

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada satu objek yang dipilih dalam waktu tertentu. Artinya, terjadinya konsentrasi akan didahului oleh adanya perhatian seseorang pada satu objek yang dipilih (Nusufi, 2016). Konsentrasi berperan penting terhadap penampilan seorang atlet dan saling berkesinambungan. Konsentrasi didefinisikan sebagai usaha dalam hal mental yang dilakukan individu pada hal yang dianggapnya penting dalam situasi apapun (Dereceli, 2018). Atlet harus berkonsentrasi dan memberikan perhatian secara penuh pada pertandingan (Gustian, 2016). Tanpanya, atlet akan mengalami kesulitan dalam menunjukkan penampilan terbaiknya. Meningkatnya perhatian akan kegiatan olahraga dan kesehatan mental membuat pemahaman tentang pengaruh latihan kognisi dan konsentrasi di antara atlet menjadi penting.

Konsentrasi terbagi menjadi konsentrasi internal dan konsentrasi eksternal. Konsentrasi Internal mengacu pada konsentrasi saat melakukan gerakan, sedangkan konsentrasi eksternal adalah konsentrasi pada efek gerakan yang diinginkan (Singh & Wulf, 2022). Konsentrasi di sini dapat diartikan pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu dan tertuju, semua kegiatan sebenarnya membutuhkan konsentrasi karena saat melakukan aktivitas jika tidak berkonsentrasi maka hasil yang di tuju tidak akan sesuai yang apa diharapkan, dengan meningkatkan konsentrasi di sini dapat mengerjakan kegiatan sehari-hari lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik dan maksimal (Lindu & Kurniawan, 2021). Tanpa konsentrasi yang baik, besar kemungkinan atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam penampilan seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari (Raibowo et al., 2023).

Kecerdasan (intelegensi) seorang atlet dalam olahraga sangat penting, terutama pada cabang olahraga yang memerlukan keterampilan teknik tinggi, taktik dan strategi bermain yang kompleks seperti cabang olahraga bola

voli, sepakbola, dan bola basket (Effendi, 2016). Kecerdasan intelektual adalah kemampuan yang diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas mental: berfikir, menalar dan memecahkan masalah (Andika et al., 2020).

Tingkat kecerdasan sesungguhnya bukan konsep penjelasan, tetapi hanya ukuran deskriptif (Howe, 1988). 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).

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, dll) (Wang et al., 2013). Karena lingkungan yang berubah secara dinamis dan tidak dapat diduga, para atlet cabang olahraga *open-skill* harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi untuk bisa membuat keputusan yang cepat dan juga mengeksekusi keputusan tersebut melalui gerakan.

Berdasarkan hasil observasi penulis dilapangan, penulis menyimpulkan bahwa beberapa atlet pada cabang olahraga *open-skill* memiliki tingkat konsentrasi yang rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatahilah et al, (2023) yang menjelaskan bahwa penurunan performa pada atlet bisa disebabkan oleh tingkat konsentrasi yang rendah. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor internal, diantaranya adalah kesalahan yang dilakukan oleh para pemain saat pertandingan, baik secara individu maupun tim, serta faktor eksternal seperti teriakan pelatih dan penonton, cuaca, dan media. Seperti yang dikatakan oleh Akbar et al, (2019) Jika konsentrasi rendah maka dapat menimbulkan masalah seperti akurasi gerakan berkurang, tidak dapat menerapkan strategi sehingga mempengaruhi mentalnya saat bermain. Hal ini sangat didukung oleh studi terdahulu yang mengungkapkan bahwa keadaan psikologis pemain mempengaruhi performa mereka dilapangan (Uludağ et al., 2021) dan juga mayoritas atlet

mengalami stres karena tuntutan fisik, psikologis, dan juga lingkungan serta tekanan dan harapan untuk memberikan performa yang maksimal saat bertanding (Nuri et al., 2013). Penulis berasumsi hal ini terjadi karena tidak adanya program latihan khusus yang diberikan untuk mengatasi rendahnya konsentrasi atlet cabang olahraga *open skill*.

Dalam mengatasi masalah yang telah disebutkan, peneliti menyimpulkan bahwa latihan untuk meningkatkan konsentrasi harus diberikan pada atlet, karena studi terdahulu mengatakan bahwa jika konsentrasi tidak dilatih maka atlet cenderung gagal dalam keterampilan konsentrasinya sehingga berpengaruh pada pertandingan yang akan dilaksanakan (Nusufi, 2016). Oleh karena itu peneliti ingin membandingkan dua metode-metode psikologis yang terbukti mampu mengatasi permasalahan terkait tingkat konsentrasi atlet bola basket (Cancela et al., 2015). Metode yang akan diuji cobakan adalah *life kinetik* dan *brain gym*.

