

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Tingkat konsentrasi yang tinggi pada atlet memiliki peranan penting untuk dilatihkan guna menunjang penampilan yang baik pada atlet serta dapat meningkatkan kualitas teknik beladiri karate. Tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat atlet yang memiliki tingkat konsentrasi yang rendah ketika dalam latihan maupun pertandingan dikarenakan hilangnya konsentrasi. Termasuk atlet karate pada nomor *kata*, karena teknik beladiri *kata* merupakan teknik beladiri yang membutuhkan konsentrasi tinggi dalam mengatur tempo gerakan dan *ritme* pernafasan yang berbeda dalam setiap jurus yang perlu dihafal.

Atlet tentu memiliki tingkat konsentrasi yang berbeda tergantung dari pusat perhatian yang akan diarahkan. Konsentrasi merupakan fokus pikiran terhadap satu objek dalam waktu rentang yang lebih lama. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Schmidt, Peper dan Wilson 2008 dalam Yusuf (2008:278) bahwa “Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulasi yang bersifat eksternal maupun internal”. Seorang atlet memiliki suatu stimulasi atau rangsangan yang ada dalam tubuhnya ketika ia mendapatkan keadaan sulit berkonsentrasi baik ketika berlatih maupun saat mengikuti pertandingan. Rangsangan atau stimulus tersebut terbagi menjadi dua sifat, yaitu stimulus yang berasal dari luar tubuh (*eksternal*) dan stimulus yang berasal dari dalam tubuh (*internal*). Berikut ini adalah penjelasan dari stimulus atau rangsangan : (1) Stimulus bersifat *eksternal* memiliki ciri-ciri seperti teriakan dari penonton, alunan musik yang keras, ucapan yang menyakitkan dari pelatih atau penonton, dan perilaku tidak sportif dari lawan dan (2) Stimulus bersifat *internal* seperti perasaan terganggunya tubuh dan perasaan-perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti “saya benar-benar lelah”, “jangan *nervous*” dan sebagainya.

Suatu stimulus atau rangsangan yang berasal dari dalam diri atlet (*internal*) dapat berdampak pada perubahan fisiologis atlet. Gangguan perubahan secara fisiologis tersebut dapat mengganggu daya konsentrasi atlet, terutama pernafasan yang terengah-engah, detak jantung yang cepat serta meningkatnya ketegangan pada otot. Selanjutnya tingkat kelelahan secara fisik dapat berpengaruh pada daya konsentrasi atlet, sebab dampaknya ada pada pusat pemrosesan informasi yaitu otak. Dalam hal konsentrasi, otak merupakan motor penggerak yang paling dominan terjadinya konsentrasi. Selain itu tingkat motivasi atlet juga berdampak pada daya konsentrasinya, sebab motivasi merupakan sumber penggerak seseorang untuk berperilaku. Untuk itu kurangnya motivasi dalam diri atlet jelas menurunkan daya konsentrasi terhadap berbagai stimulasi yang dihadapi.

Adapun rangsangan yang dapat mengganggu konsentrasi atlet berasal dari luar diri atlet (*eksternal*). antara lain rangsang yang mencolok oleh indera penglihatan, suara yang keras baik yang berasal dari penonton, pelatih maupun lawan. Rangsang yang mencolok merupakan gangguan yang berasal dari penglihatan (*visual*) yang pada akhirnya mengacaukan tingkat konsentrasi. Jika fungsi *visual* kacau, maka rangsangan yang masuk kedalam proses *persepsi* tidak akan sempurna, sehingga proses pemilahan didalam otak sebagai pusat pemrosesan informasi untuk merespon konsentrasi juga akan terganggu. Demikian juga dengan adanya suara yang keras berupa kata-kata yang meneror juga akan menurunkan daya konsentrasi, sebab atlet yang mendengarkan ucapan tersebut biasanya akan timbul reaksi emosionalnya dan tingkat emosi yang tinggi jelas akan mengganggu daya konsentrasi serta mengganggu fungsi pendengaran yang pada akhirnya mengacaukan tingkat konsentrasi.

Beberapa faktor yang dapat mengganggu konsentrasi atlet secara *eksternal* dapat diminimalisir saat latihan dengan menghadirkan gangguan-gangguan seperti rangsang yang mencolok indera penglihatan dan suara yang keras. Hal tersebut bertujuan agar atlet dapat terbiasa menghadapi situasi dan kondisi, sehingga ketika menghadapi keadaan dimana atlet tersebut berlatih ataupun bertanding maka tidak akan banyak mengganggu konsentrasinya.

Kegiatan berlatih yang terjadwal dan terus menerus memungkinkan seorang atlet merasa bosan atau jenuh serta kelelahan secara fisik dan psikis. Atlet tersebut akan mendapatkan satu keadaan dimana tubuh merasa tegang, cemas bahkan menjadikan sulit berkonsentrasi. Hal ini dikarenakan tubuh dan pikiran terlalu lelah sehingga otot-otot yang berada didalam tubuh menjadi tegang. Keadaan seperti ini perlu ditangani untuk mengembalikan atlet dalam kondisi tubuh yang prima. Ada salah satu teknik yang dapat mengurangi kelelahan dalam tubuh yaitu teknik relaksasi yang dapat digunakan sebagai penurunan tingkat ketegangan maupun kecemasan dalam tubuh. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Alkinson ,2000: 389) bahwa “Tujuan relaksasi dalam mengatasi dan mengelola ketegangan untuk menghadapi hal peristiwa, orang dan keadaan mengakibatkan ketegangan melalui cara menciptakan ketenangan, perasaan damai dengan dunia dan perasaan sehat”. Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh.

