

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dalam kehidupan, proses pengambilan keputusan merupakan sesuatu akan selalu dihadapi oleh manusia. Keputusan yang diambil biasanya karena ada pertimbangan tertentu atau atas dasar logika, ada alternatif terbaik dari beberapa alternatif yang harus dipilih, dan ada tujuan yang harus dicapai. Keputusan merupakan hasil pemikiran berupa pemilihan satu diantara beberapa alternatif yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Menurut (Raab et al., 2019) Pengambilan Keputusan adalah pilihan sebagai hasil dari penilaian dan membuat proses. Proses penilaian mengacu pada seperangkat evaluatif dan inferensial atau intuitif proses yang dimiliki orang dan dapat digunakan dalam proses pembuatan keputusan. Keputusan secara harfiah berarti pilihan, pilihan yang dimaksud dalam hal ini adalah memilih dari dua atau lebih kemungkinan, dengan mempertimbangkan pilihan terbaik (Hepler, 2015)

Pengambilan keputusan merupakan suatu hasil pemecahan masalah yang dihadapi dengan tegas. Suatu keputusan harus dapat menjawab pertanyaan tentang apa yang dibicarakan dalam hubungannya dengan perencanaan yang akan dipilih (Fahriana, 2018). Keputusan merupakan hasil pemikiran berupa pemilihan satu diantara beberapa alternatif yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Keputusan secara harfiah berarti pilihan, pilihan yang dimaksud dalam hal ini adalah memilih dari dua atau lebih kemungkinan, dengan mempertimbangkan pilihan terbaik (Anwar, 2014)

Kecerdasan seorang atlet dalam olahraga sangat penting, terutama dalam olahraga yang membutuhkan teknik tinggi, taktis, dan strategi kompetisi yang kompleks seperti bola voli, sepak bola, dan bola basket (Effendi, 2016). Kecerdasan intelektual adalah kemampuan yang diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas mental berpikir, bernalar dan memecahkan masalah (Andika et al., 2020).

Tingkat kecerdasan sesungguhnya bukan konsep penjelasan, tetapi hanya ukuran deskriptif. Tingkat kecerdasan akan berpengaruh pada kemampuan seorang atlet untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi dalam latihan maupun pertandingan. Atlet dengan tingkat kecerdasan yang tinggi akan lebih cepat menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam latihan atau pertandingan dibandingkan atlet dengan tingkat kecerdasan rendah (Effendi, 2016)

*Open and closed skills* atau yang dalam bahasa Indonesia keterampilan terbuka dan tertutup merupakan klasifikasi keterampilan gerak berdasarkan tinjauan dari stabilitas lingkungan. Keterampilan tertutup merupakan keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga. Sedangkan keterampilan terbuka merupakan keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang selalu berubah (dinamis) dan tidak bisa diperkirakan sebelumnya (C. H. Wang et al., 2013).

Dalam disiplin olahraga keterampilan terbuka, atlet dituntut untuk bereaksi dalam lingkungan yang berubah secara dinamis, tidak dapat diprediksi, dan eksternal (misalnya, bola basket, tenis, sepak bola, dan lain-lain). Disiplin olahraga tersebut dapat mengembangkan beberapa fungsi kognitif, khususnya perhatian visual, pengambilan keputusan atau eksekusi tindakan. Di sisi lain, disiplin olahraga keterampilan tertutup relatif sangat konsisten, dapat diprediksi, dan mandiri untuk atlet (misalnya, lari, renang, dan lain-lain) (Pačesová et al., 2020).

Hampir seluruh cabang olahraga harus mempunyai jiwa yang tegas dalam pengambilan keputusan ini, karna pada umumnya seorang atlet harus bisa mengambil keputusan yang bijak agar bisa menghadapi masalah- masalah dilapangan. Oleh karna itu pengambilan keputusan ini sangat dibutuhkan seorang atlet ketika bertanding.

Berdasarkan hasil penulis dilapangan, bisa dilihat masih banyak para atlet yang masih sulit bahkan tidak bisa mengambil keputusan saat pertandingan dikarenakan rasa takut, dan mental yang belum siap dan terlatih sehingga masalah tersebut dapat berpengaruh pada performa atlet tersebut dalam pertandingan. Dalam mengatasi masalah diatas, penulis ingin mengujicobakan dan menggabungkan dua

metode latihan psikologis yang terbukti mampu mengatasi permasalahan terhadap pengambilan keputusan yaitu latihan *life kinetik* dan *brain gym*. Metode ini dikenal sebagai metode latihan kognisi.