*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). *Life kinetik* memiliki sistem yang memberikan latihan kognisi lewat aktivitas fisik, menggunakan latihan yang menggabungkan tugas visual, gerakan, dan tugas kognitif, menciptakan koneksi baru antar sel otak. Inti latihan terdapat pada konsentrasi, keterampilan pemecahan masalah, refleksi, keseimbangan, koordinasi, serta kemampuan mengatasi stres untuk performa atlet (Yarim et al., 2019). Inti dari metode ini terletak pada penggabungan aktivitas motorik yang berbeda sehingga meningkatkan efisiensi berpikir seorang atlet. *Life kinetik* dapat meningkatkan jaringan otak baru, mengurangi *neural symptoms*, dan juga dapat meningkatkan konsentrasi kinerja sistem visual (Yildirim, 2022).

Latihan *life kinetik* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan olahraga *open-skill* (Iqbal & Tafaqur, 2020). Terdapat tiga prinsip dasar *life kinetik* yang pertama adalah fleksibilitas terhadap kontrol tubuh, tujuannya adalah agar tubuh siap dan dengan cepat menanggapi stimulus dari faktor eksternal. Kedua adalah visual, yang diperlukan untuk keseimbangan dan koordinasi tubuh.

Ketiga adalah keterampilan kognitif, tujuannya adalah untuk memproses informasi sebanyak mungkin dan secepat mungkin. (Kaya, 2022).

Selain *life kinetik*, penulis juga menggunakan metode latihan *brain gym*, yang merupakan latihan otak yang menggabungkan gerakan kepala, mata dan gerakan lain secara bersamaan. *Brain gym* merupakan kombinasi gerakan-gerakan yang dikembangkan agar menjadi lebih kompleks untuk meningkatkan proses pembelajaran dan memaksimalkan kemampuan individu (Shanty et al., 2018). *Brain Gym* awalnya diciptakan untuk anak-anak yang memiliki disabilitas dalam pembelajaran dengan asumsi bahwa gerakan fisik dapat meningkatkan kemampuan untuk belajar (Cancela et al., 2015).

Menurunnya konsentrasi bisa disebabkan oleh pasokan energi ke otak yang kurang (Fatahilah et al., 2023). Mengaktifkan seluruh dimensi otak bisa dilakukan dengan *brain gym* (Megawati et al., 2017). Penelitian terdahulu mengatakan bahwa model latihan *brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi, kewaspadaan, bereaksi, kemampuan otak dalam membuat rencana serta pengambilan keputusan (Ansyah & Komarudin, 2023).

Penelitian ini harus dilakukan karena cabang olahraga *open-skill* merupakan cabang olahraga yang dinamis, segala kondisi dalam pertandingan bisa berubah dengan cepat (Wang et al., 2013). Oleh karena itu atlet cabang permainan *open-skill* selain harus melatih teknik dan fisik, juga harus melatih kesiapan mentalnya, salah satunya adalah konsentrasi. Penulis meyakini bahwa model latihan *life kinetik* dan *brain gym* dapat meningkatkan kinerja otak sehingga bisa meningkatkan tingkat konsentrasi pada cabang olahraga *open-skill* sehingga penelitian ini bisa digunakan sebagai sumber pengetahuan baru mengenai cara melatih konsentrasi pada bidang olahraga khususnya cabang olahraga *open-skill*.

Penulis melihat belum adanya penelitian yang membandingkan antara model latihan *life kinetik* dan *brain gym* pada cabang olahraga *open-skill*. Latihan *brain gym* sendiri awalnya diciptakan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, gangguan konsentrasi dan kerusakan otak (Basuki & Faizah, 2020). Penulis tertarik untuk melihat pengaruh latihan *life kinetik* dan *brain gym* terhadap konsentrasi intelektual rendah khususnya pada cabang olahraga *open-skill*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil dari tinjauan latar belakang, peneliti merumuskan masalah:

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

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk:

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

## 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah:

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan dan wawasan dan bisa dijadikan referensi untuk penelitian dengan satu bidang yang sama di masa yang akan datang.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian yang dilakukan oleh penulis memiliki beberapa manfaat untuk penulis, diantaranya adalah sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga, menuangkan pengetahuan penulis tentang hubungan antara latihan kognisi dengan konsentrasi berdasarkan intelektual atlet. Penelitian ini juga

bermanfaat bagi para pelatih dan atlet khususnya pada cabang olahraga *open-skill* yang ingin meningkatkan kualitas atletnya dengan latihan kognisi. Penelitian ini juga bermanfaat bagi pembaca untuk menambah wawasan dan sebagai referensi tentang pengaruh latihan kognisi terhadap konsentrasi berdasarkan tingkat intelektual.

### **1.5 Struktur Organisasi Penelitian**

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman Karya Tulis Ilmiah UPI Tahun 2021 (UPI) 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, Konsentrasi, *Life Kinetik*, dan *Brain Gym*, 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.