

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Di era modern ini, tingginya tuntutan dalam melakukan berbagai macam kegiatan membuat sebagian masyarakat memerlukan konsentrasi yang tinggi, di sisi lain masyarakat juga telah sadar akan pentingnya olahraga dalam kehidupan, banyak hal-hal positif yang dapat dihasilkan dalam kegiatan berolahraga dan tentunya menunjang kebutuhan kerja. Faktanya bukan hanya prestasi saja, namun dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan jasmani dan rohani yang sehat, hal ini menjadikan olahraga dipilih sebagai salah satu kegiatan yang diminati oleh sebagian masyarakat, terlebih lagi setelah bermunculan macam-macam jenis olahraga, salah satunya adalah yoga.

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Kata yoga pertama kali muncul dalam kitab Wedha. Dalam kitab itu dijelaskan bahwa yoga berasal dari kata *yuj* yang dalam bahasa Sansekerta berarti *union* (penyatuan). Banyak yang menerjemahkan bahwa maksud kata penyatuan disini adalah menyatukan diri dengan alam, juga pada Sang Pencipta. Penyatuan tersebut dapat dilakukan dengan cara menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan, dan meditasi. Para pemimpin orang-orang yang mempraktikkan yoga disebut yogi.

Bagi para pemerhati kesehatan fisik, mental, dan spiritual, istilah yoga tentu tidak asing lagi. Meskipun sudah muncul sejak ribuan tahun silam, hingga sekarang yoga masih tetap diminati. Itu karena berbagai manfaat yang dijanjikan oleh yoga. Patel (2013) dalam bukunya “*Get Started Yoga*” mengatakan:

*Yoga creates a state where the mind, body, and spirit are in harmony with each other. This differentiates it from other physical activities and from its unique character. Yoga creates a flexible body and serene, sharply focused mind able to unleash the potential that is locked within.*

Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa yoga menciptakan keadaan di mana pikiran, tubuh dan jiwa selaras satu dengan lainnya. Ini yang membedakan yoga dengan aktivitas fisik lainnya dan membentuk karakter yang unik. Yoga menciptakan tubuh yang fleksibel dan tenang, pikiran yang fokus dan mampu mengeluarkan potensi yang ada di dalam tubuh. Dalam yoga, tubuh diibaratkan sebagai alat yang dikendalikan oleh pikiran. Sedangkan pikiran itu sendiri dipengaruhi oleh tiga aspek dasar, yaitu tubuh, pikiran, dan jiwa. Jiwa identik dengan napas yang akan memengaruhi pikiran. Oleh karena itu, tubuh, pikiran, dan jiwa merupakan satu kesatuan kehidupan yang tidak dapat dipisahkan. Ketiga aspek inilah yang menjadi fokus utama untuk “dibantu” fungsi kerjanya oleh yoga.

Dalam yoga, tubuh diibaratkan sebagai sebuah kendaraan dan pikiran sebagai pengemudinya. Saat “mengemudikan” tubuh, pikiran terpengaruh oleh tiga hal: emosi, akal, dan aksi. Agar tubuh tetap dapat beroperasi dengan baik, ketiga hal yang memengaruhi pikiran ini harus dijaga agar selalu dalam keadaan seimbang. Penyatuan komponen tubuh dan pikiran tersebut dapat dilakukan dengan cara menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu latihan fisik, pernapasan, dan meditasi.

Sejak awal pembentukannya, ada sembilan bentuk aliran yoga, yang paling banyak dipraktikkan saat ini, terutama di dunia Barat, ialah Hatha Yoga. Setiap orang tentu mempunyai alasan tersendiri mengapa ia memilih untuk melakukan sesuatu. Faktanya, dengan kita memilih yoga bukan hanya akan mendapatkan kesehatan jasmani, tetapi lebih dari itu. Yoga akan menjadikan tubuh sehat, dan pikiran tenang. Intinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya. Banyak sekali manfaat yang akan didapat jika seseorang memilih berlatih yoga, manfaat yang didapat bukan hanya fisik saja seperti meningkatkan kekuatan dan kelenturan tubuh, tetapi juga akan mendapatkan manfaat akal, pikiran, dan spiritual seperti meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan.

Islafatun (2014, hlm. 17) dalam bukunya *The Magic Movements of Yoga* menuliskan bahwa yoga dapat meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan.

Melakukan yoga secara rutin, terutama dengan melakukan meditasi, akan meningkatkan fokus dan kecerdasan secara umum. Seperti halnya yang diungkapkan oleh peneliti olahraga di Wayne State University, melakukan yoga dengan rutin dapat meningkatkan kecepatan dan akurasi berpikir terutama dalam hal memori dan daya konsentrasi.

