

## **Mental Juara pada Atlet Bulutangkis Indonesia: Studi *Theory of Critical Moments* dan *Self Determination* dalam Psikologi Olahraga**

**ARDININGTIYAS PITALOKA**

Fakultas Psikologi, Universitas YARSI,  
Jl. Letjen Suprpto Cempaka Putih, Jakarta Pusat  
Email: ardingtiyaspitaloka@yahoo.com

**ANDIN ANDIYASARI**

Fakultas Psikologi Universitas Indonesia  
Kampus Baru UI – Depok, 16424  
E-mail: andin.andiyasari@ui.ac.id

**Diterima 7 Juli 2011, Disetujui 23 Desember 2011**

**Abstract:** Sport is an activity that presenting sense of purpose and sense of continuous challenge. Athlete's best performance will be achieved when the athlete is totally involved, focused and absorb in the game. Carlstedt (2004) presented the theory of critical moments which emphasizes on the importance of psychological factor than any other factors. A winner-mentality athlete or toughness mental has a certain psychological pattern which is called Primary Higher Order (PHO). This pattern is a combination of low or high absorption, low neurotics (worry) and high repressive coping (RC). Athlete's best performance is also relvated with intrinsic motivation, as it is mentioned in the theory of self determination. This research analyzed the performances of four international badminton athletes based on the theory of critical moments and self determination. The analysis covered 82 graphs of the game of the research subjects. The result showed that there were no significant differences in the four research subjects in the term of game technical skill, but there was a difference in the pattern of psychological factor and self determination.

**Keywords:** Sport psychology, critical moments theory, self determination, intrinsic motivation

### **PENDAHULUAN**

#### **Olahraga**

Makna dasar 'olahraga' adalah "*divert to oneself*". Seorang atlet harus memperjuangkan 'kesempurnaan' tubuh dan menggunakannya secara optimal karena olahraga menuntut kerja organ, otot, kapasitas, dan pelatihan yang berbeda untuk menjadi seorang pemenang (Weiss, 1969). Olahraga juga menantang individu untuk terus mempertahankan semangat, mengendalikan diri, dan mau menerima resiko yang tidak menyenangkan. Inilah kepuasan terbesar seorang atlet: menjadi pelaku utama dan pemegang kendali (Orlick, 1990).

Dalam olahraga, atlet harus mengelola energi alami dengan menyatukan pikiran dan tubuhnya untuk menghasilkan *personal excellence*. Atlet dituntut untuk tampil 'sempurna' dan menyatu dengan permainannya karena tidak ada 'kesempatan lain'. Seperti digambarkan Orlick "*in a very real sense you and your performance become one, and nothing else in the world exists for that period of time*" (Orlick, 1990).

Untuk menampilkan permainan terbaiknya, seorang atlet perlu menyadari pergerakan sekitarnya, percaya pada kemampuan diri, dan mampu bereaksi otomatis (Orlick, 1990).

#### **Penurunan Prestasi Bulutangkis Indonesia**

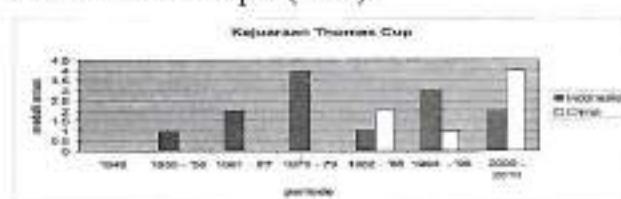
Mencermati prestasi sejak tahun 1950 – 1990, Indonesia adalah negara yang paling banyak memenangi kejuaraan bulutangkis Thomas Cup

\*Pemenang pertama Singgih D.Gunarsa Award 2, tahun 2010,  
Universitas Tarumanagara, Jakarta.

sejak 1958 hingga 2010 (13 kali). Prestasi lainnya, meraih emas di Olimpiade 1992 dan 1996, penerima *Badminton World Federation (BWF) Hall of Fame* yakni Rudi Hartono Kurniawan dan Dick Sudirman (1997), Christian Hadinata (2001), Liem Swie King (2002), Susi Susanti (2004), dan pasangan ganda Tjun Tjun / Wahyudi dan Rexy Maenaki/Ricky Subadja (2009). Sebuah penghargaan bagi para pebulutangkis dan pengurus atas usaha luar biasa dalam meningkatkan prestasi olahraga.

Dalam turnamen prestisius *All England* (kini menjadi *All England Super Series*), tercatat nama Tan Joe Hok (1959), Rudy Hartono (mengoleksi 8 gelar juara dan belum terpecahkan), Liem Swie King (1978 & 1979), Ardy B. Wiranata (1991), dan Hariyanto Arbi (1993 & 1994). Untuk sektor ganda putra, tercatat Christian Hadinata/Ade Chandra (1972 & 1973), Tjun Tjun/Johan Wahyudi (1974, 1975, 1977-1980), Kartono/Heryanto (1981 & 1984), Eddy Hartono/Gunawan (1992), Gunawan/Bambang Supriyanto (1994), Ricky Soebagdjaja/Rexy Mainaky (1995 & 1996), Candra Wijaya/Tony Gunawan (1999), Tony/Halim Haryanto (2001), Candra/Sigit Budiarto (2003 – belum ada lagi hingga Juni 2010). Sementara ganda putri tercatat Minarni Soedaryanto/Retno Kustijah (1968) dan Verawaty Fajrin/Imelda Wiguna (1979) serta di campuran muncul Christian Hadinata/Imelda Wiguna (1979).

Kejuaraan tertua *International Badminton Federation (IBF) Thomas Cup*, yang berasal dari nama Sir George Alan Thomas, mantan IBF dan atlet bulutangkis dari Inggris yang menyumbangkan piala tersebut pada tahun 1939. Pertama kali diadakan pada tahun 1948-1949 diikuti oleh Kanada, Denmark, Inggris, Perancis, Irlandia, Wales, Amerika Serikat, India, Malaysia, dan Swedia. Sepanjang sejarah turnamen ini, hanya tiga negara yang pernah menjadi juara: Cina, Malaysia dan Indonesia. Pertandingan dalam Thomas Cup terdiri dari tiga tunggal putra dan dua ganda putra. Juara bertahan Thomas Cup saat ini adalah Cina, yang berhasil mengalahkan Indonesia 3-0 di partai final di Kuala Lumpur (2010).



