



ANALISIS MENTAL TOUGHNESS DAN KETERAMPILAN SERVICE (BACKHAND DAN FOREHAND) ATLET BULU TANGKIS PRA PORA ACEH TENGAH

ANALYSIS OF MENTAL TOUGHNESS AND FOREHAND AND BACKHAND SERVICE SKILLS AMONG CENTRAL ACEH PRA-PORA BADMINTON ATHLETES

Ayu Dewi Setyawati^{*1}, Nugraha Pratama², Zikrur Rahmat³

¹²³Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Jl. Tanggul Krueng Lamnyong, Rukoh, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh 23112, Indonesia

***Corresponding Author:** Ayu Dewi Setyawati, ayudewi@bbg.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis mental *toughness* serta keterampilan *service forehand* dan *service backhand* pada atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah. Keberhasilan dalam olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik dan keterampilan teknik yang dikuasai, tetapi juga ditentukan oleh elemen psikologis yang sangat berperan dalam menjaga konsistensi performa atlet selama pertandingan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan tipe penelitian deskriptif. Jumlah populasi penelitian terdiri dari 14 atlet bulu tangkis Pra PORA Aceh Tengah, dengan teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner Mental Toughness Questionnaire (MTQ) yang dirancang oleh Gucciardi, Gordon, dan Dimmock. Sedangkan keterampilan *service forehand* dan *service backhand* diukur menggunakan lembar observasi berdasarkan aspek fase persiapan, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif berupa skor, rata-rata, persentase, dan kategori. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa kemampuan *service forehand* mendapatkan nilai rata-rata 8,4 dan tergolong baik, sedangkan kemampuan *service backhand* memperoleh nilai rata-rata 11 dengan kategori baik. Sementara itu, ketahanan mental mendapatkan rata-rata persentase mencapai 85% dan berada dalam kategori sangat baik. Kondisi tersebut menjadi modal yang positif dalam menghadapi kompetisi, namun peningkatan kualitas teknik servis tetap diperlukan agar selaras dengan kesiapan mental sehingga performa atlet dapat berkembang secara optimal.

Kata Kunci: mental *toughness*, *service forehand*, *service backhand*, atlet bulu tangkis.

Abstract

The purpose of this study is to analyze mental toughness as well as forehand and backhand serve skills among badminton athletes participating in the Central Aceh Regency Pre-PORA competition. Success in sports is not only influenced by physical condition and technical skills, but is also determined by psychological factors that play a crucial role in maintaining consistent performance during matches. This study employed a quantitative method with a descriptive research design. The study population consisted of 14 Pre-PORA badminton athletes from Central Aceh, and total sampling was used. Data were collected using the Mental Toughness Questionnaire (MTQ) designed by Gucciardi, Gordon, and Dimmock. Meanwhile, forehand and backhand serve skills were measured using an observation sheet based on the aspects of preparation, execution, and follow-through. Data analysis was conducted using descriptive statistics, including scores, means, percentages, and categories. The research findings indicate that forehand serve ability received an average score of 8.4

and was classified as good, while backhand serve ability received an average score of 11 and was classified as good. Meanwhile, mental toughness achieved an average percentage of 85% and was classified as very good. These conditions serve as a positive foundation for facing competition, but improving the quality of serving technique remains necessary to align with mental preparedness so that the athletes' performance can develop optimally.

Keywords: *mental toughness, forehand serve, backhand serve, badminton athlete*

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi menuntut atlet memiliki kemampuan fisik, teknik, dan psikologis. Aspek psikologi merupakan faktor penting yang dapat menunjang atlet meraih prestasi (Ismail et al., 2023). Peran faktor psikologis tersebut menentukan performa atlet secara keseluruhan. Fenanlampir (2020) mengungkapkan bahwa untuk mencapai prestasi yang optimal diperlukan kondisi fisik yang baik, teknik yang benar, serta taktik yang direncanakan secara sistematis yang didukung oleh mental yang kuat. Mental toughness berperan sebagai fondasi utama yang memungkinkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik dapat diimplementasikan secara optimal dalam situasi pertandingan.

