

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Konsentrasi merupakan kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan/perlombaan yang relevan, selanjutnya dikemukakan pula bahwa, konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga dan memegang peranan penting dalam pertandingan/perlombaan. Berkurang atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan dan terlebih lagi pada saat pertandingan/perlombaan, akan menimbulkan berbagai macam masalah yang fatal serta hasil yang tidak optimal. Semua cabang olahraga memerlukan yang namanya konsentrasi (Kadir et al., 2023). *“The most basic problems for adolescents may occur in physical and psychological components, including physical, which contains arm muscle endurance and balance, and from the psychological aspect, namely concentration”* (Yachsie et al., 2023). Berdasarkan beberapa kutipan yang ada diatas bahwa konsentrasi dapat dikategorikan sebagai salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh atlet pada saat pertandingan/perlombaan agar bisa tampil optimal ketika di lapangan. faktor psikologis sangat penting untuk memahami proses kognitif pada saat berlatih dan bertanding, kemampuan kognitif memainkan peranan penting dalam menentukan keberhasilan penampilan bertanding pada setiap individu dan tim, maka sangat jelas kecerdasan intelektual sangat menunjang performa atlet saat bertanding (Minarni et al., 2019).

Kecerdasan merupakan salah satu faktor untuk menentukan potensi siswa yang mampu dicapai dalam mengubah kesulitan tantangan berat dalam hidup menjadi karunia dan peluang untuk meraih kesuksesan (Heryadi, 2021). Kecerdasan yang dimaksud adalah kecerdasan untuk berpikir secara cepat dan tepat, bertindak secara cepat untuk mengantisipasi lawan, Oleh karena itu kondisi ini erat kaitannya dengan olahraga agar tetap bertambah dengan baik harus tetap memperoleh stimulus atau rangsangan untuk berfungsi, dengan cara atlet tersebut harus dibiasakan untuk menggunakan kemampuan inteleknnya (Fazari et al., 2017).

Studi yang dilakukan oleh Wang et al. (2013) mengatakan bahwa “*Open skill sports are defined as those in which players are required to react in a dynamically changing, unpredictable and externally-paced environment (e.g., basketball, tennis, fencing and etc.). Athletes from open skill sports may develop more flexibility in visual attention, decision making and action execution, relative to athletes from closed skill sports. This rationale can be supported by meta-analysis studies that showed that athletes from open skill sports (also referred to as interceptive or strategic sports) performed better in cognitive tasks than those from closes skill sports*”. Dari penjelasan diatas, cabang olahraga yang termasuk ke dalam olahraga keterampilan terbuka (*open skill*) memerlukan konsentrasi yang sangat tinggi untuk bereaksi secara dinamis ketika permainan berlangsung, karena pergerakan lawan tidak dapat di prediksi. Atlet dari cabang olahraga keterampilan terbuka (*open skill*) juga harus memiliki tingkat intelektual yang tinggi, karena sangat berpengaruh ketika berhadapan dengan lawan di lapangan, dimana atlet harus cepat dalam mengambil keputusan ketika menyerang (*passing, shooting*) atau ketika bertahan harus mampu bisa membaca pergerakan lawan yang sangat cepat. Sebelum melaksanakan pertandingan, atlet menggambarkan struktur strategi persiapan mereka ketika latihan sebagai daftar item mental atau fisik yang mereka rasa harus diselesaikan sebelum penampilan mereka dimulai ketika bertanding (Bonk & Tamminen, 2022).

Berdasarkan pemaparan diatas yaitu konsentrasi intelektual atlet, maka diperlukan adanya model latihan psikologis yang mampu meningkatkan konsentrasi terhadap intelektual atlet. Peneliti ber inisiatif mengambil metode latihan *life kinetik* dan *Brain Gym*. *Life kinetik* adalah program pelatihan aksi teknis modern berdasarkan pembentukan kebiasaan lokomotif dipasangkan dengan aktivitas tinggi dari sistem saraf – terutama kecerdasan atlet. Metodenya sudah tersebar (dalam pelatihan sepak bola) oleh Horst Lutz, sebuah asosiasi Jerman pelatih Sepakbola (Duda, 2015). Sedangkan *life kinetik* menurut Cakir et al. (2020) adalah model latihan baru yang dikembangkan untuk menjaga kapasitas mental dan fisik atlet setiap saat. Dinyatakan akan memiliki efek perkembangan yang signifikan pada fokus, reaksi dan kemampuan mengatasi kesulitan, terutama pada atlet masa kanak-kanak, remaja dan orang dewasa.