*Life kinetik* adalah bentuk latihan kognisi berdasarkan pembentukan kebiasaan lokomotif yang digabungkan dengan tingkat aktivitas yang tinggi dari sistem saraf, terutama kecerdasan atlet (Duda, 2015). (Bamidis et al., 2014) menjelaskan “Upaya pelatihan multimodal telah menunjukkan harapan dalam mengubah kognisi secara positif ketika melengkapi pelatihan kognitif dengan latihan fisik.” Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Ward et al., 2017) menjelaskan bahwa *multimodal training* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar, dengan menggunakan pelatihan kognitif berbasis komputer, latihan kognitif dan latihan fisik, pelatihan kognitif dikombinasikan dengan stimulasi otak non-invasif, latihan fisik.

Selain *life kinetik*, penulis juga menggunakan model latihan *Brain Gym* yang telah terbukti juga memiliki efek yang signifikan pada aspek psikologis. *Brain Gym* adalah serangkaian gerakan sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja dan fungsi otak secara maksimal. Awalnya, *brain gym* dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, kerusakan otak, sulit konsentrasi dan depresi. Namun dalam perkembangannya, setiap orang bisa memanfaatkannya untuk beragam kegunaan (Basuki et al., 2018). *Brain Gym* dilakukan dengan cara menstimulus gelombang otak melalui gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki (Basuki et al., 2018)

Penelitian ini harus dilakukan karena cabang olahraga *open skill* merupakan cabang olahraga yang dinamis, segala kondisi dalam pertandingan bisa berubah dengan cepat. Oleh karena itu atlet cabang olahraga permainan *open skill* selain harus melatih tehnik dan fisik, juga harus melatih kesiapan mental nya, salah satunya adalah pengambilan keputusan.

Penulis melihat belum adanya penelitian yang membandingkan dan menggabungkan model latihan *life kinetik* dan *brain gym* pada cabang olahraga *open skill*. Sehingga belum pernah diujicobakan pada atlet cabang olahraga *open skill*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Mengutip dari latar belakang yang sudah tertera di atas, maka penulis dapat menyusun dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *life kinetik* terhadap pengambilan keputusan atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open skill*?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *brain gym* terhadap pengambilan keputusan atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open skill*?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *life kinetik* dan *brain gym* terhadap pengambilan keputusan atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open skill*?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Dari Rumusan Masalah yang sudah dipaparkan diatas, maka terdapat tujuan penelitian yaitu sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengkaji pengaruh yang signifikan Latihan *Life Kinetik* terhadap Pengambilan Keputusan Atlet Intelektual Rendah pada Cabang Olahraga *Open Skill*.
- 1.3.2 Untuk mengkaji pengaruh yang signifikan Latihan *Brain Gym* terhadap Pengambilan Keputusan Atlet Intelektual Rendah pada Cabang Olahraga *Open Skill*.
- 1.3.3 Untuk mengkaji perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Life Kinetik* dan latihan *Brain Gym* terhadap Pengambilan Keputusan Atlet Intelektual Rendah pada Cabang Olahraga *Open Skill*.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis dalam penelitian ini adalah:

### 1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan kepada mahasiswa, peneliti lain dan pihak yang berkompeten terhadap atlet intelektual rendah. Penelitian ini dapat menjadikan referensi para pelatih serta atlet olahraga *open skill* mengenai latihan peningkatan pengambilan keputusan dengan model latihan kognisi.

### 1.4.2 Secara Praktis

Dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga untuk memperhatikan tingkat pengambilan keputusan para atlet intelektual rendah, dan dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan pengambilan keputusan pada saat latihan maupun bertanding. Penelitian ini juga bermanfaat bagi pembaca untuk menambah wawasan dan sebagai referensi tentang pengaruh latihan kognisi terhadap pengambilan keputusan berdasarkan tingkat intelektual.

## 1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI Tahun 2021 (PPKTI UPI, 2021) yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dapat dilihat dibawah ini:

BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. BAB II Tinjauan Pustaka: berisikan tinjauan-tinjauan terkait latihan kognisi, tingkat intelektual, pengambilan keputusan, cabang olahraga *open-skill*, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian: berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, perlakuan penelitian, dan analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan: berisikan temuan-temuan dan pembahasan terkait hasil penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi, dan

Rekomendasi: berisikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.