Konsentrasi dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting. Pendapat dari beberapa ahli seperti Schmid; Peper; & Wilson dalam buku yang ditulis Komarudin (2015, hlm 134) menjelaskan “Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal.”

Komarudin (2015, hlm. 134) mengemukakan bahwa “Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas dan dimensi pemusatan pada tugas-tugas tertentu” ketika seseorang sedang berkonsentrasi, ia memfokuskan pikiran pada objek yang dipilih sebagai target utama konsentrasi, sehingga informasi yang diperoleh hanyalah informasi yang telah dipilih. Fokus yang ditajamkan meningkatkan kemungkinan seseorang dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat, ia menggunakan konsentrasi pada setiap tindakan atau pekerjaan yang dilakukan secara sungguh-sungguh dengan memusatkan seluruh panca indra, penciuman, pendengaran, penglihatan dan pikiran.

Seiring dengan itu, berlatih yoga sangat membutuhkan konsentrasi yang cukup tinggi, karena dalam berlatih yoga seseorang akan memadukan gerak tubuh dengan pernapasan, itu semua dilakukan secara berulang-ulang. Melihat hal-hal tersebut, penulis berupaya melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui adakah pengaruh latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi peserta yoga sehari-hari. Mengacu pada latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Tingkat Konsentrasi Peserta Latih Kelas Yoga Sadagori”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis kemukakan dan untuk mempermudah proses penelitian, serta menjaga tidak adanya penyimpangan

Nurul Suhartini, 2016

*PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI PESERTA LATIH KELAS YOGA SADAGORI BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pembahasan, maka penulis merumuskan permasalahan “Apakah latihan yoga memberi pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi peserta latih kelas yoga Sadagori?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan yoga terhadap tingkat konsentrasi peserta latih kelas yoga Sadagori.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi lembaga atau organisasi keolahragaan serta perorangan untuk mengembangkan olahraga yoga.
  - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengayaan literatur dan pengembangan mata kuliah psikologi olahraga bagi lembaga keolahragaan khususnya FPOK UPI.
2. Manfaat Praktis
  - a. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya untuk para instruktur dan peserta sanggar dalam menanamkan manfaat lain dari berolahraga, bukan hanya mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar.
  - b. Bagi para instruktur dan peserta sanggar dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan hatha yoga terhadap tingkat konsentrasi.

### **E. Batasan Penelitian**

Agar ruang lingkup masalah penelitian tidak terlalu luas, penulis membatasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah peserta latih kelas yoga Sadagori sebanyak 10 orang.
2. Sampel yang digunakan menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu jika jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang. Dalam penelitian ini sampel sebanyak 10 orang.
3. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.
4. Variabel bebas dari penelitian ini adalah latihan yoga, aliran hatha yoga.
5. Variabel terikatnya adalah tingkat konsentrasi.
6. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Concentration Grid Test*.

## **F. Batasan Istilah**

Untuk mendapat data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Yoga. Menurut Pujiastuti Sindhu (2014, hlm. 30) yoga adalah penyatuan antara diri dan sang pencipta, dengan menyatukan tiga hal penting dalam yoga, yaitu fisik, pernafasan dan meditasi.
2. Hatha Yoga. Menurut Nor Islafatun (2014, hlm.22) hatha yoga adalah latihan yang menggunakan sikap tubuh disertai dengan teknik pernapasan, guna mencapai suatu keseimbangan antara dua kekuatan yang berbeda di dalam tubuh.
3. Konsentrasi. Menurut Komarudin (2015, hlm. 134) konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas dan dimensi pemusatan pada tugas-tugas tertentu.

## **G. Struktur Organisasi Skripsi**

Sitematika penulis yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. BAB I, berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, pembatasan penelitian, batasan istilah serta

struktur organisasi skripsi. Pada bagian ini peneliti membuat kerangka mulai dari permasalahan yang akan diteliti hingga maksud tujuan dilakukannya sebuah penelitian.

2. BAB II, berisi kajian pustaka atau landasan teoritis yang didalamnya terdapat beberapa pengertian dan konsep dari para ahli mengenai permasalahan penelitian.
3. BAB III, berisi tentang gambaran, alur, prosedur penelitian yang dilaksanakan oleh penulis untuk memaparkan bentuk metode penelitian yang terkait.
4. BAB IV, berisi dua hal utama, yaitu (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data, (2) pembahasan temuan penelitian.
5. BABV, berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Pada bab ini penulis menyimpulkan hasil dari analisis temuan yang penulis teliti, juga mengajukan hal-hal penting yang dapat bermanfaat dari hasil penelitian.