Gambar 1. Grafik perbandingan Piala Thomas Cup Indonesia dan Cina

Pada Gambar 1 terlihat bahwa Indonesia mengalami peningkatan perolehan piala Thomas Cup hingga akhir tahun 1970-an. Namun mengalami penurunan di era 1980-an kemudian sedikit mengalami kenaikan di era 1990 dan kembali turun di era 2000-an. Sebaliknya Cina mendominasi perolehan selama periode 2000 – 2010.

Untuk kejuaraan internasional beregu putri, Uber Cup yang berasal dari nama Betty Uber, mantan atlet bulutangkis Inggris dan pertama kali diadakan pada tahun 1956 yang diikuti oleh 11 negara. Awalnya kejuaraan ini diadakan setiap tiga tahun sekali, namun sejak tahun 1984, diadakan setiap dua tahun sekali dan dipertandingkan bersamaan dengan Thomas Cup.

Sepanjang sejarah Uber Cup, hanya lima negara yang pernah menjadi juara yaitu Cina, Amerika Serikat, Jepang, Indonesia dan Korea Selatan. Namun, Indonesia selama periode 1970-an hingga saat ini (2010) hanya berhasil mendapatkan tiga kali piala Uber. Saat ini atlet Cina mendominasi kejuaraan Uber Cup dan belum ada yang sanggup menyamai supremasi atlet-atlet putri Cina. Berikut tabel perbandingan antara Indonesia dengan Cina dalam turnamen Uber Cup. Perbandingan perolehan Piala Uber Cup antara Indonesia dan Cina dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 2. Grafik perbandingan Piala Uber Cup Indonesia dan Cina

Atlet bulutangkis Indonesia, sejak tahun 2000-an juga tidak lagi mendominasi ranking dunia. Berdasarkan data *Ranking Dunia Bulutangkis* yang dikeluarkan BWF (Juni 2010), ranking tertinggi pemain tunggal putra Indonesia adalah Taufik Hidayat (ranking 5), Sony Dwi Kuncoro (ranking 8) dan Simon Santoso (ranking 10). Pada pemain tunggal putri, Maria Febe Kusumastuti yang menempati ranking 19. Sementara atlet putri lain menempati ranking

di bawahnya, seperti: Adrianti Firdasari (ranking 24), Fransisca Ratnasari (ranking 29), Lindaweni Fanetri (ranking 57), Maria Kristina Yulianti (peringkat 60) dan Yuwandari Appriilia (ranking 96). Prestasi di sektor putri ini, sangat berbeda jauh dengan Cina, yang berhasil menempatkan 6 orang atlet putri dalam rangking 10 besar dunia, termasuk untuk ranking 1 dan 2 (BWF, Juni 2010). Hasil di atas menunjukkan adanya penurunan prestasi bulutangkis Indonesia yang cukup signifikan.

### **Psikologi dan Olahraga**

Performa terbaik atlet adalah bersatunya diri atlet dengan permainannya sendiri pada saat sedang berlangsungnya permainan. Baumeister (1984 dalam Dandy, Brewer, & Tottman, 2001) menyatakan adanya pengaruh permainan pada fokus perhatian atlet. Seorang atlet harus berusaha menikmati permainan tanpa memaksakan diri. Dalam studi Baumeister, seorang atlet lebih memiliki peluang menang jika atlet memfokuskan diri untuk tampil maksimal daripada fokus untuk mengejar angka tertinggi atau mengalahkan lawan. Seperti digambarkan pada atlet tembak berikut;

*"For my best performances, I'm thinking about how to shoot correctly (form); letting shooting sequences run through my head... seeing myself in control, confident. It's very important for me not to start adding the score and projecting what the score might be. If during the last few ends I become nervous and start to worry about blowing it, I have to work hard to keep my shooting sequence in mind (form, form, form) and not the glory of shooting high score." (Orlick, 1990)*

Kekhawatiran atlet yang muncul pada saat bertanding dapat berakibat pada meningkatnya kecemasan, terkurasnya energi, dan hilangnya fokus permainan. Studi lain juga menunjukkan adanya bias ekspektasi dalam mencapai kemenangan. Atlet dengan ekspektasi tinggi cenderung mendapatkan perlakuan berbeda (Martinek & Karper, 1981; Solomon, Wiegardt, dkk., 1996 dalam Wilson, 2007), khususnya dalam komunikasi dengan pelatih (Sinclair & Vealey, 1981 dalam Wilson, 2007).

Studi-studi lain juga menunjukkan bahwa tujuan bertanding menjadi faktor penting pendorong motivasi atlet. Motivasi merupakan kondisi internal yang mengaktifkan energi, menentukan intensi, dan mengatur arah tindakan

(Hagger & Chatzisarantis, 2005). Teori determinasi diri menawarkan motif dasar yang melandasi munculnya perilaku intensional (Deci & Ryan, 1985 dalam Hagger & Chatzisarantis, 2005).

Determinasi diri atlet menjadi salah satu fokus studi ini untuk memahami mental juara atlet, selain juga faktor psikologis lain yang diyakini memegang peran penting terhadap kesuksesan seorang atlet. Carlstedt (2004) berdasarkan studi doktoralnya yang mengembangkan dan menguji teori *critical moments*, dengan tegas menyatakan bahwa faktor psikologis merupakan faktor paling penting dalam penampilan atlet, khususnya selama pertandingan berlangsung.

### **Psikologi Olahraga**

Banyak studi yang secara khusus mempelajari motivasi untuk dapat memahami proses kompleks seorang individu untuk mencapai sukses, seperti dalam pendidikan (Reeve, 2002, dalam Hagger & Chatzisarantis, 2005), bekerja (Stajkovic & Luthans, 1998, dalam Hagger & Chatzisarantis, 2005) dan olahraga (Duda, 1993 dalam Hagger & Chatzisarantis, 2005).

Teori determinasi diri sebagai salah satu teori motivasi juga mempelajari motif dasar munculnya perilaku intensional individu (Deci & Ryan, 1985, 2000 dalam Hagger & Chatzisarantis, 2005). Teori ini mengenal adanya motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dalam perilaku individu. Sementara, studi lain juga menunjukkan adanya peran motivasi eksternal seperti dukungan sosial, mendapatkan teman baru, menjadi terkenal, dan memperoleh status sosial terhadap komitmen atlet dalam dunia olahraga (Allen, 2003 dalam Jeon & Ridinger, 2009).

### **Teori Critical Moments**

Menurut teori *critical moments*, faktor psikologis merupakan faktor paling krusial dalam performa atlet, khususnya selama pertandingan. Faktor psikologis juga menjelaskan bagaimana kepribadian, tindakan, dan psikofisiologi mempengaruhi performa atlet dalam momen-momen yang menentukan dalam permainan (Carlstedt, 2004). Hal ini berarti bahwa performa atlet harus dilihat sebagai interaksi antar faktor-faktor tersebut. *Critical moments* didefinisikan sebagai situasi kunci kesuksesan seorang atlet dalam pertandingan, seperti dinyatakan oleh

Carlstedt "...as instances or situations that are pivotal to the successful outcome of a competition."

Pada situasi kritis ini, atlet dituntut untuk menampilkan performa terbaik dengan mengendalikan proses antara pikiran dan tubuh. Selama momen tersebut, atlet menjadi lebih rentan oleh pengaruh psikologis yang disebut dengan *Primary Higher Order* (PHO). PHO adalah faktor psikologis berupa absorpsi, *neuroticism* dan *repressive coping* (RC).

Absorpsi merupakan kemampuan dan pengalaman hipnotis atlet.

"Absorption is a measure of personality marked by episodes of total attention and engagement of perceptual, imaginative, and ideational capacities" (Tellegan & Atkinson, 1974 dalam Carlstedt, 2004).  
 "Hypnotic ability is the measure of a person's ability to enter a hypnotic state or to become hypnotized" (Carlstedt, 2004)

Sementara, *neuroticism* merupakan kondisi *flow* atau zone 'buster' (mengacaukan) berupa pikiran negatif dan hiperaktivitas yang diduga dapat melemahkan performa puncak atlet. "High neuroticism is characterized by a tendency to recognize and recall predominantly aversive past memories" (Watson & Clark, 1984; Wickramasera, 1988, dalam Carlstedt, 2004).

Faktor psikologis ketiga dalam teori *critical moments* yakni RC, merupakan moderator paling berpengaruh dari proses kognitif dan menjadi fasilitator kepercayaan diri atlet. RC berfungsi menetralkan pikiran negatif atlet yang mungkin terjadi selama berlangsungnya permainan. "RC is characterized by implicit (unconscious) defensiveness and the tendency to inhibit effect" (Carlstedt, 2004)."

Ketiga faktor psikologis tersebut membentuk konstelasi PHO yang menggambarkan maksimal atau tidaknya performa atlet. Atlet dengan mental juara (*the most mentally tough*) akan memiliki konstelasi PHO dengan tingkat absorpsi yang tinggi atau rendah, *neuroticism* rendah dan RC tinggi. Pola ini memberi perhatian utama pada RC sebagai penetralsir pikiran negatif dan kecemasan yang mungkin muncul selama permainan. *Neuroticism* rendah berarti tingkat kecemasan atlet yang rendah. Sedangkan absorpsi yang bermakna kemampuan

hipnotik atlet dalam hal ini lebih merujuk pada konsentrasi penuh dan larut atau menyatu dengan permainannya. Atlet dengan *mental toughness* memiliki kemampuan untuk mengatasi kecemasan dengan sepenuhnya berkonsentrasi pada permainan. Namun, meskipun ia berada dalam kondisi kurang konsentrasi penuh (absorpsi rendah), selama RC tinggi, atlet masih dapat mengatasi perasaan cemas (*neuroticism* tinggi). Apalagi jika tingkat kecemasaannya pun rendah, maka atlet akan lebih mampu menghadirkan performa terbaiknya.

Sebaliknya, konstelasi PHO terburuk adalah absorpsi tinggi, *neuroticism* tinggi, dan RC rendah. Atlet dengan pola seperti ini memiliki tingkat kecemasan tinggi ditambah kondisi 'terhipnotik' atau larut dalam dirinya, yang pada pola ini adalah dalam kondisi negatif. RC rendah menunjukkan kurang atau ketidak-mampuan atlet menetralsir pikiran negatif dan rasa cemas, sehingga sulit mengharapkan performa terbaik dari atlet dengan konstelasi PHO tersebut.

Absorpsi adalah faktor PHO yang langsung terkait dengan perhatian dan proses kognitif atau perseptual atlet yang mempengaruhi atlet mengeluarkan kemampuan teknis terbaiknya. Sementara RC tinggi akan melindungi atlet yang memiliki absorpsi tinggi dari pikiran negatif *neuroticism*. Semua ini berfungsi untuk mempertahankan fokus perhatian atlet saat menghadapi momen kritis selama permainan. RC tinggi juga akan menyesuaikan aktivitas kognitif negatif *neuroticism* dengan menetralsir pikiran negatif selama berlangsungnya permainan. RC tinggi juga berperan sebagai mediasi tingkat intensitas performa optimal seorang atlet.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi RC adalah *control beliefs* seorang atlet. *Control beliefs* dimaknai sebagai persepsi individu tentang faktor-faktor yang dapat meningkatkan performa perilaku (Ajzen, 1991 dalam Hagger & Chatzisarantis, 2005). Untuk memiliki RC tinggi, seorang atlet membutuhkan *control beliefs* yang merupakan faktor internal. Kondisi ini menuntut seorang atlet untuk memiliki motivasi dari dalam diri. Salah satu teori motivasi yang menekankan pentingnya motivasi intrinsik adalah teori determinasi diri.

#### Teori Determinasi Diri

Deci dan Ryan (1985 dalam Hagger & Chatzisarantis, 2005) menyatakan bahwa sebuah kompetisi dapat melemahkan motivasi intrinsik

maupun ekstrinsik seorang karena individu cenderung menjadikan kompetisi sebagai acuan eksternal yang penting. Meski demikian, efek melemahkan ini dapat diantisipasi dengan lebih menekankan fungsi informatif kompetisi, yakni sebagai sarana bagi atlet untuk mendapatkan umpan balik positif, bukan hanya berfungsi *controlling*, seperti mengalahkan lawan.

