

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesuksesan seorang atlet ditentukan oleh seberapa besar tingkat penguasaan atlet terhadap berbagai aspek kemampuan dalam cabang olahraga yang ditekuninya. Dalam mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet membutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan strategi. Tidak hanya itu, menurut Syamsuryadin (2017, hlm. 53) “Aspek mental juga memegang peranan yang tak kalah penting”. Sehingga aspek mental seorang atlet perlu diperhatikan juga oleh setiap pelatih dalam pemberian program latihan. Seturut dengan pendapat Berliana & Purnamasari (2016, hlm. 388) bahwa “Dalam program latihan yang diberikan kepada atlet idealnya mencakup latihan yang mengembangkan kemampuan aspek psikomotor, kognitif dan afektifnya dengan seimbang”. Namun tidak bisa dipungkiri ternyata masih banyak terjadi fenomena dalam pelatihan olahraga yang masih timpang dalam memberikan porsi pada program latihan. Menurut Sumarjo (2017, hlm. 2) “Seringkali faktor psikis/psikologis dari atlet terlupakan selama proses latihan maupun dalam pertandingan”. Padahal sebenarnya aspek psikologis ini adalah hal yang begitu esensial bagi atlet untuk menunjang performanya ketika bertanding. Keterampilan aspek psikologis diantaranya yakni kepercayaan diri, motivasi berprestasi tinggi, mampu mengendalikan emosi, memiliki sikap sportivitas, memiliki kemampuan untuk fokus dan berkonsentrasi dengan baik, dll. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan psikologis ini perannya sangat esensial bagi atlet bahkan bisa disebut juga sebagai penentu bagi atlet untuk dapat menampilkan performanya dengan maksimal hingga mencapai prestasi ketika menjalani suatu pertandingan atau kompetisi.

Sayangnya ketika melihat fakta dilapangan seringkali program latihan untuk mempertahankan dan mengembangkan kemampuan atlet dalam sisi aspek psikologis masih dikesampingkan oleh pelatih. Sejalan dengan pendapat Komarudin & Novian (2021, hlm. 2) “Penerapan metode psikologis dalam proses latihan untuk meningkatkan performa atlet masih sangat terbatas”. Padahal psikologis merupakan atribut esensial yang harus dimiliki oleh atlet dalam

tingkatan yang baik untuk dapat menampilkan performanya secara maksimal baik latihan hingga pertandingan. Salah satu variabel dari keterampilan psikologis atlet yang penting dimiliki oleh seorang atlet dalam menjalani suatu latihan dan pertandingan adalah konsentrasi. Menurut Tache et al., (2017, hlm. 396) “Konsentrasi adalah komponen fungsi kognitif yang penting bagi atlet pada setiap cabang olahraga”. Namun sayangnya di setiap pertandingan olahraga tak luput dari insiden bahwa atlet amatir bahkan profesional mengalami masalah penurunan tingkat kemampuan konsentrasinya dalam situasi pertandingan. Kejadian tersebut tentunya akan menyebabkan atlet tidak dapat menampilkan performanya secara maksimal dalam bertanding. Menurut Komarudin (2018, hlm. 456) “Kemampuan konsentrasi akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan teknik atlet terutama yang berhubungan dengan ketepatan akurasi”. Sehingga akan mempengaruhi performanya ketika bertanding. Sesuai dengan penemuan dari Mochammad & Jannah, (2020, hlm. 2) bahwa “Ditemukan atlet yang memiliki perilaku yakni pandangan mata atlet yang tidak sepenuhnya tertuju pada objek sasaran sehingga hasil gerakannya pun meleset dari sasaran”. Hal ini akan cukup berpengaruh bagi atlet pada olahraga bola voli, misalnya menyebabkan kegagalan dalam melakukan service dengan tepat, teknik passing yang dilakukan tidak menghasilkan umpan bola yang akurat, kegagalan melakukan spike dan mudah terkecohnya mereka oleh bola tipuan dari lawan.

Kurangnya kemampuan konsentrasi mereka salah satu faktornya bisa karena dipengaruhi oleh kurangnya perhatian mereka terhadap pola tidurnya atau bisa jadi karena pelatihnya tidak memberi perhatian terhadap pola tidur atletnya. Menurut Fitri (2020, hlm. 168) “Akibat dari kurangnya kebutuhan tidur ini akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari”. Kemudian faktor selanjutnya yakni karena adanya perasaan stress dan cemas dalam diri atlet karena adanya gangguan stimulus internal maupun eksternal atlet ketika bertanding. Faktor selanjutnya menurut Sujarwo (2021, Hlm. 8) karena “Adanya fenomena yang sering terjadi di lapangan yakni dalam proses latihan bola voli yang diberikan oleh pelatih, masih mengesampingkan aspek psikologis dari atlet”.

