



ANALISIS KUALITAS GERAKAN DROPSHOT DAN TINGKAT KECEMASAN ATLET BULUTANGKIS PRA PORA ABDYA

ANALYSIS OF THE QUALITY OF THE DROPSHOT STROKE AND ANXIETY LEVELS AMONG BADMINTON ATHLETES PREPARING FOR THE ABDYA PORA

Muhammad Farhan Aulya*¹, Riska Amanda², Didi Yudha Pranata³

^{1,2,3}Pendidikan 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: *Muhammad Farhan Aulya, farhanaulya@bbg.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dimulai karena pentingnya kemampuan menggunakan teknik *dropshot* serta kondisi mental atlet, terutama tingkat kecemasan, dalam membantu meningkatkan performa bermain bulutangkis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kualitas gerakan *dropshot*, memahami tingkat kecemasan, serta menggambarkan kualitas gerakan *dropshot* dan tingkat kecemasan atlet bulutangkis Pra PORA Abdy. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 16 atlet bulutangkis Pra PORA Abdy yang semuanya digunakan sebagai sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi untuk mengevaluasi kualitas gerakan *dropshot* berdasarkan tahap *preparation*, *execution*, dan *follow-through*, serta menggunakan angket untuk mengetahui tingkat kecemasan para atlet. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas gerakan *dropshot* atlet memiliki nilai rata-rata 11, masuk dalam kategori Baik. Dari total atlet yang dianalisis, 9 orang (56%) termasuk dalam kategori Baik, sedangkan 7 orang (44%) termasuk dalam kategori Baik Sekali. Tingkat kecemasan para atlet mencapai rata-rata 21% dengan kategori Lemah, yang terdiri dari 9 atlet (56%) yang memiliki kategori Sangat Lemah dan 7 atlet (44%) yang termasuk dalam kategori Lemah. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa atlet bulutangkis Pra PORA Abdy memiliki kemampuan dalam melakukan gerakan *dropshot* yang cukup baik dan tingkat kecemasan yang tidak terlalu tinggi, sehingga menunjukkan kesiapan dalam teknik serta kondisi mental yang mendukung dalam menghadapi latihan maupun pertandingan.

Kata Kunci: kualitas gerakan, *dropshot*, tingkat kecemasan, bulutangkis, atlet Pra PORA.

Abstract

This research was initiated due to the importance of the ability to use the dropshot technique and the mental condition of athletes, especially the level of anxiety, in helping to improve badminton performance. The purpose of this study was to determine the level of quality of the dropshot movement, understand the level of anxiety, and describe the quality of the dropshot movement and the level of anxiety of Pra PORA Abdy badminton athletes. This study used a quantitative approach with a descriptive research type. The study population consisted of 16 Pra PORA Abdy badminton athletes who were all used as samples using a total sampling technique. Data collection was carried out using an observation sheet to evaluate the quality of the dropshot movement based on the preparation, execution, and follow-through stages, and using a questionnaire to determine the level of anxiety of the athletes. Data were analyzed using descriptive statistics and

percentages. The results showed that the quality of the athlete's dropshot movement had an average value of 11, included in the Good category. Of the total athletes analyzed, 9 people (56%) were included in the Good category, while 7 people (44%) were included in the Very Good category. The athletes' anxiety levels averaged 21%, categorized as Weak, with 9 athletes (56%) categorized as Very Weak and 7 athletes (44%) categorized as Weak. Based on the research results, it can be concluded that the Pra PORA Abdya badminton athletes demonstrated good dropshot skills and moderate anxiety levels, demonstrating technical readiness and a supportive mental state for training and matches.

Keywords: movement quality, dropshot, anxiety level, badminton, Pra PORA athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, baik dari aspek kesehatan, kebugaran jasmani, maupun pencapaian prestasi. Dalam konteks olahraga prestasi, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh bakat, tetapi juga dipengaruhi oleh proses pembinaan yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat serta memiliki banyak peminat di Indonesia adalah bulutangkis. Bulutangkis merupakan olahraga kompetitif yang menuntut penguasaan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental secara terpadu agar atlet mampu menampilkan performa terbaik ketika bertanding. Keempat komponen tersebut saling berkaitan dan menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal (Abbdilah 2023).

Kemampuan fisik menjadi fondasi utama dalam menunjang penampilan atlet bulutangkis. Kondisi fisik yang baik akan memudahkan atlet dalam menguasai teknik, menerapkan taktik permainan, serta mempertahankan konsentrasi selama pertandingan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan bulutangkis meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Seluruh komponen tersebut diperlukan karena karakteristik permainan bulutangkis menuntut atlet untuk bergerak cepat, berpindah arah secara efektif, serta mampu menjangkau seluruh area lapangan dalam waktu yang singkat (Abbdilah 2023). Penguasaan kondisi fisik yang baik pada akhirnya akan memberikan kontribusi terhadap kualitas pelaksanaan teknik selama pertandingan.

Selain kondisi fisik, penguasaan teknik dasar merupakan faktor yang tidak dapat diabaikan dalam pembinaan atlet bulutangkis. Teknik dasar menjadi kemampuan pokok yang harus dimiliki setiap atlet agar mampu bermain secara efektif dan efisien. Teknik tersebut meliputi cara memegang raket, gerakan pergelangan tangan, *footwork*, serta berbagai jenis pukulan seperti servis, lob, *smash*, *drive*, *netting*, dan *dropshot* (Abbdilah 2023). Di antara berbagai teknik tersebut, pukulan *dropshot* merupakan salah satu teknik yang memiliki peranan penting karena digunakan sebagai variasi serangan untuk menempatkan shuttlecock sedekat mungkin dengan net sehingga menyulitkan lawan melakukan pengembalian. Menurut Iqbal (2023), pukulan dropshot dilakukan menggunakan sentuhan yang halus dan kontrol yang baik sehingga shuttlecock jatuh tipis di area depan lapangan lawan. Teknik ini memiliki karakteristik ayunan yang hampir

menyerupai smash, namun dibedakan oleh sentuhan raket yang lebih lembut dan terkontrol ketika mengenai shuttlecock.

Keberhasilan pelaksanaan pukulan dropshot dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain koordinasi gerak, posisi tubuh, perpindahan berat badan, pegangan raket, *footwork*, serta fleksibilitas pergelangan tangan. Wengkau (2023) menjelaskan bahwa kualitas gerakan dropshot ditandai dengan kemampuan atlet mengarahkan shuttlecock sedekat mungkin ke net tanpa melewati garis ganda lawan sehingga lawan mengalami kesulitan dalam mengembalikan shuttlecock. Oleh karena itu, penguasaan teknik dropshot tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan melalui proses latihan yang terencana, sistematis, dan dilakukan secara berulang. Utomo (2025) menyatakan bahwa pengembangan variasi latihan teknik dropshot diperlukan untuk meningkatkan kualitas gerakan, membentuk otomatisasi gerak, serta menghasilkan pukulan yang lebih efektif dan konsisten ketika diterapkan dalam situasi pertandingan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Pinangkaan (2023) yang menunjukkan bahwa peningkatan kualitas pembelajaran teknik *dropshot* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan melakukan pukulan *dropshot* dalam permainan *bulutangkis*. Selain itu, kelentukan pergelangan tangan juga menjadi salah satu faktor penting dalam menghasilkan akurasi dan kontrol pukulan. Atlet yang memiliki kelentukan pergelangan tangan yang baik cenderung mampu menghasilkan gerakan yang lebih presisi, luwes, dan terarah dibandingkan atlet yang memiliki fleksibilitas rendah (Akkase 2024).

Di samping aspek fisik dan teknik, faktor psikologis juga memberikan kontribusi yang besar terhadap performa atlet. Salah satu aspek psikologis yang sering muncul dalam olahraga prestasi adalah kecemasan bertanding (*competitive anxiety*). Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir, tegang, takut gagal, serta menurunnya rasa percaya diri ketika atlet menghadapi situasi kompetisi (Maulana 2017). Pada cabang olahraga individu seperti bulutangkis, tekanan psikologis cenderung lebih tinggi karena seluruh tanggung jawab pertandingan berada pada atlet itu sendiri. Rasyid (2026) menyatakan bahwa kecemasan dapat memengaruhi konsentrasi, pengambilan keputusan, koordinasi gerak, serta kualitas pelaksanaan teknik selama pertandingan. Kondisi tersebut diperkuat oleh Tiara (2020) yang menjelaskan bahwa atlet remaja lebih rentan mengalami kecemasan karena masih berada pada tahap perkembangan fisik dan psikologis sehingga kemampuan mengendalikan tekanan pertandingan belum sepenuhnya berkembang. Dengan demikian, aspek teknik dan aspek psikologis perlu mendapat perhatian yang sama dalam proses pembinaan atlet agar performa yang ditampilkan dapat berlangsung secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti bersama pelatih, masih ditemukan atlet Pra PORA Kabupaten Aceh Barat Daya (Abdya) yang belum mampu melakukan pukulan *dropshot* secara konsisten sesuai tahapan *preparation*, *execution*, dan *follow-through*. Selain itu, beberapa atlet juga menunjukkan gejala kecemasan ketika menghadapi simulasi pertandingan. Berbagai penelitian sebelumnya lebih banyak membahas teknik *dropshot* atau aspek psikologis atlet secara terpisah, sedangkan penelitian yang menggambarkan kedua aspek tersebut secara bersamaan pada atlet Pra PORA sebagai dasar

