

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Self-confidence adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih *self-confidence*. *Self-confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas. Atlet yang penuh percaya diri (*full-confidence*) biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut. Apabila mengalami kegagalan, akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada tanpa harus frustrasi (Mylsidayu, 2022). Rasa percaya diri adalah hasil dari pertandingan tujuan dan kemampuan yang dimiliki atlet akan memiliki *self-confidence* jika mereka mempercayai kemampuan untuk mencapai tujuan (*you only achieve what you believe*) (Lumintuarso, 2013). Kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap terhadap keputusan yang telah di tetapkannya (Komarudin, 2016).

Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi atlet olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan (Tanjung & Amelia, 2017) . Rasa percaya diri bagi atlet harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet. Kepercayaan diri (*self-confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal (Sin, 2017). Dalam mencapai prestasi maksimal, faktor kepercayaan diri merupakan faktor yang dapat memicu psikologi atlet. Beberapa aspek percaya diri atau *self confidence* yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional (Syam & Amri, 2017).

Tingkat kecerdasan (intelegensi) seorang atlet dalam olahraga sangat penting, terutama pada cabang olahraga yang memiliki teknik dan taktik yang sangat kompleks. Aspek kecerdasan mempunyai kadar yang berbeda-beda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lainnya seperti: sepak bola, voli, basket, bulutangkis dan taekwondo memiliki tingkat kecerdasan yang lebih unggul dibanding cabang olahraga : renang, golf, gulat dan lain sebagainya (Effendi, 2016) . Tingkat kecerdasan akan berpengaruh pada kemampuan seorang atlet untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi dalam latihan maupun pertandingan (Andika et al., 2020). 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)

Cabang olahraga *open-skill* merupakan olahraga yang dimana pemain dituntut untuk bereaksi dalam lingkungan yang berubah secara dinamis, bervariasi dan tidak dapat diduga (bola voli, sepakbola, bola basket). Sedangkan cabang olahraga *closed-skill* didefinisikan sebagai olahraga dimana lingkungannya cenderung konsisten dan dapat di prediksi (renang, atletik, dan lain-lain) (C. Wang et al., 2013). Kategori olahraga *open skill* merupakan olahraga yang tidak bisa di prediksi saat melakukannya. Olahraga keterampilan terbuka dapat menempatkan tuntutan yang lebih besar pada penghambatan respons karena kebutuhan untuk menghentikan atau menyesuaikan gerakan sendiri dengan cepat sebagai respons terhadap perubahan lingkungan, seperti tindakan anggota tim atau lawan yang tidak dapat diprediksi (Isnarizana, 2022).

Berdasarkan hasil observasi penulis melihat jarang sekali ada tim olahraga *Open-skill* yang melakukan program latihan khusus psikolog untuk melatih mental atlet terutama melatih percaya diri. Seperti yang penulis perhatikan pada beberapa atlet cabang olahraga *open-skill* yang hanya menerapkan latihan psikologi secara konvensional (umum) berupa kata-kata motivasi. Padahal mental sangat penting dan harus diperhatikan karena gangguan mental dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet itu sendiri. Apalagi dalam dunia olahraga seringkali kecemasan sering melanda atlet ketika hendak bertanding yang dapat membuat ia kehilangan rasa percaya dirinya. Atlet akan tangguh apabila dia dilatih dengan

benar menggunakan model latihan kognisi berupa model latihan *life kinetik* dan model latihan *brain gym*.

Salah satu bentuk latihan psikologis yang saat ini sedang ramai digemari yaitu metode latihan *life kinetik* (Demirakca et al., 2016). *Life kinetik* merupakan metode latihan psikologis modern yang sangat berkembang dan populer di Western Europe, seperti di (Germany, the Netherlands, France, Spain). Latihan ini di Negara Eropa dilakukan rutin baik ditingkat lokal maupun internasional, sedangkan di Indonesia latihan *life kinetik* sendiri merupakan metode latihan yang tergolong baru dan belum banyak dilakukan (Komarudin, 2018). Padahal menurut studi literatur yang ada, *life kinetik* telah membuktikan memiliki efek positif yang signifikan bagi atlet yang melakukannya. Beberapa penelitian terdahulu telah mengujicobakan metode latihan ini terhadap berbagai aspek psikologis maupun fisiologis atlet (Komarudin, 2019). Latihan ini sangat efektif untuk mempersiapkan para atlet menghadapi permainan yang tidak hanya menekankan pada kemampuan teknik, tetapi performa aktivitas gerak dalam kondisi perubahan gerak yang konstan untuk mencapai tujuan dalam permainan tersebut (Komarudin et al., 2020).

Selain model latihan *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 & Faizah, 2020) *Brain Gym* dilakukan dengan cara menstimulasi gelombang otak melalui gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki (Basuki et al., 2018).

