seperti afirmasi positif, visualisasi kesuksesan, dan evaluasi diri yang objektif. Dengan kepercayaan diri yang kuat, atlet tidak hanya mampu menghadapi situasi pertandingan yang sulit, tetapi juga dapat pulih lebih cepat dari kesalahan atau kekalahan, sehingga siap untuk kembali bersaing pada pertandingan berikutnya.

Intervensi psikologis yang fokus pada pengembangan motivasi dan kepercayaan diri dapat secara signifikan meningkatkan kinerja atlet, baik di dalam maupun di luar lapangan. Atlet yang secara mental tangguh mampu mempertahankan fokus dan semangat mereka meskipun dihadapkan pada situasi kompetisi yang penuh tekanan (Hidayat et al., 2023). Kepercayaan diri yang terbangun dengan baik tidak hanya membantu dalam mengatasi kegagalan, tetapi juga mendorong atlet untuk terus belajar dari pengalaman buruk dan bangkit lebih kuat. Atlet dapat mengembangkan pola pikir positif dan resilien, yang tidak hanya membantu mereka mencapai prestasi tertinggi, tetapi juga memberikan ketangguhan mental yang diperlukan untuk sukses dalam karier olahraga jangka panjang dengan bimbingan dari psikolog olahraga.

4. KESIMPULAN

Psikologi olahraga berperan penting dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis melalui manajemen stres, peningkatan motivasi, dan pengembangan kepercayaan diri. Teknik psikologis seperti relaksasi, visualisasi, dan pengaturan emosi membantu atlet mengelola tekanan kompetisi, menjaga konsentrasi, dan meningkatkan performa di lapangan. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik juga menjadi faktor kunci dalam mendorong atlet untuk terus berlatih dan berkomitmen pada tujuan mereka. Kepercayaan diri yang kuat memungkinkan atlet menghadapi tekanan dan lawan dengan lebih baik, serta pulih cepat dari kesalahan atau kekalahan. Penelitian lebih lanjut bisa mengeksplorasi pengaruh spesifik dari berbagai intervensi psikologis terhadap berbagai tingkatan atlet, serta dampaknya pada kinerja jangka panjang. Penelitian juga dapat memperluas kajian pada faktor-faktor lain seperti pengaruh lingkungan sosial dan budaya terhadap penerapan psikologi olahraga pada atlet.

Daftar Pustaka

- Adiguna, C., Januarto, O. B., Adi, S., & Wiguno, L. T. H. (2022). Upaya Peningkatan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Latihan Untuk Usia 8-12 Tahun PB. Brawijaya JR Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(9), 788-802. <https://doi.org/10.17977/um062v4i92022p788-802>
- Almagro, B., Sáenz-López, P., Fierro-Suero, S., & Conde, C. (2020). Rendimiento percibido, motivación intrínseca y adherencia en deportistas. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1-14.
- Bell, A. F., Knight, C. J., Lovett, V. E., & Shearer, C. (2022). Understanding elite youth athletes' knowledge and perceptions of sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(1), 155-177. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1719556>
- Biao, Z., & Lu, X. (2023). Influence of Strength Training on Physical Fitness of Badminton Players. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29(1), 2-5. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012023_0062
- Đurović, D., Aleksić Veljković, A., & Petrović, T. (2020). Psychological Aspects of Motivation in Sport Achievement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 18(2), 465-476. <https://doi.org/10.22190/fupes190515044d>
- Filion, S., Munroe-Chandler, K., & Loughhead, T. (2021). Psychological Skills Used by Sport Psychology Consultants to Improve Their Consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(2), 173-191. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1647475>
- Gong, A., Gu, F., Nan, W., Qu, Y., Jiang, C., & Fu, Y. (2021). A Review of Neurofeedback Training for

- Improving Sport Performance From the Perspective of User Experience. *Frontiers in Neuroscience*, 15(1), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.638369>
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Ihsan, F., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & Kozina, Z. (2024). Optimizing Physical Conditioning Programs for Badminton Athletes: A Comprehensive Review of Training Strategies - A Systematic Review Optimización de programas de acondicionamiento físico para atletas de bádminton: una revisión completa de las estrategias. *Retos*, 54(1), 488–498. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.103208>
- Kuo, K. P., Liao, C. C., & Kao, C. C. (2022). Improving Special Ability Performance of Badminton Players through a Visual Reaction Training System. *Healthcare (Switzerland)*, 10(8), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081454>
- Lee, J. H. (2021). Effect of Sports Psychology on Enhancing Consumer Purchase Intention for Retailers of Sports Shops: Literature Content Analysis. *Journal of Distribution Science*, 19(4), 5–13. <https://doi.org/10.15722/jds.19.4.202104.5>
- Li, D. (2022). Psychological Skills Training of Adolescent Badminton Players. *Advances in Educational Technology and Psychology*, 6(1), 96–102. <https://doi.org/10.23977/aetp.2022.060515>
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLoS ONE*, 17(1), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- McDougall, M., Ronkainen, N., Richardson, D., Littlewood, M., & Nesti, M. (2020). Three team and organisational culture myths and their consequences for sport psychology research and practice. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 147–162. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1638433>
- Nanda, M. R., Kumbara, H., & Fahritsani, H. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2maks) Pemain Club Persatuan Bulu Tangkis Se Kecamatan Lais Kabupaten Musi Banyuasin. *Jurnal Nakula : Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 2(5), 88–98. <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i5.1009>
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare (Switzerland)*, 11(2), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- Rooney, D., Jackson, R. C., & Heron, N. (2021). Differences in the attitudes to sport psychology consulting between individual and team sport athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00271-7>
- Satriawan, R. (2022). Perbedaan Empati Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dan yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 13–17.
- Satriawan, R., Amar, K., Irawan, E., Fitriani, A., & bagus Endrawan, I. (2023). Survei Motivasi Masyarakat Kota Bima Mengikuti Kegiatan Olahraga Rekreasi Di Era New Normal. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 39–47.
- Schinke, R., Papaioannou, A., Maher, C., Parham, W. D., Larsen, C. H., Gordin, R., & Cotterill, S. (2020). Sport psychology services to professional athletes: working through COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 409–413. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1766182>
- Shohista, Q., & Xokimjonovich, A. X. (2022). Ways of using modern information technology opportunities in teaching sport psychology. *Uzbek Scholar Journal*, 9(1), 73–78.
- Siekańska, M., Bondár, R. Z., di Fronso, S., Blecharz, J., & Bertollo, M. (2021). Integrating technology in psychological skills training for performance optimization in elite athletes: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 57(1), 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102008>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sulistianta, H., & Nanda, F. A. (2022). Review of Research Articles on Intrinsic and Extrinsic Motivation on Athlete Success. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 9(2), 37-44.
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Puslatcab Dan Siap Grak Surabaya. *Jurnal Experientia*, 8(2), 69-76.
- Tjiptorini, S., & Oktaviani, A. E. (2022). The Influence of Self Talk on Badminton Athletes Anxiety Before Competitions. *Proceedings of 3 Rd International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, 1(1), 245-251.
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2022). Third party interventions in coach-athlete conflict: Can sport psychology practitioners offer the necessary support? *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(1), 178-203. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1723737>
- Wibowo, T. P., & Juwita. (2021). Analisis Pembinaan Prestasi Klub Bulutangkis PB Junior di Kabupaten Bengkulu Selatan. *Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 5(1), 124-134. <https://doi.org/10.31857/s013116462104007x>