

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keberhasilan seorang atlet merupakan kunci dari konsentrasi, konsentrasi merupakan hasil keyakinan pada kemampuan individu untuk bereaksi positif terhadap situasi, mengabaikan faktor – faktor yang mengganggu, dan tetap tenang di bawah tekanan. Hal ini merupakan variabel yang berkaitan dengan kinerja otak dan tubuh sehingga akan menentukan keberhasilan. Menurut Nidder dan Sagal (dalam Ongko & Jannah, 2016) konsentrasi merupakan perubahan yang konstan berhubungan dengan dua dimensi luas atau *width* (*broad* atau *narrow*) dan dimensi pemusatan atau focus (*internal* atau *external*). Atlet yang memiliki konsentrasi yang rendah akan memiliki keberhasilan yang rendah, sehingga mereka tidak akan optimal, (Gauron,1984) Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju pada suatu objek tertentu yang tidak mudah goyah. Oleh karena itu, konsentrasi perlu dilatihkan kepada atlet, apabila konsentrasi tidak dilatihkan kepada atlet maka akan cenderung gagal dalam pengembangan keterampilan konsentrasi. Sehingga para pelatih harus melatih atletnya supaya mampu mengatasi masalah – masalah dalam pertandingan, contohnya ke dalam program pelatihan psikologis yang diberikan secara berkesinambungan, seperti model pelatihan *Life Kinetik*. Dengan demikian diduga bahwa latihan *life kinetik* dapat meningkatkan daya konsentrasi atlet, karena latihan tersebut menstimulasi sel-sel yang ada di dalam otak.

Life kinetik merupakan model latihan mental yang tergolong baru di Indonesia, awalnya latihan *life kinetik* ini berkembang di Jerman dengan istilah *life-kinetik* yang digunakan untuk melatih mental seseorang termasuk pada atlet profesional, (Saputra, etall. 2017), “*Life kinetik training influences the coordination especially for the skilled athlete*”. Latihan *life kinetik* merupakan latihan yang mengombinasikan aktivitas fisik, kognisi, dan visual persepsi dalam satu pola gerak yang sistematis. Latihan ini berfungsi untuk menstimulasi otak dan meningkatkan fungsi kognisi atlet karena atlet tidak hanya dituntut unggul dalam kemampuan fisik, teknik, taktik, tetapi juga dituntut cerdas dan memiliki kemampuan untuk fokus dalam menampilkan tugasnya. Oleh karena itu, latihan

life kinetik akan membantu atlet meningkatkan fungsi kognisi dan bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi sehingga dapat mendorong kemampuan untuk bekerja.

Latihan *Life kinetik* juga merupakan program latihan fisik dan psikis yang sengaja dirancang untuk meningkatkan performa atlet, terutama dalam kaitannya dengan konsentrasi. Latihan ini juga memberikan banyak manfaat bagi atlet, yaitu untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan relaksasi, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, serta kualitas proses pembelajaran keterampilan, kualitas kinerja fisik dan mental, serta kepercayaan diri atlet. Menurut Duda (2015) penggunaan latihan *life kinetik* dapat memperbaiki dan meningkatkan fungsi otak karena terbentuknya sinaps baru pada otak. Selain itu, latihan *life kinetik* bertujuan untuk meningkatkan kinerja mental dan fisik, mental, kognisi, dan persepsi visual, sehingga memiliki fondasi yang baik dalam olahraga kompetensi, persiapan yang memadai, dan kondisi fisik yang baik.

Bola Tangan atau sering dikenal dengan *Handball* didefinisikan *International Handball Federation* adalah sebuah permainan yang cepat dengan melibatkan antara dua tim dan tujuh pemain yang mahir melempar, menangkap dan menggiring bola dengan tangan yang bertujuan mencoba untuk mencetak goal (Milanesa, et al 2013). Pada dasarnya permainan bola tangan adalah permainan yang sederhana dan dapat di segani oleh semua orang dengan tingkat keterampilannya, permainannya sama dengan permainan bola basket, futsal dan sepak bola, yaitu dengan memasukan bola sebanyak-banyaknya dengan cara melempar bola ke gawang lawan menggunakan satu atau dua tangan dalam waktu tertentu. Menurut Fikri & Popalri (2020) “bola tangan adalah olahraga beregu yang dimainkan dua regu dengan masing - masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang)”.