Brain Gym adalah fisik non-aerob terstruktur latihan intervensi di mana kombinasi pola tertentu gerakan menyilang kepala, mata, dan ekstremitas dilakukan bersamaan dengan latihan otak dan pernapasan (Cancela et al., 2015). Sedangkan menurut Pratiwi & Pratama (2020) *Brain Gym* berisi gerakan-gerakan sederhana menggunakan seluruh otak. *Brain Gym* dapat mengeluarkan potensi yang tersembunyi melalui gerakan tubuh. *Brain gym* adalah rangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan dan dapat membantu berkembangnya otak, baik dalam koordinasi mata, tangan, telinga dan semua tubuh (Widanti et al., 2021). Berdasarkan pengertian yang telah dijelaskan diatas bahwa kedua latihan tersebut bisa dilaksanakan untuk meningkatkan konsentrasi dan intelektual atlet.

Penelitian ini harus dilakukan karena cabang olahraga *open skill* adalah olahraga yang dinamis, dimana atlet dituntut untuk memiliki konsentrasi yang baik ketika bermain guna untuk membaca pergerakan lawan yang tidak dapat di prediksi, maka dari itu perlu adanya perlakuan khusus kepada atlet cabang olahraga *open skill* untuk meningkatkan konsentrasi atlet. Manfaat dari model latihan kognisi khususnya melalui model latihan *life kinetik* dan *brain gym* untuk meningkatkan aspek-aspek psikologis seperti konsentrasi. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratiwi & Pratama (2020) mengatakan *brain gym* mampu memberikan dampak positif terhadap konsentrasi siswa, selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi et al. (2021) mengatakan bahwa latihan *life kinetik* mampu meningkatkan konsentrasi atlet sepakbola.

Peneliti belum melihat adanya penelitian yang membahas tentang latihan kognisi terhadap konsentrasi atlet cabang olahraga *open-skill*, maka dari itu peneliti ingin mengkaji lebih dalam lagi pengaruh latihan kognisi dalam hal ini difokuskan adalah latihan *life kinetik* dan *brain gym* terhadap konsentrasi atlet cabang olahraga *open-skill*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil dari tinjauan latar belakang, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *brain gym* terhadap konsentrasi atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *life kinetik* dengan latihan *brain gym* terhadap konsentrasi atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengkaji apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*.
- 1.3.2 Untuk mengkaji apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *brain gym* terhadap konsentrasi atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*.
- 1.3.3 Untuk mengkaji apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *life kinetik* dengan latihan *brain gym* terhadap konsentrasi atlet intelektual tinggi pada cabang olahraga *open-skill*.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat teoritis dan manfaat praktis dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh latihan kognisi terhadap konsentrasi dan intelektual atlet pada cabang olahraga *open-skill*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan berbagai manfaat secara praktis, yaitu :

1. Bagi Pembina

Menambah wawasan dan pengetahuan pembina cabang olahraga *openskill* ketika mengimplementasikan latihan kognisi (*life kinetik* dan *brain gym*) untuk meningkatkan konsentrasi atlet pada cabang olahraga *openskill*.

2. Bagi Pelatih

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pelatih tentang pentingnya model latihan kognisi (*life kinetik* dan *brain gym*) terhadap konsentrasi atlet intelektual tinggi cabang olahraga *openskill*.

3. Bagi Atlet

Meningkatkan konsentrasi dan intelektual atlet ketika berlatih dan bertanding melalui latihan kognisi (*life kinetik* dan *brain gym*).

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah tahun 2021. Struktur organisasi penelitian yang disusun peneliti adalah sebagai berikut : BAB I Pendahuluan : Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Struktur Organisasi Penelitian, BAB II Tinjauan Pustaka : Tinjauan Pustaka, Penelitian Terdahulu, Kerangka Berpikir, Hipotesis, BAB III Metode Penelitian : Desain Penelitian, Partisipan, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, Analisis Data, BAB IV : Temuan dan Pembahasan, BAB V : Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi.