

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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). Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri, artinya banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi atlet olahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan (Sin, 2017).

Untuk menampilkan performa dan mencapai prestasi, atlet dituntut untuk memberikan performa maksimal, baik dalam latihan maupun pertandingan. Faktor fisik mencakup aspek seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan ketahanan. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik dapat bermain dengan baik sepanjang pertandingan. Faktor psikologis seperti motivasi, fokus, kepercayaan diri, dan ketahanan mental memengaruhi kinerja atlet. Atlet yang memiliki mental yang kuat dapat mengatasi tekanan, membuat keputusan yang tepat, dan tetap tenang dalam situasi kritis (Rendra 2023). Faktor kepercayaan diri atau *self confidence* yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional. Rasa percaya diri bagi atlet harus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet.

Kecerdasan intelektual seorang atlet dalam olahraga sangat dibutuhkan, utamanya pada cabang olahraga yang memerlukan keterampilan teknik tinggi, taktik dan strategi bermain yang kompleks. Tingkat kecerdasan akan berpengaruh pada kemampuan seorang atlet untuk menemukan solusi dari masalah yang dihadapi dalam latihan maupun pertandingan. Atlet yang memiliki kecerdasan tinggi akan lebih mudah dan cepat menemukan solusi mengatasi problema yang

terjadi dalam latihan dan pertandingan dibandingkan atlet yang memiliki tingkat kecerdasan rendah (Andika et al 2020).

Kemampuan percaya diri sangat mempengaruhi performa atlet terutama pada cabang olahraga kategori *open-skill*. Cabang olahraga kategori *open-skill* olahraga keterampilan terbuka didefinisikan sebagai olahraga dimana pemain diminta untuk bereaksi dalam lingkungan yang berubah secara dinamis, dan serba eksternal seperti cabang olahraga sepak bola, bola basket, tenis meja, dan lainnya (Alwandi et al 2022). 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.

Terganggunya percaya diri atlet pada cabang olahraga *open-skill* ini akan menimbulkan masalah pada diri atlet, ini mempengaruhi performa yang mengakibatkan berkurangnya rasa percaya diri atlet pada saat latihan maupun pertandingan, atlet akan tangguh apabila dia dilatih dengan benar menggunakan model latihan kognisi berupa model latihan *Life Kinetik* dan model *latihan Brain Gym*.

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 (Mulyadi et al. 2021). Model pelatihan Life Kinetik di negara maju juga banyak dilakukan oleh pelatih, psikolog, dan ilmuwan olahraga. Di Indonesia, penelitian mengenai *Life Kinetik* masih sedikit, Oleh karena itu, model latihan tidak dikenal di kalangan pelatih dan atlet, padahal latihan ini mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kognitif dan kinerja (Purnamasari et al. 2022). Beberapa penelitian terdahulu telah mengujicobakan metode latihan ini terhadap berbagai aspek psikologis maupun fisiologis atlet. 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.

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 (Basuki, 2018). 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. *Brain Gym* dilakukan dengan cara menstimulasi gelombang otak melalui gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki.

Berdasarkan hasil observasi, penulis jarang sekali menemukan penelitian yang memfokuskan seseorang pada aspek fungsi kognisi terhadap atlet cabang olahraga *open skill*. Adapun beberapa aspek yang memiliki keterkaitan dengan fungsi kognisi seseorang, salah satunya yaitu percaya diri yang masih belum dikaji lebih lanjut. Selain itu juga, kajian aspek-aspek tersebut pada atlet cabang olahraga *open-skill* masih sangat terbatas. Hal ini sangat disayangkan karena aspek penting untuk atlet cabang olahraga *open skill* merupakan komponen penting untuk penentu tercapainya sebuah prestasi. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Faris et al. (2022) mengatakan bahwa *life kinetik* dapat meningkatkan percaya diri pada atlet tenis meja, selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Noeraeni, (2002) mengatakan bahwa latihan *brain gym* mampu memberikan dampak positif terhadap percaya diri atlet bola voli. Oleh sebab itu, dengan model latihan *life kinetik* dan *brain gym* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan percaya diri pada atlet cabang olahraga *open skill*.

Berdasarkan permasalahan diatas, dikarenakan belum banyak penelitian terkait dengan masalah latihan kognisi terhadap percaya diri, maka dari itu peneliti tertarik dan ingin mengetahui pengaruh latihan kognisi dengan menggunakan *life kinetik* dan *brain gym* terhadap percaya diri atlet intelektual dalam cabang olahraga *open skill*.

1.2 Rumusan Masalah

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

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

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu :

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

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat secara praktis maupun teoritis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

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

1.4.2 Manfaat Praktis

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

1. Bagi Pembina

Menambah wawasan dan pengetahuan pembina cabang olahraga *open-skill* ketika mengimplementasikan latihan kognisi (*life kinetik* dan *brain gym*) untuk meningkatkan percaya diri atlet pada cabang olahraga *open-skill*.

2. Bagi Pelatih

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pelatih tentang pentingnya model latihan kognisi (*life kinetik* dan *brain gym*) untuk meningkatkan percaya diri atlet pada cabang olahraga *open-skill*.

3. Bagi Atlet

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

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 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 kognisi, *life kinetik*, *brain gym*, percaya diri, intelektual tinggi pada atlet, 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, 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