evaluasi pembinaan masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan sebagai acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan teknik dan pembinaan mental yang lebih tepat sasaran sebelum pelaksanaan PORA. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada analisis kualitas gerakan *dropshot* berdasarkan setiap fase gerakan yang dipadukan dengan analisis tingkat kecemasan atlet sehingga memberikan gambaran kesiapan teknik dan psikologis atlet secara lebih komprehensif.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas gerakan *dropshot* berdasarkan tiga tahap yaitu persiapan, eksekusi, dan *follow-through*, serta menggambarkan tingkat kecemasan para atlet bulutangkis di kabupaten Aceh Barat Daya (Abdya) sebelum turnamen PORA. Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai acuan dalam merancang program pembinaan kemampuan teknis dan mental atlet.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang menghasilkan temuan melalui proses pengukuran dan analisis data dalam bentuk angka menggunakan teknik statistik. Menurut Putra et al (2025) penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif karena bertujuan untuk memperoleh gambaran secara objektif mengenai kualitas gerakan *dropshot* dan tingkat kecemasan atlet bulutangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Barat Daya (ABDYA). Desain penelitian deskriptif dipilih karena sesuai untuk menyajikan kondisi actual kedua variable berdasarkan hasil pengukuran melalui lembar observasi dan angket, tanpa melakukan pengujian hubungan maupun pengaruh antarvariabel (Novitaningrum 2024). Oleh karena itu, penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan kualitas gerakan *dropshot* dan tingkat kecemasan atlet bulutangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Barat Daya (Abdya).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bulutangkis yang tergabung dalam tim Pra PORA Abdya sebanyak 16 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Pemilihan seluruh atlet sebagai sampel penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relative kecil sehingga seluruh anggota populasi dapat dilibatkan untuk memperoleh gambaran kondisi penelitian secara lebih menyeluruh.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu angket dan lembar observasi. Angket digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan atlet berdasarkan empat aspek, yaitu aspek motorik, afektif, somatik, dan kognitif yang terdiri atas 22 butir pernyataan mengacu pada instrument Harianja (2024). Sementara itu, kualitas gerakan *dropshot* diukur menggunakan lembar observasi berdasarkan tahapan gerakan yang meliputi fase persiapan (*preparation*), pelaksanaan (*execution*), dan lanjutan (*follow-through*) yang diadaptasi dari Tony Grice dalam Ariski (2021). Penilaian kualitas gerakan dilakukan berdasarkan skor pada setiap indikator gerakan, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif. Data tingkat kecemasan dianalisis menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu

Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Selanjutnya, skor yang diperoleh diubah ke dalam bentuk persentase menggunakan rumus yang dikemukakan oleh (Riduwan 2022), kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori persentase menurut (Arinda 2020), yaitu Sangat Lemah, Lemah, Sedang, Kuat, dan Sangat Kuat. Adapun data kualitas gerakan *dropshot* dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan skor, rata-rata, frekuensi, dan persentase. Persentase setiap kategori dihitung menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Arikunto (2021), sedangkan persentase deskriptif mengacu pada rumus yang dikemukakan oleh Sutrisno dalam (Firdaus and Wiriawan 2019). Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diagram untuk memberikan gambaran mengenai kualitas gerakan *dropshot* dan tingkat kecemasan atlet bulutangkis Pra PORA Abdya.

Tabel 1. Norma Penilaian Keterampilan *Dropshot*

No	Nilai	Kategori
1	12-15	Baik Sekali
2	9-12	Baik
3	6-9	Cukup
4	3-6	Kurang
5	0-3	Kurang Sekali