Mental toughness merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan dan kesulitan dengan tetap mempertahankan motivasi guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Rojeet & Mili, 2016). Mental *toughness* adalah kombinasi emosi dan sikap yang menampilkan tindakan positif pada individu dalam menghadapi tekanan yang datang (Noviansyah & Jannah, 2021). Dalam konteks olahraga prestasi, ketangguhan mental menjadi aspek penting karena atlet sering dihadapkan pada tekanan yang menuntut kemampuan mengelola emosi, mempertahankan fokus, serta menampilkan performa secara konsisten.

Sebagai cabang olahraga prestasi, bulutangkis termasuk olahraga kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, refleks, dan koordinasi mata-tangan yang baik (Wijaya, 2017). Permainan bulutangkis membutuhkan kecepatan reaksi, ketepatan, serta strategi dalam menghadapi lawan (Subarkah & Marani, 2020). Tingginya tuntutan tersebut menyebabkan atlet bulutangkis tidak hanya memerlukan kesiapan fisik dan teknik yang baik, tetapi juga ketangguhan mental agar mampu mempertahankan fokus, mengelola tekanan pertandingan, dan menampilkan performa optimal secara konsisten.

Salah satu teknik yang paling penting dalam permainan bulutangkis adalah servis (Lubis et al., 2024). Setiap reli dalam permainan bulutangkis diawali dengan servis sehingga teknik servis memiliki peran penting dalam menentukan alur permainan dan peluang memperoleh poin. Servis yang dilakukan dengan baik tidak hanya menghindarkan atlet dari kesalahan (*fault*), tetapi juga dapat menjadi strategi awal untuk menekan lawan. Servis forehand dan backhand menuntut ketepatan arah, kontrol kekuatan, koordinasi gerak, serta konsistensi. Kurniadi et al., (2021) menyatakan bahwa servis merupakan modal awal untuk memperoleh poin dalam pertandingan.

Keberhasilan servis tidak hanya ditentukan oleh teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis atlet. Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penting dalam melakukan servis. Atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang baik melakukan servis dengan lebih tenang, akurat, dan tidak mudah terpengaruh tekanan (Sadzali, 2023). Faktor psikologis seperti emosi, motivasi, kecemasan, dan ketegangan dapat menyebabkan kesalahan teknik seperti servis

tidak tepat sasaran, terlalu tinggi, atau fault. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri sangat diperlukan oleh pemain bulutangkis untuk melakukan teknik dasar servis secara efisien, mulai dari posisi persiapan, pelaksanaan, hingga gerakan akhir pukulan (R. Hidayat & Sunardi, 2018).

Atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah dipersiapkan untuk menghadapi kompetisi yang dituntut memiliki kesiapan teknik dan psikologis yang optimal. Teknik *service forehand* dan *service backhand* merupakan keterampilan dasar yang berperan penting dalam membangun pola permainan, sedangkan mental *toughness* mendukung atlet dalam menghadapi tekanan, mempertahankan fokus, dan menjaga konsistensi performa selama pertandingan. Penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji mental *toughness* atau keterampilan teknik bulu tangkis secara terpisah. Sementara itu, penelitian yang secara khusus memberikan gambaran mengenai mental *toughness* dan keterampilan *service forehand* dan *backhand* secara bersamaan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kesiapan psikologis dan teknis atlet sebagai dasar evaluasi pembinaan menjelang kompetisi.

Meskipun pembinaan atlet bulu tangkis selama ini telah menitikberatkan pada peningkatan kondisi fisik dan penguasaan teknik, evaluasi terhadap aspek psikologis khususnya *mental toughness* masih belum dilakukan secara terintegrasi dengan evaluasi keterampilan teknik. Padahal, keberhasilan atlet dalam pertandingan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan melakukan teknik secara benar, tetapi juga oleh kemampuan mempertahankan konsentrasi, mengendalikan emosi, dan mengambil keputusan secara tepat di bawah tekanan pertandingan. Apabila kondisi psikologis atlet tidak teridentifikasi sejak awal, pelatih akan mengalami kesulitan dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet sehingga proses pembinaan menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi sebagai dasar penyusunan strategi pembinaan yang lebih komprehensif dalam mempersiapkan atlet menghadapi Pra PORA.

Solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah melakukan analisis secara komprehensif terhadap tingkat *mental toughness* serta keterampilan *service forehand* dan *service backhand* atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah. Hasil analisis tersebut diharapkan dapat memberikan informasi objektif mengenai profil kesiapan psikologis dan kemampuan teknik atlet sehingga pelatih dapat merancang program latihan yang lebih tepat sasaran, baik melalui penguatan aspek psikologis, penyempurnaan teknik *service*, maupun integrasi keduanya dalam proses latihan dan simulasi pertandingan.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengkajian dua aspek penting dalam pembinaan atlet, yaitu *mental toughness* dan keterampilan *service forehand* serta *service backhand* secara simultan pada atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya berfokus pada aspek psikologis atau keterampilan teknik secara terpisah, penelitian ini menyajikan profil kesiapan psikologis dan teknis dalam satu kajian sehingga menghasilkan informasi yang lebih komprehensif sebagai dasar evaluasi pembinaan atlet menjelang kompetisi.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk

menganalisis tingkat *mental toughness* serta keterampilan *service forehand* dan *service backhand* atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah bagi pelatih, atlet, dan pengurus cabang olahraga dalam mengevaluasi program pembinaan serta menyusun strategi latihan yang lebih efektif guna meningkatkan kesiapan atlet menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diperoleh dinyatakan dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif (Sujarweni, 2022). Desain penelitian deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat *mental toughness* serta keterampilan *service forehand* dan *backhand* atlet bulu tangkis Pra PORA Aceh Tengah.

Populasi penelitian ini berjumlah 14 orang yang terdiri atas seluruh atlet bulu tangkis Pra PORA Aceh Tengah. Teknik pengambilan sampel menggunakan **total sampling**, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif kecil, yaitu kurang dari 30 orang, sehingga seluruh anggota populasi dapat diikutsertakan dalam penelitian (Sugiyono 2017). Selain itu, penggunaan total sampling bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat *mental toughness* serta keterampilan *service forehand* dan *service backhand* seluruh atlet Pra PORA Aceh Tengah, menghilangkan potensi *sampling error*, serta meningkatkan representativitas hasil penelitian terhadap populasi yang diteliti. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan mampu menggambarkan kondisi nyata seluruh atlet yang menjadi sasaran pembinaan menjelang Pekan Olahraga Aceh (PORA).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket dan lembar observasi. Data *mental toughness* diperoleh melalui angket yang disusun berdasarkan indikator *Thrive Through Challenge*, *Sport Awareness*, *Tough Attitude*, dan *Desire Success* yang dikembangkan oleh Gucciardi, Gordon, dan Dimmock dalam Yates, (2020:30). Instrumen menggunakan skala Likert yaitu Selalu (5), Sering (4), Kadang-kadang (3), Jarang (2), dan Tidak Pernah (1). Sementara itu, keterampilan *service forehand* dan *service backhand* diukur menggunakan lembar observasi berdasarkan fase persiapan, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan (*follow through*) yang diadaptasi dari Tony Grice dalam (Ariski, 2021:27).

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa skor, nilai rata-rata, frekuensi, dan persentase. Persentase hasil angket dihitung menggunakan Persamaan (1) $\text{Jumlah Skor} / \text{Skor Maksimal} \times 100\%$ (Riduwan, 2022). Persentase distribusi kategori dihitung menggunakan Persamaan (2) $P = F/N \times 100\%$, dengan (P) adalah persentase, (F) adalah frekuensi, dan (N) adalah jumlah sampel (Arikunto 2021). Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan persentase untuk mendeskripsikan tingkat *mental toughness* serta keterampilan *service forehand* dan *service backhand* atlet bulu tangkis Pra PORA Aceh Tengah.