Studi Reeve dan Deci (1996 dalam Hagger & Chatzisarantis, 2005) menunjukkan adanya korelasi antara kendali internal individu dan pengabaian nuansa kompetisi dengan umpan balik positif dan kemenangan. Pada sisi lain, interpretasi individu terhadap kemenangan, kekalahan dan konteks interpersonal juga mungkin dapat melemahkan motivasi intrinsik selama kompetisi.

Determinasi diri merupakan motivasi intrinsik yang terintegrasi dalam diri individu (Vallerand, dkk., 2008). Teori determinasi diri membedakan antara motivasi otonom dan *controlled motivation*. Motivasi otonom melibatkan tindakan yang mengandung keputusan dan hasil pilihan mandiri, seperti motivasi intrinsik. Ketika individu terlibat secara penuh dalam suatu aktivitas karena adanya perasaan tertarik, ia akan melakukannya dengan senang. Sebaliknya, *controlled motivation* dapat memunculkan tekanan pada individu, seperti adanya 'keharusan' untuk terlibat dalam aktivitas yang belum tentu disenangi.

Sebuah studi eksperimen menunjukkan bahwa *reward* ekstrinsik memiliki pengaruh terhadap motivasi intrinsik (Deci 1971, dalam Vallerand, dkk., 2008). Namun, baik motivasi otonom dan terkendali memiliki intensi yang berlawanan dengan amotivasi, yakni kondisi di mana tidak terdapat intensi dan motivasi (Gagne & Deci, 2005, dalam Vallerand, dkk., 2008).

Fokus studi determinasi diri bukan pada kuat atau tidaknya kebutuhan individu, melainkan konsekuensi dari kebutuhan yang ada. Hal ini karena teori determinasi diri memandang kebutuhan sebagai 'nutrisi' universal bagi perkembangan diri dan integritas individu. Kebutuhan hanya dipandang sebagai instrumen untuk meningkatkan rasa puas dan pemenuhan psikologis (Ryan, Sheldon, Kasser, & Deci, 1996, dalam Vallerand, dkk., 2008). Teori ini menekankan bahwa individu itu sendiri yang dapat menentukan puas atau tidaknya pemenuhan kebutuhan diri (Gagne & Deci, 2005 dalam Vallerand, 2008).

## Permasalahan

Studi ini merupakan kajian psikologi olahraga khususnya cabang bulutangkis di Indonesia. Teori *critical moments* dan determinasi diri menjadi landasan analisis untuk menjawab pertanyaan studi berikut; (1) Bagaimana *mental toughness* (mental juara) atlet bulutangkis Indonesia berdasarkan teori *critical moments*? (2) Bagaimana determinasi diri atlet Indonesia berdasarkan teori determinasi diri?

## METODE

### Responden

Subyek penelitian adalah atlet bulutangkis yang memiliki peringkat dunia, masih aktif mengikuti kejuaraan internasional, usia berkisar 20 – 30 tahun dan bertanding di ajang kejuaraan bulutangkis internasional yang sama di tahun 2010. Asumsi studi adalah atlet dengan pengalaman bertanding di kejuaraan internasional memiliki *mental toughness*. Berdasarkan teori *critical moments*, atlet dengan *mental toughness* memiliki konstelasi PHO : absorpsi rendah atau tinggi; *neurotism* rendah dan RC tinggi. Selain itu, studi sebelumnya juga menunjukkan pentingnya faktor internal seperti motivasi intrinsik pada atlet. Unit analisis studi ini adalah grafik statistik performa atlet di tiap kejuaraan bulutangkis. Sumber grafik statistik menggunakan website resmi kejuaraan bulutangkis internasional, sedangkan data pendukung lain berupa profile subjek dari media *online*.

Unit analisis adalah grafik statistik performa empat atlet bulutangkis internasional, yakni atlet tunggal putri Indonesia, Maria Kristin dan tunggal putra, Sonny Dwi Kuncoro yang dibandingkan dengan atlet tunggal putri India, Saina Nehwal dan atlet tunggal putra Malaysia, Lee Chong Wei. Keempat subjek tersebut bertanding dalam Kejuaraan Badminton *All England Super Series* 2010 (tunggal putra), *Yonex Sunrise Badminton Asia Championships* 2010 (tunggal putri), *Li-Ning Singapore Open Super Series* 2010 (tunggal putra – putri) dan *Djarum Indonesia Open Super Series* 2010 (tunggal putra – putri).

Berikut adalah profil empat atlet yang menjadi subjek studi:

(1) *Maria Kristin Yulianti*, atlet bulutangkis tunggal putri peringkat 60 dunia, kelahiran Tuban, 25 Juni 1985, tinggi 169 cm. Prestasi di kejuaraan bulutangkis internasional di antaranya: Semifinalis

Piala Uber 2010, Semifinalis *Sudirman Cup* Guarigzhou 2009, Medali Perunggu Olimpiade Beijing 2008, Juara II *Djarum Indonesia Open* SS 2008, Juara II *Uber Cup* Jakarta Mei 2008, Perempat Final *Jerman Open* Februari 2008.

(2) *Sony Dwi Kuncoro*, atlet bulutangkis tunggal putra peringkat 10 dunia, kelahiran Surabaya, 7 Juli 1984, tinggi 175 cm. Prestasi di kejuaraan bulutangkis internasional di antaranya: Medali perunggu *Sudirman Cup* 2009, Medali Perunggu *World Championships* 2009, Medali Emas *Japan Super Series* 2008.

(3) *Saina Nehwal*, atlet bulutangkis tunggal putri India, peringkat 3 dunia, kelahiran Haisar, Haryana, India, 17 Maret 1990, tinggi 165 cm. Prestasi di kejuaraan bulutangkis internasional di antaranya: Medali Emas *Indonesia Open Super Series* 2010, Medali Emas *Singapore Open Super Series* 2010, Medali Emas *Indonesia Open Super Series* 2010, Medali Emas *India Open Grand Prix Gold*, Medali Perunggu *Badminton Asia Championships* 2010, Medali Emas *All-England Super Series* 2010, *Jaype Cup Syed Modi Memorial International India Grand Prix* 2009, Medali Emas *Indonesia Open Super Series* 2009, Medali Emas *BWF World*.