HASIL

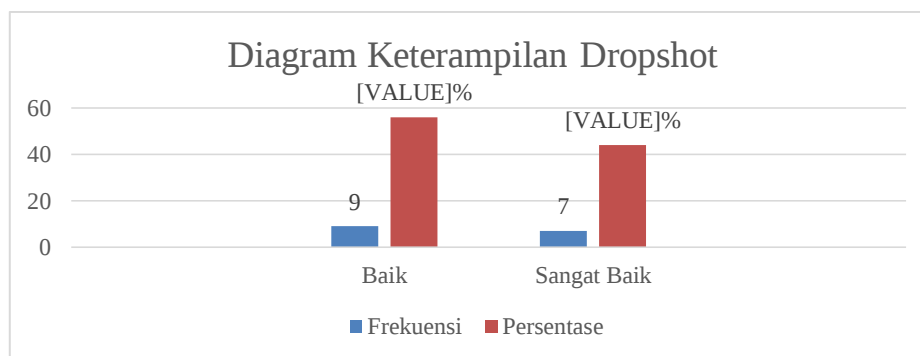
Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kualitas gerakan *dropshot* dan tingkat kecemasan atlet bulutangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Barat Daya (Abdya). Hasil analisis disajikan secara sistematis dalam bentuk tabel serta dilengkapi dengan uraian singkat untuk memudahkan interpretasi terhadap data yang diperoleh.

Tabel 2. Klasifikasi Keterampilan *Dropshot* Atlet Bulutangkis Pra PORA Abdya

Subjek	Hasil	Kategori
DS	12	Baik Sekali
SD	9	Baik
AT	11	Baik
NP	10	Baik
DP	9	Baik
AH	14	Baik Sekali
HF	12	Baik Sekali
NA	13	Baik Sekali
PN	9	Baik
OK	12	Baik
KS	10	Baik
LH	12	Baik Sekali
MF	10	Baik
ZN	9	Baik
R	13	Baik Sekali
RT	11	Baik

Subjek	Hasil	Kategori
Jumlah	176	-
Rata-Rata	11	Baik

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas gerakan dropshot atlet bulutangkis Pra PORA Abdyia memperoleh total skor sebesar 176 dari 16 atlet dengan nilai rata-rata sebesar 11. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut, kualitas gerakan dropshot atlet secara keseluruhan termasuk dalam kategori Baik.



Gambar 1. Diagram Persentase Kualitas Gerakan *Dropshot* Atlet Bulutangkis Pra PORA Abdyia

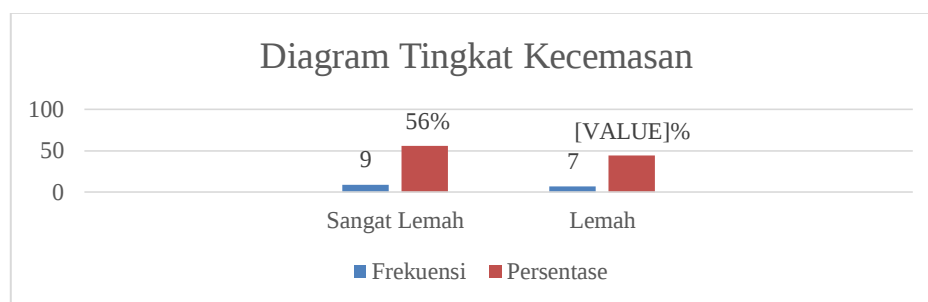
Berdasarkan Tabel 1 dan diagram distribusi kategori diketahui bahwa 9 orang atlet berada pada kategori Baik dengan persentase 56%, sedangkan 7 orang atlet berada pada kategori Baik Sekali dengan persentase 44%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kualitas gerakan *dropshot* pada kategori Baik. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet telah mampu melakukan teknik *dropshot* sesuai dengan indikator penilaian yang meliputi fase persiapan (*preparation*), pelaksanaan (*execution*), dan gerakan lanjutan (*follow-through*). Secara keseluruhan, distribusi kategori tersebut menunjukkan bahwa kualitas gerakan *dropshot* atlet bulutangkis Pra PORA Abdyia didominasi oleh kategori Baik, dengan sebagian atlet telah mencapai kategori Baik Sekali.

Tabel 2. Klasifikasi Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Pra PORA Abdyia

Subjek	Hasil	Persentase	Kategori
DS	15	17%	Sangat Lemah
SD	20	23%	Lemah
AT	23	26%	Lemah
NP	19	22%	Lemah
DP	16	18%	Sangat Lemah
AH	15	17%	Sangat Lemah
HF	20	23%	Lemah
NA	23	26%	Sangat Lemah
PN	16	18%	Sangat Lemah
OK	14	16%	Sangat Lemah
KS	20	23%	Lemah

Subjek	Hasil	Persentase	Kategori
LH	20	23%	Lemah
MF	18	20%	Sangat Lemah
ZN	23	26%	Lemah
R	17	19%	Sangat Lemah
RT	18	20%	Sangat Lemah
Jumlah	297	-	-
Rata-Rata	35	21	Lemah

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet bulutangkis Pra PORA Abdya memperoleh total skor sebesar 296 dari 16 atlet dengan persentase rata-rata sebesar 21%. Berdasarkan klasifikasi tingkat kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini, persentase tersebut termasuk dalam kategori Lemah.