HASIL

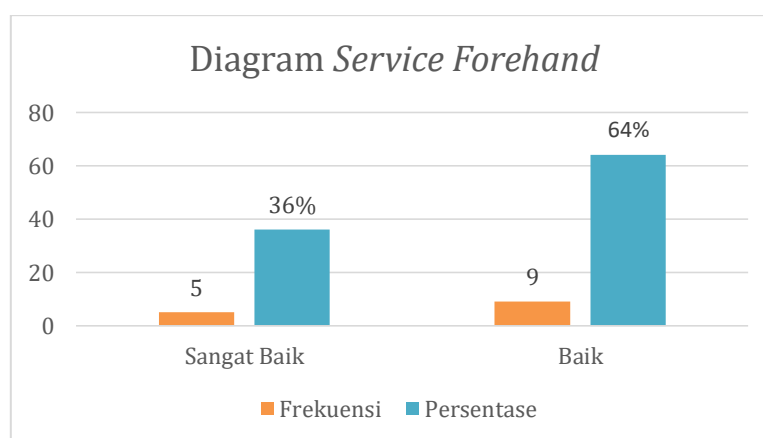
Penelitian ini disusun berdasarkan analisis statistik deskriptif yang

bertujuan memberikan gambaran menyeluruh mengenai kemampuan gerakan *service forehand*, *service backhand*, dan mental *toughness* pada atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah. Hasil analisis disajikan secara sistematis dalam bentuk tabel dan dilengkapi dengan uraian singkat untuk memudahkan interpretasi terhadap data yang diperoleh.

Tabel 1. Klasifikasi Keterampilan *Service Forehand* Atlet Bulu Tangkis Pra PORA Aceh Tengah

Subjek	Hasil	Kategori
AA	10	Sangat Baik
AC	9	Sangat Baik
AF	8	Baik
AIR	9	Sangat Baik
FA	10	Sangat Baik
FM	8	Baik
GAK	7	Baik
HPK	8	Baik
IM	7	Baik
IPN	8	Baik
NA	8	Baik
ONS	10	Sangat Baik
PM	8	Baik
SAA	8	Baik
Jumlah	118	-
Rata-Rata	8,4	Baik

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis menunjukkan bahwa keterampilan *service forehand* atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah memperoleh total skor sebesar 118 dari 14 subjek penelitian, dengan nilai rata-rata sebesar 8,4. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut, keterampilan *service forehand* atlet secara keseluruhan termasuk dalam kategori Baik.



Gambar 1. Diagram Persentase Ketetampilam *Service Forehand*

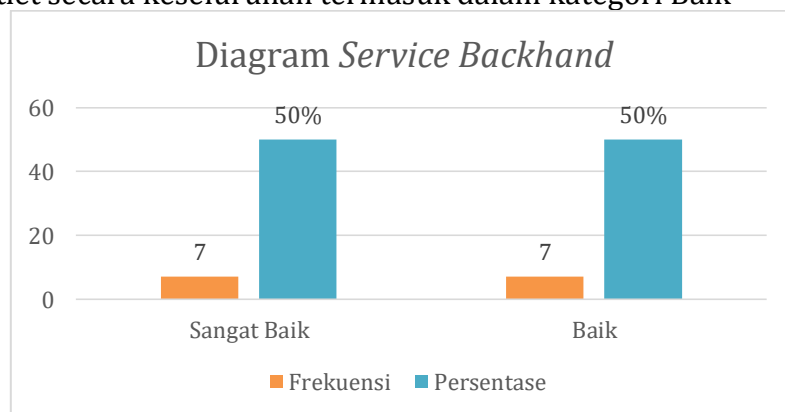
Berdasarkan tabel 1 dan diagram distribusi kategori diketahui bahwa 9 orang atlet berada pada kategori baik dengan persentase 64%, sedangkan 5 orang

atlet berada pada kategori sangat baik dengan persentase 36%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan *service forehand* pada kategori Baik. Secara keseluruhan, distribusi kategori tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan *service forehand* atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah didominasi oleh kategori Baik dengan sebagian atlet telah mencapai kategori Baik Sekali.

Tabel 2. Klasifikasi Keterampilan *Service Backhand* Atlet Bulu Tangkis Pra PORA Aceh Tengah

Subjek	Hasil	Kategori
AA	12	Sangat Baik
AC	12	Sangat Baik
AF	10	Baik
AIR	12	Sangat Baik
FA	13	Sangat Baik
FM	12	Sangat Baik
GAK	10	Baik
HPK	9	Baik
IM	9	Baik
IPN	13	Sangat Baik
NA	10	Baik
ONS	14	Sangat Baik
PM	9	Baik
SAA	10	Baik
Jumlah	155	-
Rata-Rata	11	Baik

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis menunjukkan bahwa keterampilan *service backhand* atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah memperoleh total skor sebesar 155 dari 14 subjek penelitian, dengan nilai rata-rata sebesar 11. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut, keterampilan *service backhand* atlet secara keseluruhan termasuk dalam kategori Baik



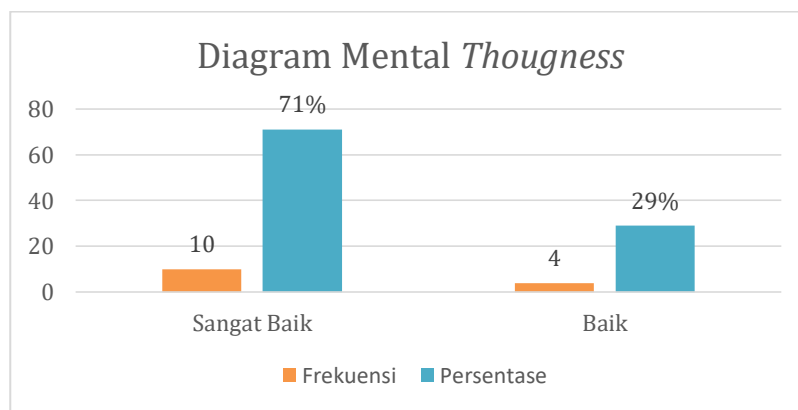
Gambar 2. Diagram Persentase Ketetampilam *Service Backhand*

Berdasarkan tabel 2 dan diagram distribusi kategori diketahui bahwa 7 orang atlet berada pada kategori baik dengan persentase 50%, sedangkan 7 orang

atlet berada pada kategori sangat baik dengan persentase 50%. Secara keseluruhan, distribusi kategori tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan *service backhand* atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah berada pada kategori baik hingga sangat baik.

Tabel 3. Klasifikasi Mental *Thougness* Atlet Bulu Tangkis Pra PORA Aceh Tengah

Subjek	Hasil	Persentase	Kategori
AA	112	97%	Sangat Baik
AF	85	74%	Baik
AF	100	87%	Sangat Baik
AIR	96	83%	Sangat Baik
FA	82	71%	Baik
FM	79	69%	Baik
GAK	109	95%	Sangat Baik
HPK	97	84%	Sangat Baik
IM	112	97%	Sangat Baik
IPN	98	85%	Sangat Baik
NA	88	77%	Baik
ONS	112	97%	Sangat Baik
PM	97	84%	Sangat Baik
SAA	110	96%	Sangat Baik
Jumlah	1377	-	-
Rata-Rata	98	85	Sangat Baik



Gambar 3. Diagram Persentase Mental *Thougness*

Berdasarkan tabel 3 dan diagram distribusi kategori diketahui bahwa 4 orang atlet berada pada kategori baik dengan persentase 29%, sedangkan 10 orang atlet berada pada kategori sangat baik dengan frekuensi 71%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa atlet bulu tangkis Aceh Tengah secara umum memiliki ketangguhan mental yang optimal, yang tercermin dari kemampuan menjaga kepercayaan diri, mengendalikan emosi, tetap fokus, serta mampu bertahan dan tampil maksimal ketika menghadapi tekanan selama latihan maupun pertandingan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum atlet bulu tangkis Pra

PORA Kabupaten Aceh Tengah memiliki keterampilan *service forehand* dan *service backhand* pada kategori baik, dengan nilai rata-rata *service forehand* sebesar 8,4. Sedangkan pada *service backhand* dengan nilai rata-rata 11 pada kategori baik. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah mampu melakukan teknik *service* baik *service forehand* maupun *service backhand* meliputi sikap awal, pelaksanaan gerakan, hingga gerakan lanjutan atau *follow through*.

Teknik servis dalam permainan bulu tangkis merupakan pukulan pertama yang menentukan jalannya reli dan mengendalikan permainan sejak awal. Sejalan dengan pendapat Yane (2016) bahwa pukulan servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan. Meskipun demikian, masih terdapat atlet yang belum mencapai kategori sangat baik sehingga diperlukan peningkatan pada aspek akurasi, konsistensi pukulan, koordinasi gerak, serta kemampuan mengarahkan shuttlecock ke area yang sulit dijangkau lawan. Karena dalam permainan bulutangkis servis merupakan bagian teknik yang sangat penting yang dapat dijadikan sebagai senjata awal dalam membangun pola penyerangan (Wijaya 2017).

Selain kemampuan teknik, hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet memiliki tingkat mental *toughness* yang sangat baik, dengan nilai rata-rata persentase sebesar 85% dengan kategori sangat baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet mampu mempertahankan kepercayaan diri, mengendalikan emosi, menjaga konsentrasi, serta tetap berorientasi pada pencapaian performa terbaik ketika menghadapi tekanan latihan maupun pertandingan. Clough, Earle, dan Sewell dalam (Adelina et al., 2022) menyatakan bahwa mental *toughness* terdiri atas empat komponen utama (4C), yaitu *Control*, *Commitment*, *Challenge*, dan *Confidence*, yang menjadi dasar kemampuan psikologis atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Kondisi tersebut merupakan modal penting dalam olahraga prestasi karena keberhasilan penampilan atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis.

Pencapaian prestasi optimal memerlukan kondisi fisik yang prima, teknik yang baik, serta taktik yang terencana secara sistematis yang didukung oleh mental yang tangguh (Fenanlampir 2020). Dengan demikian mental *toughness* berperan sebagai fondasi utama yang memungkinkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik dapat diimplementasikan secara optimal dalam situasi pertandingan. Menurut Cashmore (2018) ketangguhan mental merupakan bentuk ketetapan hati yang tinggi, ditandai dengan kemampuan untuk tidak mudah tertekan, tetap fokus dalam situasi yang penuh tekanan, serta memiliki kapasitas untuk bertahan sepanjang pertandingan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung mampu mempertahankan fokus, mengendalikan kecemasan, bangkit setelah melakukan kesalahan, serta tetap percaya diri dalam mengambil keputusan selama pertandingan. Pengelolaan diri yang baik termasuk mengatasi ekspektasi, persaingan yang ketat, harapan dari tim dan pelatih, serta tekanan untuk berhasil (Ismail et al., 2023). Ketangguhan mental membantu atlet untuk mengelola tekanan yang dihadapi secara efektif sehingga mereka dapat tetap tenang dan fokus pada tujuan mereka.

Secara psikologis, atlet telah menunjukkan tingkat kesiapan yang sangat baik dalam menghadapi tekanan kompetisi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa atlet memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi, mempertahankan kepercayaan diri, serta tetap fokus dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan. Dalam dunia olahraga kompetitif, aspek psikologis menjadi salah satu faktor yang semakin mendapat perhatian karena meningkatnya tuntutan performa dan tingginya ekspektasi terhadap atlet. Oleh karena itu, kesiapan psikologis yang optimal berperan penting dalam mendukung konsistensi penampilan dan pencapaian prestasi selama proses kompetisi (Sholiha et al., 2025). Namun demikian, penguasaan teknik servis masih berada pada kategori baik sehingga masih terdapat ruang untuk meningkatkan kualitas teknik agar sejalan dengan kesiapan mental yang dimiliki. Dalam olahraga bulu tangkis, keberhasilan penampilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik dan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan mental yang mampu mendukung pelaksanaan teknik secara konsisten pada situasi pertandingan.