(4) *Lee Chong Wei*, atlet bulutangkis tunggal putra Malaysia, peringkat 1 dunia, kelahiran Georgetown, Penang, Malaysia 21 Oktober 1982, tinggi 174 cm. Prestasi di kejuaraan bulutangkis internasional di antaranya: Medali Emas *Indonesia Open Super Series* 2010, Medali Emas *All England Open* 2010, Medali Emas *Malaysia Open* 2010, Medali Emas *Korea Open*

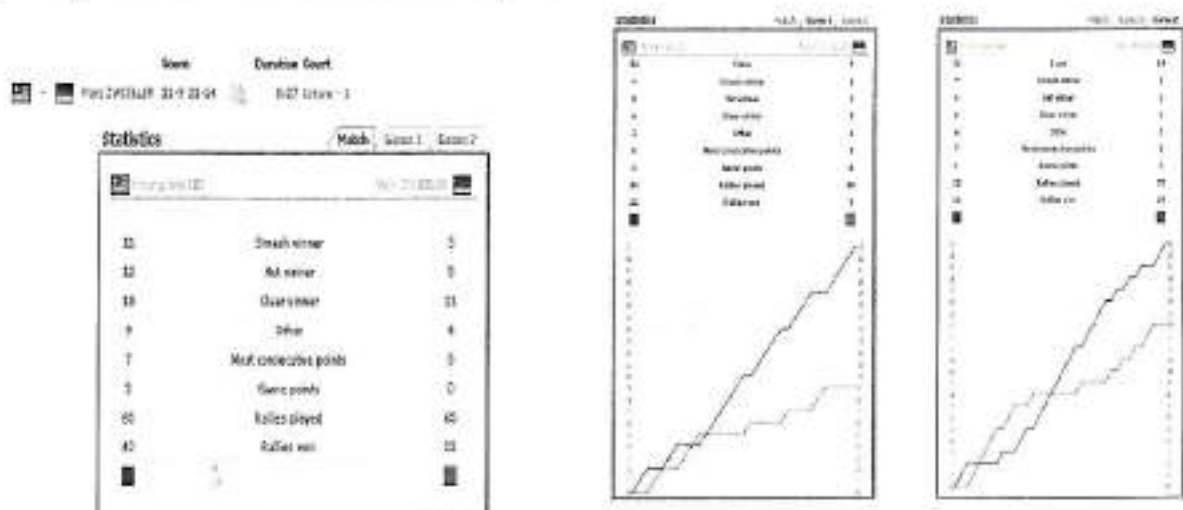
2010, Medali Emas *Super Series Masters Finals* 2009, Medali Emas *Hong Kong Open* 2009, Medali Emas *Macau Open* 2009, Medali Emas *Malaysia Open Grand Prix Gold* 2009, Medali Emas *Indonesia Open* 2009, Medali Emas *Swiss Open* 2009, Medali Emas *Malaysia Open* 2009, Medali Emas *Super Series Masters Finals* 2008, Medali Emas *Singapore Open* 2008, Medali Emas *Malaysia Open* 2008.

### Konsep Operasional

Mental juara atlet ditunjukkan dengan konstelasi PHO berikut: absorpsi rendah atau tinggi - *neuroticism* rendah - RC tinggi dan motivasi intrinsik tinggi. Artinya, seorang atlet mampu mengatasi kecemasan dan menetralkan pikiran negatif. Pada saat yang sama, atlet juga memiliki motivasi intrinsik tinggi yang ditunjukkan dengan membuat jarak poinnya dengan poin lawan berada dalam rentang yang relatif lebar, dengan poin yang melebihi poin lawan.

Indikator mental juara atlet: (1) kemampuan mengubah posisi poin tertinggal dari lawan dengan menambah poin minimal 3 angka berturut-turut (*consecutive points*), yang berarti atlet mampu bangkit kembali saat menghadapi kondisi kritis; (2) kemampuan memotivasi diri sendiri untuk mengejar ketertinggalan poin dengan cepat. Tabel 3 berikut merupakan dimensi mental juara dalam studi ini berdasarkan teori *critical moments* dan determinasi diri.

Tabel 1. Dimensi Mental Juara



Gambar 3. Contoh Grafik Skor Permainan

Dimensi	Pola Terbaik (Mental Juara)	Pola Terburuk
Absorpsi	T/R	T
<i>Neuroticism</i>	R	T
<i>Repressive coping</i> (RC)	T	R
Determinasi diri	T	R

### Teknik analisis

Selain menggunakan analisis konten atas informasi yang ada dalam internet, studi ini menganalisis statistik pertandingan ke empat atlet pada empat kejuaraan bulutangkis internasional di tahun 2010. Sampel studi adalah 82 set statistik permainan, yang mencakup skor, *smash winner*, *net winner*, *clear winner*, *most consecutive points*, *rallies played*, *rallies won*, dan grafik permainan. Salah satu contoh grafik yang dianalisis dapat dilihat pada Gambar 3.

## HASIL

Tabel 2 berikut menunjukkan jenis turnamen

dan data pertandingan tiap subjek studi. Untuk tujuan perbandingan yang setara, analisis hanya dilakukan pertandingan yang sama untuk masing-masing subyek, baik atlet putra maupun putri.

Dari Tabel 2, di sektor putri, Saina Nehwal memenangkan 13 permainan, sementara Maria Kristin memenangkan dua permainan dalam tiga ajang kejuaraan. Sementara di sektor putra, Lee Chong Wei memenangkan 12 permainan dan Sony Dwi Kuncoro memenangkan 9 permainan dalam tiga ajang kejuaraan. Di antara ke empat atlet, Maria memainkan permainan yang paling sedikit karena tersisih di babak awal dan tidak dapat bersaing di babak-babak selanjutnya.

Untuk memenangkan masing-masing permainan, Saina dan Chong Wei memerlukan 2.3 set, sementara Sony 2.2 set, dan Maria 2 set. Dalam hal permainan, Sony memerlukan rata-rata 42 menit, tidak berbeda dengan rata-rata Chong Wei 41 menit. Perbedaan yang tidak terlalu menonjol terlihat pada rata-rata waktu permainan Saina (36 menit) dan Maria (32 menit).