Gambar 2. Diagram Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Bulutangkis Pra PORA Abdya

Berdasarkan Tabel 2 dan diagram distribusi kategori diketahui bahwa 9 orang atlet berada pada kategori Sangat Lemah dengan persentase 56,25%, sedangkan 7 orang atlet berada pada kategori Lemah dengan persentase 43,75%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan pada kategori Sangat Lemah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan kecemasan ketika mengikuti latihan maupun menghadapi situasi pertandingan. Secara keseluruhan, distribusi kategori tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet bulutangkis Pra PORA Abdya berada pada kategori yang relatif rendah, sehingga kondisi psikologis atlet dinilai cukup baik dalam mendukung penampilan selama bertanding.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum atlet bulutangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Barat Daya (Abdya) memiliki kualitas gerakan *dropshot* pada kategori Baik dan tingkat kecemasan pada kategori Lemah. Nilai rata-rata keterampilan gerakan *dropshot* sebesar 11, dengan distribusi sebanyak 9 atlet (56%) berada pada kategori Baik dan 7 atlet (44%) berada pada kategori Baik Sekali. Sementara itu, tingkat kecemasan atlet memperoleh persentase rata-rata sebesar 21% dengan kategori Lemah, dimana 9 atlet (56%) berada pada kategori Sangat Lemah dan 7 atlet (44%) berada pada kategori Lemah. Hasil tersebut

mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan teknik *dropshot* yang baik serta mampu mengendalikan kondisi psikologis ketika mengikuti latihan maupun menghadapi situasi pertandingan.

Keterampilan *dropshot* merupakan salah satu teknik penting dalam permainan bulutangkis karena berfungsi sebagai variasi serangan untuk mengecoh lawan melalui penempatan *shuttlecock* sedekat mungkin dengan net. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah mampu melaksanakan rangkaian gerakan *dropshot* sesuai tahapan *preparation*, *execution*, dan *follow-through*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa atlet telah menguasai komponen dasar teknik *dropshot*, meskipun peningkatan akurasi pukulan, koordinasi gerak, kontrol pergelangan tangan, dan konsistensi pelaksanaan teknik masih perlu terus dikembangkan agar efektivitas pukulan semakin optimal. Menurut Utomo (2025), teknik *dropshot* yang baik ditandai oleh posisi tubuh yang seimbang, pegangan raket yang benar, koordinasi ayunan raket, waktu kontak yang tepat dengan *shuttlecock*, serta gerakan lanjutan yang memungkinkan atlet segera kembali ke posisi siap.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh pendapat Subarkah (2020) yang menjelaskan bahwa *dropshot* merupakan pukulan taktis dengan ayunan menyerupai *smash*, namun menggunakan sentuhan yang lebih halus sehingga *shuttlecock* jatuh sedekat mungkin dengan net. Keberhasilan pukulan tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan atlet dalam mengontrol kekuatan pukulan, menjaga keseimbangan tubuh, mengoordinasikan gerakan, serta menentukan waktu kontak yang tepat dengan *shuttlecock*. Selain itu, Phomsoupha dan Laffaye (2014) menjelaskan bahwa pukulan dengan tingkat akurasi tinggi, termasuk *dropshot*, memerlukan koordinasi biomekanika yang baik antara tungkai, badan, bahu, lengan, dan pergelangan tangan. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat pendapat Subarkah (2020), Phomsoupha dan Laffaye (2014), serta Utomo (2025) bahwa kualitas gerakan *dropshot* sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar, koordinasi biomekanik, dan latihan yang dilakukan secara terprogram serta berkesinambungan.

Selain aspek teknik, penelitian ini menunjukkan bahwa atlet memiliki tingkat kecemasan pada kategori Lemah, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet mampu mengendalikan respons psikologis ketika menghadapi latihan maupun persiapan pertandingan. Kondisi tersebut menjadi modal penting karena kecemasan yang rendah memungkinkan atlet mempertahankan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengambil keputusan secara lebih tepat selama pertandingan. Sebaliknya, atlet yang mengalami kecemasan tinggi cenderung mengalami gangguan konsentrasi, ketegangan otot, dan kesulitan dalam menampilkan keterampilan teknik secara maksimal.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil kajian Farenda et al (2025) yang menunjukkan bahwa aspek psikologis, khususnya kecemasan, merupakan salah satu faktor yang paling sering dikaji dalam penelitian bulutangkis karena berperan penting dalam memengaruhi kesiapan mental dan performa atlet ketika menghadapi latihan maupun pertandingan. Abdurrahman et al (2024) juga menjelaskan bahwa kecemasan pada atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor intrinsik, seperti moral, pengalaman bertanding, dan pikiran negatif, serta faktor ekstrinsik, seperti pelatih, penonton, dan lawan. Hasil penelitian ini juga sejalan

dengan pendapat Weinberg dan Gould (2024) yang menyatakan bahwa atlet yang mampu mengendalikan kecemasan akan lebih mudah mempertahankan fokus perhatian, mengontrol emosi, serta menampilkan keterampilan teknik secara optimal dalam situasi kompetitif. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Ainun et al (2025) yang menunjukkan bahwa peningkatan *competitive anxiety* berkaitan dengan meningkatnya *unforced errors* pada atlet bulutangkis. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya bahwa kemampuan atlet dalam mengendalikan kecemasan menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesiapan mental dan performa saat bertanding.

Apabila kedua temuan tersebut dikaji secara bersamaan, terlihat bahwa atlet bulutangkis Pra PORA Abdyta telah memiliki kualitas gerakan *dropshot* yang baik disertai tingkat kecemasan yang relatif rendah. Meskipun penelitian ini tidak bertujuan menguji hubungan antara kedua variabel, hasil penelitian memberikan gambaran bahwa kesiapan teknik dan kondisi psikologis atlet berada pada kondisi yang mendukung untuk menghadapi kompetisi. Aspek penting dari penelitian ini adalah penyajian gambaran kualitas gerakan *dropshot* dan tingkat kecemasan atlet secara bersamaan sehingga memberikan informasi yang lebih komprehensif mengenai kesiapan atlet dari aspek teknik maupun psikologis. Informasi tersebut dapat dijadikan sebagai dasar evaluasi awal dalam proses pembinaan atlet bulutangkis.

Implikasi praktis penelitian ini adalah tersedianya informasi mengenai kondisi aktual kualitas gerakan *dropshot* dan tingkat kecemasan atlet yang dapat dimanfaatkan pelatih sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang lebih tepat sasaran. Pembinaan atlet tidak hanya diarahkan pada peningkatan keterampilan teknik, tetapi juga perlu diimbangi dengan pembinaan aspek psikologis agar kesiapan atlet dapat dipertahankan secara optimal menjelang pertandingan. Pembinaan atlet bulutangkis Pra PORA Abdyta perlu dilakukan secara menyeluruh melalui integrasi latihan teknik dan latihan psikologis. Selain meningkatkan kualitas latihan *dropshot* melalui latihan yang lebih spesifik, pelatih juga perlu mempertahankan program pembinaan mental agar atlet tetap mampu mengendalikan kecemasan ketika menghadapi tekanan pertandingan. Prawitama dan Aulia (2020) menyatakan bahwa tujuan latihan mental adalah membantu atlet mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku sehingga mampu menampilkan performa olahraga secara optimal. Selain itu, Hidayat (2022) menegaskan bahwa latihan mental dan konsentrasi merupakan bagian penting dalam pembinaan atlet bulutangkis karena berpengaruh terhadap kualitas pengambilan keputusan serta pelaksanaan teknik selama pertandingan.

Salah satu bentuk latihan psikologis yang dapat diterapkan adalah latihan pernapasan (*breathing exercise*). Latihan ini membantu atlet mengendalikan respons fisiologis terhadap tekanan, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan fokus sebelum maupun selama pertandingan. Penelitian Tiara (2020) menunjukkan bahwa teknik pernapasan yang dilakukan secara benar mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, termasuk pada atlet. Selain itu, peningkatan performa juga perlu didukung oleh rasa percaya diri yang baik. Fauzan (2021) menjelaskan bahwa setiap atlet perlu memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan, berani mengambil keputusan, serta mampu mengendalikan permainan sehingga peluang untuk mencapai

prestasi menjadi lebih besar.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain penelitian deskriptif sehingga hanya memberikan gambaran mengenai kualitas gerakan *dropshot* dan tingkat kecemasan atlet tanpa menguji hubungan maupun pengaruh antarvariabel. Selain itu, jumlah responden yang relatif sedikit dan hanya melibatkan atlet Pra PORA Kabupaten Aceh Barat Daya menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi atlet bulutangkis yang lebih luas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet bulutangkis Pra PORA Abdyta telah memiliki kualitas gerakan *dropshot* pada kategori Baik dan tingkat kecemasan pada kategori Lemah. Kondisi tersebut menjadi modal yang positif dalam mendukung pencapaian prestasi atlet pada ajang Pra PORA. Meskipun demikian, peningkatan kualitas teknik *dropshot* secara berkelanjutan tetap diperlukan melalui latihan yang lebih spesifik dan terprogram, disertai pemeliharaan kondisi psikologis atlet melalui latihan mental, simulasi pertandingan, dan peningkatan pengalaman bertanding agar performa atlet dapat berlangsung secara optimal dan konsisten.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa atlet bulutangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Barat Daya (Abdyta) secara umum telah memiliki kualitas gerakan *dropshot* pada kategori Baik dan tingkat kecemasan pada kategori Lemah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa atlet memiliki kesiapan teknik dan psikologis yang cukup baik sebagai modal dalam menghadapi kompetisi. Kemampuan melakukan gerakan *dropshot* yang telah berada pada kategori baik menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mampu melaksanakan tahapan gerakan *preparation*, *execution*, dan *follow-through* sesuai dengan indikator penilaian, sedangkan tingkat kecemasan yang rendah mengindikasikan bahwa atlet mampu mengendalikan kondisi psikologis selama latihan maupun menghadapi pertandingan. Meskipun demikian, kualitas teknik *dropshot* masih perlu ditingkatkan agar menjadi lebih akurat, konsisten, dan efektif sehingga dapat mendukung peningkatan performa atlet secara berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, mencakup atlet dari berbagai tingkat prestasi, serta menggunakan desain penelitian korelasional atau eksperimen sehingga hubungan maupun pengaruh tingkat kecemasan terhadap kualitas gerakan *dropshot* dapat dikaji secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada atlet bulutangkis Pra PORA Kabupaten Aceh Barat Daya (Abdyta) yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pelatih, pengurus Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI) Kabupaten Aceh Barat Daya, serta seluruh pihak terkait yang telah memberikan izin, dukungan, bantuan, fasilitas, waktu, dan kesempatan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini

sehingga seluruh rangkaian kegiatan penelitian dapat diselesaikan dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan, baik selama proses perencanaan, pelaksanaan, analisis data, maupun publikasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbdilah, Ronny. 2023. "Survei Kondisi Fisik Pada Atlet Bulutangkis Putra U-17 PB Hollywood Samarinda." *BPEJ: Borneo Physical Education Journal* 4(6). doi:<https://doi.org/10.30872/bpej.v4i1.1010>.
- Abdurrahman, Eka, Pedomanta Keliat, Atika Swandana, Sekolah Tinggi Olahraga, Dan Kesehatan, Bina Guna, Kecemasan Atlet, and Pertandingan Kejuraan Daerah. 2024. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Atlet Kabaddi Kabupaten Langkat Dalam Meraih Pestasi Pada Pertandingan Kejuaraan Daerah Sumatera Utara." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 12(1):246–52. doi:<https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i3.2999>.
- Ainun, Andi, Zulkiah Surur, Poppy Elisano Arfanda, and Wahyana Mujari. 2025. "Analysis of the Relationship between Anxiety Level and Smash Accuracy of Badminton Athletes." *Journal Physical Health Recreation (JPHR)* 5:450–56. doi:<https://doi.org/10.55081/jphr.v5i2.3966>.
- Akkase, Arfandi. 2024. "Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Pukulan Dropshot Pemain Bulutangkis The Relationship between Wrist Flexibility and the Ability to Hit Dropshot Badminton Players." *Journal Physical Health Recreation (JPHR)* (November):275–80. doi:<https://doi.org/10.55081/jphr.v5i1.3176>.
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, Kamaluddin Abunawas, Muhammadiyah Makassar, Islam Negeri, and Alauddin Makassar. 2023. "Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian." *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer* 14(1):15–31. <https://books.google.co.id/books?id=j5EmEAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=6vCLKinO-J&dq=Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3&lr&hl=id&pg=PA1#v=onepage&q=Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3&f=false>.
- Arikunto, Suharsimi. 2021. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara.
- Arinda, Erwan Nur. 2020. "Analisis Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola." *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 10(November):2018–20.
- Ariski, Pondi Ahmad. 2021. "Analisis Keterampilan Dasar Pukulan Bermain Bulu Tangkis Pada Pemain PB Semurup Jambi." *Repository Unja*. <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/26034>.
- Farenda, Nia, Mela Suhariyanti, Citra Azhariat Malasari, Yopi Hutomo, Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Kotabumi, and Kabupaten Lampung Utara. 2025. "Tren Penelitian Bulutangkis Dengan Pendekatan Psikologis: Analisis Jurnal Terindeks Garuda Menggunakan Vosviewer." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 13:411–26. doi:<https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i3.3858>.

- Fauzan, Helmi Akmal, Muhamad Tafaqur, and Geraldi Novian. 2021. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk Pada Cabang Olahraga Bulutangkis." *Journal of Sport Coaching and Physical Education* 6(2):121–39.
- Firdaus, A. M. Farid Pasya, and Oce Wiriawan. 2019. "Analisis Unforced Error, Error Dan Perolehan Point Cabang Olahraga Bulutangkis Pada Babak Semifinal Dan Final Perorangan Tunggal Putra Porprov Jawa Timur 2019." *E Journal Unesa* 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/32160/29149>.
- Harianja, Mony Kristi. 2024. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Tennis Di Universitas Negeri Medan." *Repository.Uma.Ac.Id*. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/23975>.
- Hidayat, Taufiq. 2022. "Pengaruh Mental Training Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash Dalam Permainan Bulu Tangkis." *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)* 5(2):741–50. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6760>
- Iqbal, Ahmad. 2023. "Studi Analisis Keterampilan Biomekanika Gerak Smash Dan Dropshot Bulu Tangkis Pada Atlet Usia Dini Di PB. Bencoolen Bengkulu." *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 4(2):299–306. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i2.29416>
- Maulana, Zulfan. 2017. "Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Aceh Ditinjau Dari Jenis Aktivitas Olahraga." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 05(01):97–106.
- Novitaningrum, Alfidda. 2024. "Analisis Kemampuan Menulis Deskripsi Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas IV SD Negeri Pojok." *Jurnal Ilmiah Kependidikan* 3(2):105–16. doi:<https://doi.org/10.54840/juwita.v3i2.278>.
- Phomsoupha, Michael, and Guillaume Laffaye. 2014. "The Science of Badminton : Game Characteristics , Anthropometry , Physiology , Visual Fitness and Biomechanics." *Sports Med*. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0287-2>
- Pinangkaan, Edita A. M. 2023. "Pengaruh Gaya Mengajar Cakupan Terhadap Hasil Belajar Drop Shot Dalam Permainan Bulutangkis Siswa SMA Negeri 2 Tondano." *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan* 11:200–207. doi:<https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1144>.
- Prawitama, M. Riyan, and Prima Aulia. 2020. "Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persegat Padang Pariaman." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 4(3):3395–3402.
- Putra, Ridho Dwi, Muhammad Ali Murtadho, Muhammad Isnaini, Muhammad Win Afgani, Universitas Islam, Negeri Raden, and Fatah Palembang. 2025. "Design Penelitian Kuantitatif : Pengertian Dan Macam-Macam Jenisnya Quantitative Research Design : Definition and Types." *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan PengabdianKepada Masyarakat* 5(3):191–99. doi:<https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.1805>.
- Rasyid, Muhammad Labib Siena Ar. 2026. "Competition Anxietyand Mental Toughness Inbadminton Student-Athletes' Performance." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 12(1):15–33. doi:https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v12i1.26049.

- Riduwan, M. B. A. 2022. "Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian." [https://www.academia.edu/download/100210775/Materi_6_Skala_Pengukuran dan Pengukuran Variabel Bilqisth Natasya Febriyanti 220.pdf](https://www.academia.edu/download/100210775/Materi_6_Skala_Pengukuran_dan_Pengukuran_Variabel_Bilqisth_Natasya_Febriyanti_220.pdf).
- Subarkah, Ari. 2020. "Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis." *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga* 5:106–14.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tiara, Ervine Felicia. 2020. "Efektivitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Puslatcab Dan Siap Grak Surabaya." *Jurnal Psikologi* 8. doi:<https://doi.org/10.33508/exp.v8i2.2856>.
- Utomo, Rizqe Akbar. 2025. "Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Pukulan Drop Shot Dalam Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMAN 2 Telukjambe Timur." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10:257–62.
- Weinberg, Robert S., and Daniel Gould. 2024. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human kinetics.
- Wengkau, Inez Fricilia. 2023. "Analisis Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Pukulan Dropshot Pada Atlet Bulutangkis PB. Ukhuwah." *Jurnal Ilara* 14(3):17–28. doi:<https://journal.unm.ac.id/index.php/ilara/article/view/1200>.