Pembinaan atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah perlu dilakukan secara menyeluruh melalui integrasi latihan teknik dan latihan psikologis. Pelatih perlu memahami berbagai prinsip dasar yang menjadi landasan kepelatihan yang membantu pelatih merancang program latihan yang tepat (Harahap et al., 2024). Selain meningkatkan kualitas latihan *service forehand* dan *service backhand* melalui latihan yang lebih spesifik, pelatih juga perlu mempertahankan bahkan meningkatkan program pembinaan mental yang dapat meningkatkan efektivitas teknik servis ketika atlet menghadapi tekanan dalam pertandingan. Prawitama & Aulia (2020) menyatakan bahwa tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi dan perilakunya dengan lebih baik selama atlet menampilkan performa olahraganya. Selain itu Hidayat et al., (2022) menegaskan bahwa latihan mental dan konsentrasi merupakan bagian penting dalam pembinaan atlet bulu tangkis karena berpengaruh terhadap kualitas pengambilan keputusan dan pelaksanaan teknik selama pertandingan.

Salah satu latihan mental yang dapat dilakukan adalah latihan pernapasan (*breathing exercise*). Latihan ini berfungsi membantu atlet mengendalikan respons fisiologis terhadap tekanan, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi sebelum maupun selama pertandingan. Berdasarkan studi Saif et al., (2024) menunjukkan bahwa teknik pernapasan yang benar dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada berbagai populasi, termasuk atlet. Selain latihan pernapasan, peningkatan performa atlet juga perlu didukung oleh kepercayaan diri yang baik dalam menghadapi tantangan dan tekanan selama pertandingan. Sejalan dengan pendapat Purnamasari & Novian (2021) bahwa setiap atlet harus memiliki rasa percaya diri yang kuat untuk menghadapi tantangan dan situasi sulit, serta keyakinan untuk berani mengambil risiko dan mengendalikan permainan agar permainan dapat meningkat, sehingga para atlet mampu meraih prestasi dengan optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah telah memiliki keterampilan *service forehand* dan *service backhand* pada kategori baik serta mental *toughness* pada kategori sangat baik. Kondisi ini menjadi modal yang positif dalam mendukung pencapaian prestasi atlet. Meskipun demikian, peningkatan kemampuan teknik servis secara

berkelanjutan tetap diperlukan agar sejalan dengan kesiapan mental atlet sehingga performa yang ditampilkan pada setiap pertandingan dapat berlangsung secara optimal dan konsisten.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah secara umum telah memiliki keterampilan *service forehand* dan *service backhand* pada kategori baik serta mental *toughness* pada kategori sangat baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa atlet memiliki kesiapan teknik dan psikologis yang memadai sebagai modal dalam menghadapi kompetisi. Namun teknik servis masih perlu ditingkatkan agar selaras dengan kesiapan mental yang telah dimiliki, sehingga pelaksanaan teknik dapat berlangsung lebih akurat, konsisten, dan efektif dalam situasi pertandingan yang mendukung peningkatan performa secara berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah sampel terbatas pada 14 atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi atlet yang lebih luas. Kemudian penelitian ini menggunakan pengukuran pada aspek mental *toughness* dilakukan menggunakan instrumen angket sehingga masih memungkinkan adanya subjektivitas dalam jawaban responden.

Berdasarkan batasan tersebut, peneliti disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih banyak dan berasal dari berbagai klub atau daerah agar hasilnya dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penggunaan metode pengumpulan data yang beragam, seperti wawancara dan observasi, perlu dipertimbangkan untuk memperoleh pengukuran mental *toughness* yang lebih objektif dan komprehensif.

Berdasarkan temuan penelitian, pelatih disarankan untuk mengembangkan program latihan yang mengintegrasikan peningkatan keterampilan *service forehand* dan *service backhand* dengan pembinaan psikologis, seperti latihan pernapasan (*breathing exercise*). Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih banyak, serta menerapkan desain korelasional guna mengeksplorasi hubungan dan pengaruh mental *toughness* terhadap keterampilan teknis dan performa atlet dengan lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih secara khusus kepada atlet bulu tangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Tengah yang telah bersedia menjadi objek penelitian, serta kepada pelatih, pengurus cabang olahraga bulu tangkis Kabupaten Aceh Tengah, dan instansi terkait yang telah memberikan izin, dukungan, fasilitas, waktu, dan kesempatan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini tidak terdapat konflik kepentingan pada tahap pelaksanaan dan publikasi. Seluruh proses penelitian dilaksanakan secara independen tanpa adanya intervensi atau pengaruh dari pihak mana pun yang berpotensi memengaruhi proses pengumpulan data, analisis, interpretasi hasil, maupun