Tabel 2 di atas secara keseluruhan

**Tabel 2. Turnamen dan Data Pertandingan Setiap Subjek**

Nama Atlet	Turnamen yang termasuk dalam analisis				Jumlah permainan yang dimenangkan	Rata-rata durasi permainan (menit)	Rata-rata banyaknya set yang dimainkan
	Indonesia Open 2010	Singapore Open 2010	Asia Championship 2010	All England 2010			
<u>Perempuan</u>							
Saina Nehwal	ya	ya	ya	tidak	13	36.1538	2.3077
Maria Kristin	ya	ya	ya	tidak	2	32.0000	2.0000
<u>Laki-laki</u>							
Lee Chong Wei	ya	ya	tidak	ya	12	40.7500	2.3333
Sony Dwi Kuncoro	ya	ya	tidak	ya	9	42.2222	2.2222

**Tabel 3. Rata-rata Selisih Poin dan Perubahan Poin dalam Setiap Set (Babak Permainan)**

Nama Pemain	Rata-rata selisih poin	Rata-rata perubahan poin	<i>Most consecutive points</i>			
			<i>Smash winner</i>	<i>Net winner</i>	<i>Percentage rallies won</i>	
<u>Perempuan</u>						
Saina Nehwal	3.3486	18.1379	11.9231	12.1538	7.3077	0.5841
Maria Kristin	2.1086	17.7500	7.5000	14.0000	6.5000	0.5874
<u>Laki-laki</u>						
Lee Chong Wei	2.5719	17.3214	15.8333	15.1667	6.7500	0.5755
Sony Dwi Kuncoro	1.5769	18.0500	12.5556	12.1111	7.0000	0.5646

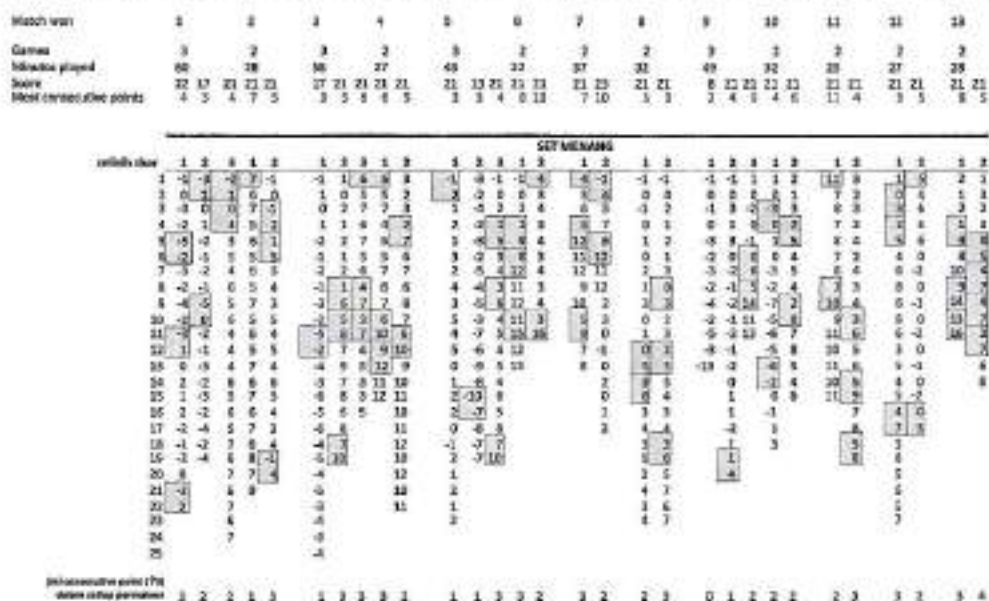
memperlihatkan bahwa performa Sony dan Chong Wei tidak jauh berbeda dalam hal jumlah permainan, banyaknya set yang diperlukan untuk menang, dan lamanya permainan. Tabel 2 juga memperlihatkan performa Maria agak di bawah Saina, terutama pada set kemenangan, Maria hanya memenangkan dua permainan sementara, Saina 13 permainan. Namun dalam setiap permainan, Maria lebih cepat memenangkan permainan, baik dalam hal waktu maupun jumlah set.

Tabel 3 memperlihatkan statistik pertandingan yang lebih rinci dalam setiap set permainan. Rata-rata selisih poin mengukur rata-rata beda poin antara dua atlet yang bertanding. Dari keempat subyek terlihat bahwa Sony memiliki kemampuan

menjaga perbedaan jarak poin ke poin yang paling kecil dibandingkan tiga subjek lainnya dalam setiap set permainan (1.6), artinya ia cenderung kurang mampu mempertahankan performanya dengan stabil. Saina memiliki performa yang paling bagus bila dilihat dari rata-rata selisih poin (3.3). Rata-rata perubahan poin mengukur banyaknya pembalikan situasi dari poin tertinggal menjadi poin memimpin atau sebaliknya. Keempat pemain menunjukkan rata-rata perubahan poin yang kurang lebih seimbang.

Bila dilihat dari informasi lainnya, keempat subyek juga memiliki nilai yang hampir sama pada kemampuan teknis. Keempat faktor teknis yang dinilai adalah *smash winner* (skor yang didapat

Gambar 4. Grafik Sequence Selisih Poin pada Concecutive Point - Saina



Gambar 5. Grafik Sequence Selisih Poin pada Concecutive Point - Maria





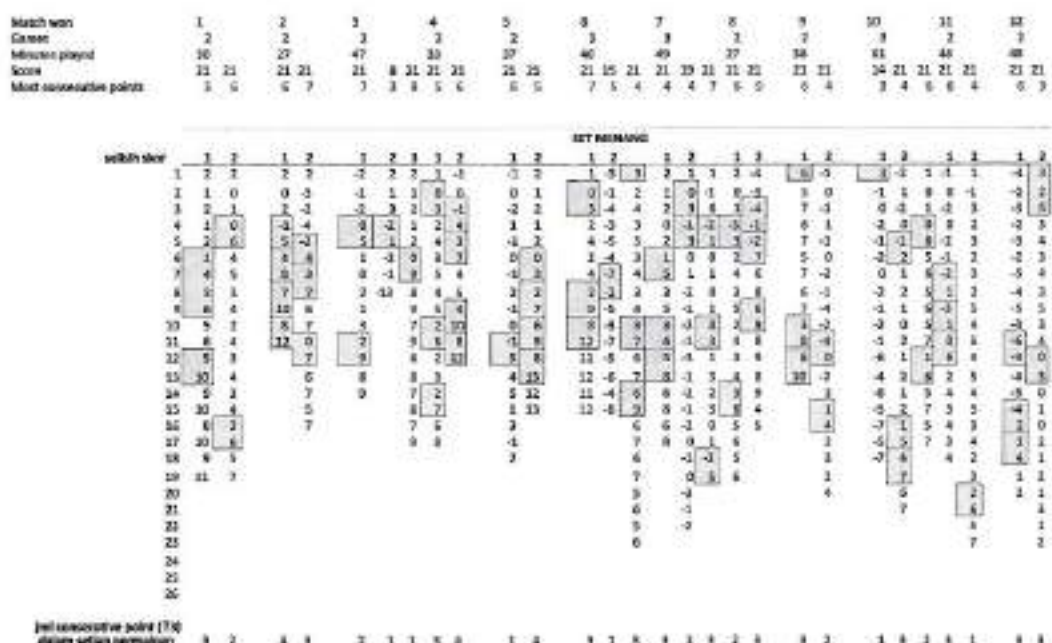
dari pukulan keras dalam bulutangkis), *net winner* (skor yang didapat dari permainan *netting* di depan net), *most consecutive points* (poin berturut-turut terbanyak yang didapatkan dalam satu permainan), dan *percentage rallies won* (persentase skor kemenangan dari *rally* yakni kedua atlet yang berlawanan saling mengembalikan bola dalam waktu lama, dibandingkan total *rally*).

Berdasarkan data ini dapat diinterpretasikan bahwa semua atlet memiliki kemampuan dan

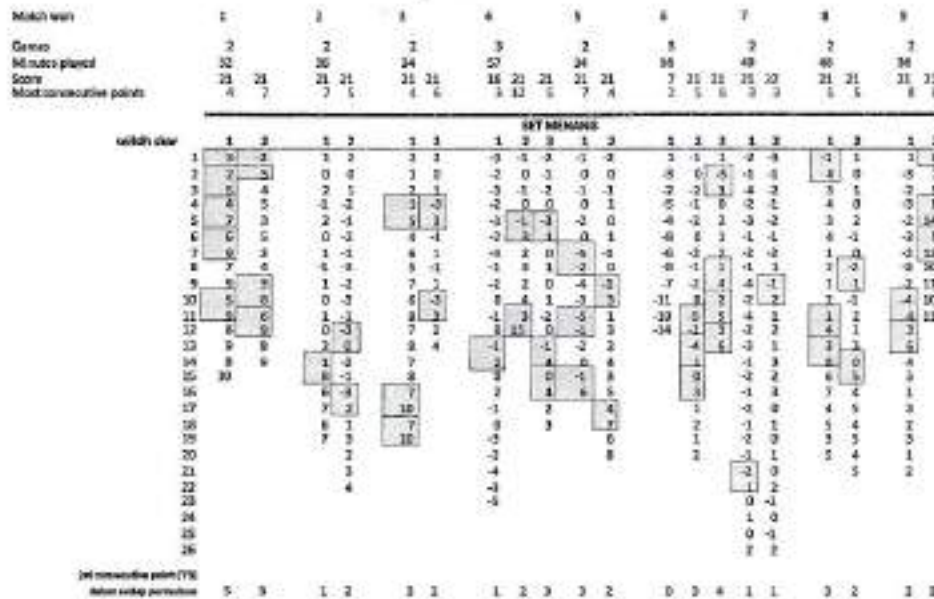
keterampilan teknis bertanding yang relatif sama, namun yang membedakan performa mereka muncul pada saat mereka menghadapi momen-momen kritis dari *consecutive points* yang dihasilkan dari setiap permainan. Seperti yang ditunjukkan dalam Gambar 4.

Gambar 4, 5, 6, dan 7 menunjukkan selisih skor yang didapat dari tiap set permainan. Dalam satu set permainan *consecutive points* perolehan tiga skor atau lebih menjadi unit analisis studi,

Gambar 6. Grafik Sequence Selisih Poin pada Consecutive Point - Lee Chong Wei



Gambar 7. Grafik Sequence Selisih Poin pada Consecutive Point - Sony Dwi Kuncoro



ditandai dengan kotak warna kuning. Perolehan tiga skor atau lebih ini menunjukkan kemampuan para atlet untuk mengelola kecemasan dan pikiran negatif lainnya saat terjadi ketinggalan skor dari lawan. *Consecutive points* ini juga menunjukkan kemampuan atlet membangkitkan kembali motivasinya, disebut sebagai RC dalam teori *critical moments*. Sementara jarak antara kerapatan *consecutive points* dengan *consecutive points* lainnya menunjukkan kemampuan absorpsi atlet. Artinya, jarak *consecutive points* yang jauh menunjukkan absorpsi rendah atlet dalam permainan. Hal ini juga menunjukkan rendahnya konsentrasi atlet, di mana atlet tidak menjadi satu dengan permainannya, seperti yang dikemukakan oleh Orlick (1990). Semakin rapat jarak antar *consecutive points*, maka semakin menunjukkan kemampuan atlet memotivasi diri sendiri.

Analisis determinasi diri atlet dilakukan dengan mencermati selisih poin = 0 yang didapat dari seluruh set permainan yang ada, baik menang maupun kalah. Jumlah permainan yang dianalisis: Maria Kristin (12 permainan, 6 menang dan 6 kalah); Saina Nehwal (30 permainan, 26 menang, dan 4 kalah); Sony Dwi Kuncoro (22 permainan, 18 menang, 4 kalah); Lee Chong Wei (31 permainan, 26 menang, 5 kalah). Data dianalisis berdasarkan:

- Selisih poin = 0 menunjukkan terjadinya kejar mengejar angka antara pemain dan lawan.

Semakin banyak jumlah selisih poin = 0 yang dimiliki pemain, semakin lemah determinasi diri pemain.

- Dari setiap permainan (*game*) dihitung berapa jumlah selisih poin=0, dan dibedakan berdasarkan permainan yang berakhir menang dan permainan yang berakhir kalah.

Hasil analisis determinasi diri atlet ditunjukkan dalam Tabel 4.

Tabel 4 menunjukkan determinasi diri Maria cenderung lemah, terutama terlihat pada saat ia mengalami kekalahan ditunjukkan dengan rata-rata dari selisih poin = 0 saat ia kalah adalah 1:5.0, artinya dari setiap permainan yang kalah, kedudukan skornya sama dengan skor lawan terjadi hingga 5 kali. Berbeda dengan Sony, pada saat ia kalah kedudukan skor sama dengan lawan relatif lebih kecil (1 : 3.25), demikian juga pada Saina (1:2.25) dan Lee (1:2.80), ini menunjukkan bahwa determinasi Sonny lebih tinggi dari Maria, bahkan saat kalah, ia memiliki determinasi yang tinggi dibandingkan dengan determinasi dirinya saat menang.

## SIMPULAN

Simpulan seluruh hasil analisis faktor psikologis keempat atlet dengan dinamika berbeda dijelaskan dalam tabel 5.

Tabel 4. Determinasi Diri

Total Permainan	SUBYEK			
	Maria K.	Saina N.	Sony DK	Lee CW
Menang	1 : 4.5	1 : 2.15	1 : 4.20	1 : 2.80
Kalah	1 : 5.0	1 : 2.25	1 : 3.25	1 : 2.80

Tabel 5. Simpulan Faktor Psikologis Subjek Studi

Atlet	Analisis Teoretik			Determinasi Diri
	Absorption	Neuroticism	RC	
Maria Kristin Y.	R	T	T	R
Saina Nehwal	T	R	T	T
Sony Dwi Kuncoro	R	T	T	T
Lee Chong Wei	T	R	T	T

Keterangan: R = rendah, T = tinggi

Berdasarkan analisis teori *critical moments* dan determinasi diri, Maria Kristin menunjukkan perlunya ia meningkatkan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan mengatasi kecemasan (*neuroticism*). Hal ini terlihat pada jarak usaha mengejar ketertinggalan angka yang tidak seketat Saina. Selain itu, Saina juga menunjukkan determinasi diri lebih tinggi dengan banyaknya usaha mengejar angka baik di awal, pertengahan maupun akhir set permainan. Maka, studi ini menyimpulkan bahwa mental juara Maria Kristin masih berada di bawah Saina, terutama dalam hal *neuroticism* dan determinasi diri.

Atlet putra Indonesia, Sony menunjukkan pola yang lebih tangguh secara mental. Meskipun ia kurang larut dalam permainannya (tingkat absorpsi rendah), namun ia memiliki RC tinggi atau kemampuan mengatasi pikiran negatif atas kecemasan yang terjadi, misalnya saat tertinggal angka dari lawan. Hal ini didukung juga dengan determinasi dirinya yang lebih kuat dari Maria Kristin. Sementara Lee Chong Wei dalam empat turnamen ini menunjukkan performa puncak yang stabil. Ia memiliki motivasi intrinsik dan RC tinggi untuk mengelola kecemasan yang muncul dan juga larut dalam permainan hingga mampu menampilkan permainan terbaiknya.

### DISKUSI

Studi ini menunjukkan kemampuan teknis yang dimiliki keempat subyek relatif sama, namun ditemukan hasil yang berbeda dalam mental juara (faktor psikologis). Mental juara dua atlet Indonesia (Maria Kristin dan Sony Dwi Kuncoro) masih lebih rendah dibandingkan dengan lawannya, atlet dari India (Saina Nehwal) dan Malaysia (Lee Chong Wei) pada dalam tiga kejuaraan bulutangkis internasional di tahun 2010.

Hasil dari studi ini dapat menjadi landasan untuk studi psikologi olahraga di Indonesia, baik ilmiah maupun praktis. Faktor yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut dari teori *critical moments* adalah *neuroticism*, terutama pada atlet. Unit analisis berupa grafik skor kurang mampu menunjukkan tingkat kecemasan atlet pada saat bertanding.

### DAFTAR PUSTAKA

Carlstedt, R. A. (2004). *Critical moments during competition: a mind-body model of sport*

*performance when it counts the most*. New York; Psychology Press.

Dandy, J., Brewer, N., Tottman, R. (2001). Self-consciousness and performance decrements within a sporting context. *The Journal of Social Psychology*, 141, 1; ABI/INFORM Global pg.150

Gagne, M., & Deci, E. (2005) Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362.

Hagger, M., & Chatzisarantis (2005) *The social psychology of exercise and sport*. England: Open University Press.

Jeon, J-H., & Ridinger, L. L. (2009) An examination of sport commitment of windsurfers. *Journal of Sport Behavior*. 32, 325-338.

Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training*. Illinois: Leisure Press.

Vallerand, R. J., Koestner, R., Pelletier, L. G. (2008). Reflections on self-determination theory. *Canadian Psychology*, August 2008, 49, 257.

Vosloo, J., Ostrow, A., Watson, J. C. (2009). The relationships between motivational climate, goal orientations, anxiety, and self-confidence among swimmers. *Journal of Sport Behavior*, 32, 376-393.

Weiss, P. (1969). *Sport, a philosophic inquiry*. United States of America; Southern Illinois University Press

Wilson, M. A. (2007). Great expectations: An examination of the differences between high and low expectancy athletes' perception of coach treatment. *Journal of Sport Behavior*, 30, 358.

<http://www.internationalbadminton.org/>

[www.tournamentsoftware.com](http://www.tournamentsoftware.com)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Maria\\_Kristin\\_Yulianti](http://en.wikipedia.org/wiki/Maria_Kristin_Yulianti)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Sony\\_Dwi\\_Kuncoro](http://en.wikipedia.org/wiki/Sony_Dwi_Kuncoro)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Saina\\_Nehwal](http://en.wikipedia.org/wiki/Saina_Nehwal)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Lee\\_Chong\\_Wei](http://en.wikipedia.org/wiki/Lee_Chong_Wei)

(<http://www.internationalbadminton.org/page.aspx?id=11205>).

([http://www.badmintonindonesia.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2503&Itemid=2](http://www.badmintonindonesia.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2503&Itemid=2)).