Konsentrasi merupakan salah satu kemampuan yang menentukan keberhasilan atlet dalam menghadapi tantangan penguasaan teknik gerak dalam suatu pertandingan. Menurut Jannah (2017, hlm. 54) “Kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan”. Kemampuan konsentrasi atlet ini dibutuhkan atlet pada semua cabang olahraga termasuk dalam cabang olahraga bola voli. Konsentrasi bisa menentukan penampilan atlet ketika melakukan suatu pertandingan. Menurut Jannah (2020, hlm. 38) “Dengan kemampuan konsentrasi yang tinggi akan membantu atlet dalam menerima informasi dan mengambil keputusan dengan tepat”. Sehingga misalnya seorang atlet bola voli nantinya akan mampu memfokuskan dirinya terhadap arah pergerakan bola yang tidak pasti dan seorang atlet bola voli harus segera memberikan respon terhadap pergerakan bola voli tersebut yang bergerak dengan cepat dan tidak terduga. Dengan kemampuan konsentrasi yang baik maka seorang atlet bola voli akan mampu untuk menampilkan semua aspek keterampilan yang didapatkan dari hasil latihan dengan baik. Mereka tidak akan mudah terpengaruh dengan adanya gangguan internal maupun eksternal saat berada di dalam situasi pertandingan. Kemudian menurut Danang & Jannah (2020, hlm. 2) “Kurangnya konsentrasi atlet pun mengakibatkan taktik yang sudah diberikan oleh pelatih pun menjadi tidak dapat ditampilkan dengan baik”. Tentu saja hal tersebut akan membuat atlet mengalami kegagalan dalam pertandingan. Kegagalan tersebut terjadi karena sejalan dengan pendapat Septiyanto & Suharjana (2016, hlm. 414) “Adanya kesenjangan antara instruksi pelatih terhadap target yang dituju dengan hasil eksekusi atlet dilapangan”. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan konsentrasi yang baik ini cukup penting perannya dalam menghantarkan atlet dalam meraih kesuksesan ketika bertanding.

Penting bagi seorang pelatih untuk memperhatikan tingkat kemampuan konsentrasi dari atletnya. Menurut Jannah (2020, hlm. 39) “Kemampuan konsentrasi atlet ini sifatnya bisa dilatih dan terus dikembangkan dengan melalui latihan dan instruksi yang tepat”. Bentuk-bentuk latihan yang biasanya digunakan untuk melatih konsentrasi diantaranya adalah melalui latihan-latihan yang bentuknya latihan kecepatan reaksi, latihan dengan menggunakan gangguan

stimulus eksternal dan latihan pemusatan mental pikiran. Walaupun kemampuan konsentrasi seseorang sudah terlatih namun ternyata kemampuan konsentrasi mudah sekali untuk dipengaruhi oleh faktor internal atlet. Faktor internal yang mengganggu kemampuan konsentrasi yakni menurut Bali (2015, Hlm. 93) “Dapat dipengaruhi oleh adanya faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja atlet misalnya adanya kecemasan, stress dan ketegangan”. Selain itu konsentrasi juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya menjaga pola hidup sehat. Sejalan dengan pendapat Halil et al. (2015, hlm. 56) “Konsentrasi juga dipengaruhi oleh faktor fisiologis”.

Seseorang yang mengalami kecemasan dan ketegangan secara fisiologis ditandai oleh kerja saraf simpatis yang aktif. Dengan tingginya kadar kecemasan dan ketegangan tersebut berpengaruh kepada penurunan tingkat konsentrasi seseorang. Salah satu solusi yang umumnya dilakukan dalam mengatasi kondisi tersebut yakni salah satunya dengan memberikan perlakuan relaksasi kepada atlet. Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Perlakuan relaksasi seperti ini dapat menurunkan rasa lelah yang berlebihan dan menurunkan stres, serta berbagai gejala yang berhubungan dengan kecemasan, seperti sakit kepala, migren, insomnia, dan depresi (Potter & Perry, 2013). Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Menurut Apriyanto (2015, Hlm. 14) “Dalam keadaan relaksasi seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman”.

Usaha relaksasi memiliki berbagai macam metode dan bentuk. Menurut Usman et al (2021, Hlm. 79) “Salah satu bentuk relaksasi yang dijadikan solusi yang dapat digunakan untuk merangsang kerjanya saraf parasimpatis dan meningkatkan oksigen dalam tubuh yaitu dengan *deep breathing relaxation*”. *Deep breathing* merupakan suatu treatment relaksasi dengan melakukan nafas secara mendalam. Sesuai dengan pendapat Putri & Margaretta (2021, Hlm. 30) “Deep breathing relaxation merupakan suatu teknik melakukan nafas dengan lambat agar inspirasi maksimal dan menghembuskan nafas secara perlahan”. *Treatment deep*