penyusunan naskah. Hasil penelitian yang disajikan mencerminkan objektivitas, integritas ilmiah, dan tanggung jawab akademik penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, I., Anlya, P., & Anggelia, Y. (2022). Peran Mindset terhadap Ketangguhan Mental Mahasiswa. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(09). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i9.13794>
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara.
- Ariski, P. A. (2021). Analisis Keterampilan Dasar Pukulan Bermain Bulu Tangkis pada Pemain PB Semurup Jambi. *Repository Unja*.
- Cashmore. (2018). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts* (Second Edi). Routledge Taylor and Francis Group.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Harahap, A. M., Ramualdo, A., Saragih, J. R. F., & Peranginangin, Y. A. (2024). Perspektif Pemantauan Dasar-Dasar Kepeleatihan Pada Pelatih Olahraga. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12, 338–345. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i3.3101>
- Hidayat, R., & Sunardi, S. (2018). Penerapan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Servis Pendek Bulutangkis Pegangan Backhand. *PHEDHERAL*, 15(1), 36–58. <https://jurnal.uns.ac.id/phedheral/article/view/50576/31242>
- Hidayat, T., Puriana, R. H., Munandar, R. A., & Fauqi, A. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu Tangkis Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi). *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(2), 741–750. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Ismail, G. Z., Yulianti, S., & Priambodo, A. (2023). Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety pada Atlet Futsal. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 7(2), 170–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i2.43462>
- Kurniadi, A., Huda, M. S., & Jupri, J. (2021). Pengaruh Latihan Pegangan Raket Backhand dan Latihan Pegangan Raket Gabungan terhadap Ketepatan Servis Bulutangkis Ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 38–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.582>
- Lubis, S. A. F., Nasution, J. Y., Harahap, T., & Prakasa, I. R. (2024). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Servis Panjang Mahasiswa PJKR Unimed Pada Mata Kuliah Bulutangkis. *JURNAL ILMIAH STOK BINA GUNA MEDAN*, 12, 253–259. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i3.3021>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Beladiri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.42043>
- Prawitama, M. R., & Aulia, P. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persegat Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3395–3402.

<https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/download/44645/25277/164743>

- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203–213. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.784>
- Riduwan, M. B. A. (2022). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*.
- Rojeet, S. K., & Mili, A. (2016). Study of Emotional Intelligence among Players of Individual, Dual and Team Sports. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5, 12.
- Sadzali, M. (2023). Analisis Percaya Diri Terhadap Kemampuan Servis Pendek Pada Permainan Bulutangkis Himpunan Mahasiswa Olahraga Sulawesi Barat. *Jurnal Stok Bina Guna*, 4(November), 69–76.
- Saif, M., Ahmed, H., Shabbeer, F., & Ilyas, H. (2024). Unlocking the Secrets of Success: Learning and Relaxing Techniques Among High Achiever Medical Students Attending a Private Medical School in Lahore. *BioMedica*, 40(1), 43–49.
- Sholiha, A. U., Suhariyanti, M., Bhakti, Y. H., & Yulisatria, G. (2025). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG). *Tinjauan Literatur Tentang Stres Pada Atlet: Analisis Berdasarkan Data Garuda*, 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.3865>
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2022). *Metodologi Penelitian*. Pusaka Baru Press.
- Wijaya, A. (2017). Analisis Gerak Keterampilam Servis dalam Permainan Bulutangkis. *Indoesia Performance Journal*, 1(2), 106–111.
- Yane, S. (2016). Peningkatan Servis Panjang Bulutangkis melalui Model Problem Based Learning. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2), 165–174. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/498114>
- Yates, D. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan dalam Pertandingan pada Atlet Angkat Besi Provinsi Jawa Tengah. *Lib Unnes*.