Relaksasi merupakan suatu kegiatan positif yang dapat memberikan rasa nyaman dan puas. Relaksasi adalah cara untuk ‘melupakan sejenak kecemasan-kecemasan kita’ atau ‘mengistirahatkan pikiran kita’ dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) kita melalui suatu kegiatan yang menyenangkan. Banyak cara untuk melepaskan stress, namun inti dari semua metode tersebut adalah proses relaksasi. Dalam keadaan relaks segala kegiatan fisiologis dalam tubuh akan menurun. Penggunaan oksigen akan berkurang, proses pembakaran dalam tubuh akan berkurang, dan ketegangan otot akan hilang. Hal ini bukan hanya memungkinkan tubuh untuk membangun serta memperbaiki bagian-bagiannya yang rusak, tetapi juga merupakan hal yang baik bagi otak sadar. Menurut pendapat Cormier (1985), relaksasi dapat diartikan sebagai usaha untuk mengajari seseorang untuk rileks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan rileks kelompok-

kelompok otot utama seperti tangan, muka, dan leher, dada, bahu, punggung, perut dan kaki. Tujuan jangka panjang dari relaksasi otot adalah agar tubuh dapat memonitor sesegera mungkin semua signal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan tegangan yang tidak diinginkan.

Adapun metode latihan yang dapat meningkatkan perkembangan mental menurut Harsono (1998:283) “diantaranya adalah teknik *Jacobson dan Schultz*, teknik *Cratty*, teknik *Progressive muscle relaxation*, teknik *autogenic relaxation*, teknik *respons* bebas *anxiety*, latihan pernafasan dalam, latihan *meditasi* dan model *training*”. Diantara bentuk-bentuk latihan peredaan kepekaan, latihan relaksasi menurut Jacobson merupakan latihan yang paling efektif. Seperti yang dikatakan Harsono (1998:284) sebagai berikut :

Maksud latihan ini adalah untuk melatih orang untuk bisa merilekskan otot-ototnya apabila berada dalam situasi yang membangkitkan *anxiety*. Atlet yang bimbang atau takut biasanya otot-ototnya menjadi tegang (*tensed*) dan kalau otot-ototnya tegang maka biasanya keterampilan fisiknya akan terganggu.

Untuk itu dibutuhkan sebuah bentuk metode pelatihan yang dapat membantu atlet untuk berkonsentrasi. Mengingat faktor konsentrasi di bidang olahraga merupakan hal yang sangat penting, maka diperlukan latihan konsentrasi bagi atlet. Beberapa cara lain untuk melatih konsentrasi antara lain menggunakan metode meditasi (Gendlin, 1981, Dalloway, 1993) dan metode *autogenik* (Dalloway, 1993).

Metode meditasi melatih pada target sinyal sehingga rangsangan terabaikan. Perhatian difokuskan pada pernafasan. Memfokuskan pada pernafasan memberikan keuntungan tambahan, karena dengan mengontrol nafas merupakan hal yang paling penting bagi atlet pada seluruh cabang olahraga. Meditasi otogenik melatih fokus pada sinyal *internal* yang diperlukan dengan mengabaikan rangsangan yang tidak diperlukan. Metode ini dilakukan dengan memfokuskan pada area tubuh khusus secara bersamaan dan secara mental mengulang susunan kalimat sugestif tertentu.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian bahwa para atlet karate *kata* mengalami persoalan dalam peningkatan konsentrasi sehingga dibutuhkan suatu teknik relaksasi berupa latihan meditasi otogenik, maka dapat dirumuskan masalah dalam bentuk pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan meditasi otogenik terhadap peningkatan konsentrasi latihan pada atlet karate *kata* Kei Shin Kan Bandung?

Adapun bentuk masalah secara khusus dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan meditasi otogenik terhadap peningkatan konsentrasi latihan pada atlet karate *kata* Kei Shin Kan Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah bahwa para atlet karate *kata* mengalami persoalan dalam peningkatan konsentrasi sehingga dibutuhkan suatu teknik relaksasi berupa latihan meditasi otogenik, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui pengaruh latihan meditasi otogenik terhadap peningkatan konsentrasi latihan pada atlet karate *kata* Kei Shin Kan Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi kepada pelatih dan atlet karate *kata* Kei Shin Kan Bandung agar lebih dapat mengembangkan bentuk latihan meditasi otogenik terhadap peningkatan konsentrasi latihan.
- b. Penelitian ini dapat memberikan informasi secara tertulis maupun referensi mengenai latihan meditasi otogenik khususnya dalam peningkatan konsentrasi latihan terhadap atlet karate Kei Shin Kan Bandung.

2. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan keilmuan bagi perpustakaan FPOK UPI.
- b. Penelitian ini dapat menambah ilmu dan pemahaman bagi mahasiswa FPOK UPI tentang pengaruh latihan meditasi otogenik terhadap peningkatan konsentrasi latihan atlet karate kata Kei Shin Kan Bandung.