Permainan ini juga dapat disebut perpaduan antara bola basket dengan bola tangan, karena teknik dasar pada permainan bola dengan tangan lebih menyerupai teknik dasar dalam permainan basket. Menurut (Hermansyah, 2018: hlm 36) Berdasarkan pendapat tersebut bola tangan merupakan permainan yang dimainkan menggunakan tangan yang tekniknya menyerupai permainan bola tangan yang lain yakni basket. Tujuan dari permainan bola tangan untuk membuat

angka atau mencetak goal sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke gawang lawan. Adapun untuk mencetak goal ke daerah lawan perlu adanya tembakan/ *shooting* ke daerah lawan. *Shooting* juga harus memerlukan momentum yang memberi keuntungan untuk melepaskan tembakan lebih cepat dan kuat. Dalam pertandingan bola tangan dibutuhkan *shooting* yang tepat, banyak kita lihat bahwa *shooting* atlet bola tangan, khususnya atlet muda sering kali labil atau tidak konsentrasi, sehingga akan mempengaruhi kualitas bermainnya, dan akibatnya mereka tidak konsisten dalam melakukan *shooting*.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik dan ingin mengetahui pengaruh latihan *life kinetik* terhadap hasil *Shooting standing shot* bola tangan. Dari permasalahan di atas dan keinginan tahanan tersebut peneliti mengambil judul **“Pengaruh Metode Latihan *Life Kinetik* Terhadap Hasil *Shooting Standing Shot* Bola Tangan Popda Kota Bandung”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berikut ini merupakan rumusan pertanyaan latar belakang yang telah peneliti susun yaitu :

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh metode latihan *life kinetik* terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putra ?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh metode latihan konvensional terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putra ?
- 2.2.3 Apakah terdapat perbedaan antara latihan *life kinetik* dengan latihan konvensional terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putra ?
- 2.2.4 Apakah terdapat pengaruh metode latihan *life kinetik* terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putri ?
- 2.2.5 Apakah terdapat pengaruh metode latihan konvensional terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putri ?
- 2.2.6 Apakah terdapat perbedaan antara latihan *life kinetik* dengan latihan konvensional terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putri ?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan pertanyaan penelitian yang telah diungkapkan di atas dan telah di rumuskan, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *life kinetik* terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putra ?
- 1.3.2 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan konvensional terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putra ?
- 1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara latihan *life kinetik* dengan latihan konvensional terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putra ?
- 1.3.4 Apakah terdapat pengaruh metode latihan *life kinetik* terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putri ?
- 1.3.5 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan konvensional terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putri ?
- 1.3.6 Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara latihan *life kinetik* dengan latihan konvensional terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan putri ?

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan adanya manfaat yang dapat diimplementasikan dalam khususnya para pelatih pelatih yang bergerak dalam bidang olahraga. Berikut ini merupakan manfaat yang dapat dijabarkan yaitu meliputi :

1.4.1 Secara Teoritis

Dapat menjadi sumber pengetahuan untuk para pelatih dalam upaya memberikan umpan balik pada atlet agar dapat memberikan latihan *shooting* yang sempurna.

1.4.2 Secara Praktis

Secara Praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber dan informasi untuk para pelatih olahraga dan peneliti selanjutnya yang akan mengangkat judul penelitian terkait penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi para pelatih dan Para atlet.

1.5 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi adanya masalah yang harus diteliti adalah pengaruh metode latihan *life kinetik* terhadap hasil *shooting standing shot* bola tangan, keterampilan teknik dasar

shooting merupakan salah satu gerakan yang sangat berpengaruh pada saat seorang pemain melakukan shooting serangan balik. Sehingga dari uraian diatas dapat teridentifikasi berbagai masalah yang akan timbul dalam penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1.5.1. Belum diketahui pengaruh latihan *life kinetik* terhadap *hasil shooting standing shot* Bola Tangan.

1.5.2. Kurangnya konsentrasi pada saat melakukan *shooting standing shot* Bola Tangan.

1.6 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti, adapun batasan masalah didalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1. Bahwa penelitian ini hanya membahas “Pengaruh Metode Latihan *Life Kinetik* Terhadap Hasil *Shooting Standing Shoot* Bola Tangan.

1.6.2. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *shooting standing shoot* Bola Tangan .

1.6.3. Variabel terkait pada penelitian ini adalah latihan *life kinetik*.

1.6.4. Populasi yang peneliti ambil adalah seluruh atlet bola tangan popda Kota, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*.

1.6.5. Sampel yang peneliti ambil adalah atlit bola tangan popda Kota Bandung dengan total 24 orang.

1.7 Stuktur Organisasi

Gambaran lebih jelas isi dari keseluruhan skripsi disajikan dalam struktur organisasi skripsi yang mengacu pada Sistematika penulisan skripsi pada pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun akademik 2019 yang disusun sebagai berikut :

1.7.1. BAB I Pendahuluan :

Latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

1.7.2. BAB II Kajian Kepustakaan :

Teori-teori dari sumber yang mendukung berkaitan dengan topik penelitian, kerangka berpikir yang dibuat untuk memperkuat penelitian yang dilakukan dan terdapat hipotesis sebagai anggapan sementara pada hasil penelitian.

1.7.3. BAB III Metode Penelitian :

Prosedur dan pelaksanaan penelitian, seperti menentukan metode penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen, prosedur penelitian, tempat pelaksanaan penelitian dan prosedur teknik analisis data.

1.7.4. BAB IV Hasil penelitian dan Pembahasan :

Hasil pengolahan data yang dituliskan secara tersusun dan pembahasan mengenai hasil data tersebut untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian.

1.7.5. BAB V Kesimpulan Implikasi Saran :

penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil penelitian.