Dalam olahraga prestasi, seperti olahraga taekwondo atlet umumnya dihadapkan pada situasi-situasi yang penuh dengan ketegangan. Situasi yang penuh dengan ketegangan itu terjadi karena atlet taekwondo merasa takut atau tegang dalam menghadapi sesuatu yang dianggap mengancam harga dirinya situasi tersebut dirasakan menimbulkan ketegangan pada atlet taekwondo. Situasi yang penuh dengan ketegangan tersebut merupakan

tantangan bagi atlet, proses menyesuaikan atau adaptasi untuk menghadapi situasi tegang perlu dilatihkan kepada atlet taekwondo agar tidak menimbulkan ketegangan yang berlebihan yang berakibat timbulnya kecemasan, untuk mengatasi situasi ketegangan dibutuhkan kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan masih banyak atlet taekwondo yang kurang kepercayaan dirinya sehingga akan menimbulkan masalah pada diri atlet, yaitu berkurangnya akurasi dalam serangan, sehingga tidak mengenai sasaran yang diharapkan, akibatnya target tidak tercapai dengan baik. Atlet yang memiliki percaya diri akan lebih trampil dan efisien dalam menggunakan sumber-sumber kognisi, atlet memiliki kemampuan untuk fokus dan kemampuan dalam mengambil keputusan dalam olahraga. Dalam mengatasi masalah diatas peneliti ingin menguji cobakan sebuah metode psikologis yang sudah terbukti mampu mengatasi permasalahan diatas, metode ini dikenal dengan metode latihan kognisi. Kondisi psikologis yang terkait dengan kemampuan kognisi pada diri atlet perlu dipertahankan bahkan ditingkatkan. Oleh karena itu diperlukan salah satu model latihan kognisi yang tepat bagi atlet.

Penelitian ini penting dilakukan karena memberikan manfaat terhadap dunia olahraga khususnya olahraga kompetitif. Manfaat dari model latihan kognisi khususnya melalui model latihan *Life Kinetik* dan *Brain Gym* untuk meningkatkan aspek-aspek psikologis, perlu didukung dengan hasil penelitian supaya memberikan kejelasan kepada para praktisi dalam memanfaatkan model latihan psikologis ini dan memberikan keyakinan untuk memilih dan menggunakan model latihan yang paling baik terhadap peningkatan aspek-aspek psikologis khususnya aspek percaya diri, konsentrasi, dan pengambilan keputusan pada atlet cabang olahraga *open skill*.

Performa atlet pada saat latihan dan pertandingan tidak lepas dari aspek psikologis terutama yang menekankan pada pelatihan otak terutama dalam meningkatkan fungsi kognisi, percaya diri, konsentrasi, dan decision making sangat penting untuk peningkatan performa. Latihan psikologis dalam proses latihan dan pertandingan sangat penting bahkan dalam pertandingan 95% ditentukan oleh faktor psikologis (Komarudin, 2016). Oleh sebab itu, kondisi psikologis merupakan

bagian yang perlu diperhatikan dalam proses latihan untuk menunjukkan performa yang baik pada saat pertandingan.

Dalam proses latihan kondisi psikologis masih belum maksimal diterapkan oleh para pelatih, apalagi menggunakan berbagai model latihan yang telah diuji dan terbukti oleh studi-studi terdahulu. Selain itu juga, penerapan model latihan psikologis bagi atlet cenderung masih dilakukan secara general pada setiap atlet. Belum ada studi yang secara spesifik mengujicobakan model latihan ini untuk meningkatkan aspek-aspek psikologis atlet berdasarkan tingkat intelektual atlet, yang mana sangat memberikan efek yang signifikan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Life Kinetik* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Brain Gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Life Kinetik* dengan latihan *Brain Gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu :

- 1.3.1 Untuk mengkaji pengaruh yang signifikan latihan *Life kinetik* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.
- 1.3.2 Untuk mengkaji pengaruh yang signifikan latihan *Brain Gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.
- 1.3.3 Untuk mengkaji perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Life Kinetik* dengan latihan *Brain Gym* terhadap percaya diri atlet intelektual rendah pada cabang olahraga *open-skill*.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan dan dapat memberikan manfaat serta pertimbangan dan pengembangan para atlet, terutama pada atlet intelektual rendah sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

- a. Sebagai referensi bacaan bagi para pelatih serta atlet olahraga *open skill* mengenai latihan peningkatan percaya diri dengan model latihan kognisi.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan untuk mahasiswa, peneliti lain dan pihak yang berkompeten terhadap pelatihan cabang olahraga *open skill*.

1.4.2 Secara praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk peneliti dalam mengimplementasikan pengetahuan peneliti tentang pengaruh latihan kognisi terhadap percaya diri dan intelektual atlet pada cabang olahraga *open-skill*. Penelitian yang dilakukan ini juga untuk memenuhi Sebagian syarat untuk peneliti mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Penelitian ini bermanfaat untuk atlet dalam meningkatkan percaya diri dan intelektual atlet ketika berlatih dan bertanding melalui latihan kognisi yang diantaranya adalah latihan *life kinetik* dan *brain gym*. Penelitian ini bermanfaat bagi pembaca untuk menambah wawasan dan pengetahuan pembaca ketika mengimplementasikan latihan kognisi untuk meningkatkan percaya diri dan intelektual atlet pada cabang olahraga *open-skill*.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2021) yang terdiri dari lima BAB. Adapun lebih jelas dapat dilihat di bawah 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 kognisi, *life kinetik*, *brain gym*, percaya diri, intelektual rendah pada atlet, cabang olahraga *open-skill*, penelitian yang relevan, kerangka berfikir, dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian berisikan

metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, perlakuan penelitian, 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.