breathing relaxation merupakan salah satu bentuk treatment yang sederhana untuk dilakukan namun besar manfaatnya bagi fisiologis tubuh. Sejalan dengan pendapat Ma et al. (2017, Hlm. 2) “Pelatihan tubuh dan pikiran yang efisien dan mudah untuk menangani kondisi gangguan fisik yang disebabkan oleh kondisi pikiran atau psikis”. Sehingga efeknya tentu akan membuat atlet akan mampu merasa lebih relaks dan nyaman. Hal tersebut terjadi karena pemberian treatment relaksasi ini menurut Prasetyo (2020, Hlm. 30) “Mampu menenangkan jiwa dan pikiran bagi atlet”. Dengan adanya ketenangan dalam diri atlet, maka ia akan semakin mampu untuk dapat mengarahkan pikirannya untuk berkonsentrasi terhadap pertandingan. Sesuai dengan hasil penelitian dari Ali et al. (2022) ditemukan bahwa “Treatment *deep breathing relaxation* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan konsentrasi seseorang”.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ekawaldi & Liftiah (2014) diperoleh hasil bahwa adanya pengaruh dari pemberian relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan atlet dalam bertanding. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernafasan dalam (*deep breathing relaxation*) seharusnya mampu berhubungan juga dengan kemampuan konsentrasi atlet. Lalu didukung oleh hasil penelitian dari Danang & Jannah, (2020) yang memperoleh hasil bahwa ada hubungan korelasi yang negatif atau bertolak belakang antara tingkat kecemasan dengan kemampuan konsentrasi atlet. Jadi, semakin tinggi tingkat kecemasan atlet maka semakin rendah tingkat konsentrasi atlet dan sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan atlet maka akan semakin tinggi tingkat konsentrasi atlet.

Berdasarkan pengamatan peneliti, atlet bola voli club Alko Bandung mudah mengalami ketegangan dan kecemasan ketika menghadapi pertandingan. Sehingga hal tersebut mempengaruhi penampilannya terutama pada kemampuan fokus dan konsentrasinya pada saat bertanding. Hal tersebut terlihat dari banyaknya kesalahan yang dilakukannya sendiri dalam melakukan serangan dan sering lengahnya mereka dalam bertahan yakni kegagalan membaca pergerakan bola dan mengantisipasi serangan lawan pada saat bertanding. Kemudian dalam riset yang dilakukan peneliti, ternyata belum ada satu penelitian pun yang secara spesifik membahas mengenai pengaruh pemberian latihan *deep breathing relaxation* ini terhadap

peningkatan kemampuan konsentrasi atlet. Melainkan yang penelitian terdahulu yang membahas tentang bentuk latihan *deep breathing relaxation* terhadap atlet ternyata hanya melakukan penelitian yang membahas pengaruh *Deep breathing relaxation* terhadap penurunan kecemasan pada atlet saja. Oleh karena itulah peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini yang berjudul “*Pengaruh Deep Breathing Relaxation Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Atlet Bola Voli*” untuk mengetahui apakah *deep breathing relaxation* selain dapat berpengaruh dalam mengurangi kecemasan mampu juga berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dicari jawabannya dalam penulisan skripsi penelitian ini yakni sebagai berikut :

1.2.1 Apakah terdapat pengaruh signifikan *deep breathing relaxation* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet bola voli?

1.2.2 Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan konsentrasi tanpa *deep breathing relaxation* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet bola voli?

1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *deep breathing relaxation* dengan latihan konsentrasi tanpa *deep breathing relaxation* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet bola voli.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1 Untuk mengkaji pengaruh signifikan *deep breathing relaxation* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet bola voli.

1.3.2 Untuk mengkaji pengaruh signifikan latihan konsentrasi tanpa *deep breathing relaxation* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet bola voli.

1.3.3 Untuk mengkaji perbedaan pengaruh yang signifikan antara *deep breathing relaxation* dengan latihan konsentrasi tanpa *deep breathing relaxation* terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi atlet bola voli.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan pengetahuan dalam bidang kesehatan dan psikologi olahraga yakni pengaruh *deep breathing relaxation* dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam berkonsentrasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kajian dalam pengembangan teori pengaruh *deep breathing relaxation* dalam peningkatan performa atlet dalam berkonsentrasi.
- b. Bagi pelatih olahraga, penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi bagi para pelatih kedepannya bisa lebih memperhatikan aspek psikologi atletnya yakni salah satunya yang penting adalah kemampuan konsentrasi atlet.
- c. Bagi olahragawan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan untuk atlet mampu menjaga tingkat konsentrasinya dalam berlatih maupun bertanding dengan cara metode yang sederhana dan mudah yakni melakukan *deep breathing relaxation*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Agar penulisan skripsi dapat tersusun dengan sistematis, maka diperlukan perincian rancangan penyusunan bagian-bagian dalam skripsi secara terstruktur. Pada BAB I Pendahuluan menjelaskan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. BAB II Kajian Pustaka yang berisikan, berisi landasan teori dari variabel penelitian, penelitian yang relevan, kerangka pemikiran dan hipotesis. BAB III Metodologi Penelitian berisi penjelasan mengenai alur dari penelitian yang didalamnya menjelaskan metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, *treatment*, prosedur penelitian dan analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan berisikan penyajian hasil analisis data dan beserta pembahasannya. BAB V berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi yang diambil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti.