

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang menuntut pemain agar memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Setiap pemain tenis harus mempunyai kemampuan dalam aspek keterampilan Teknik pukulan dasar bermain tenis meliputi cara memegang raket, sikap berdiri, ayunan raket serta perkenaan raket dengan bola. Menurut Yudoprasetio (1981, hlm. 43) ada tujuh macam pukulan dasar dalam tenis yaitu : *serve*, *forehand drive*, *backhand drive*, *volley*, *smash*, *dropshot*, dan *lob*. Dimana pukulan tersebut Menurut Schraff (1981, hlm. 24) terdapat empat pukulan dasar dalam permainan tenis yaitu : *serve*, *forehand drive (groundstroke)*, *backhand drive (groundstroke)* dan *volley*. Dalam permainan tenis lapangan hal yang paling diutamakan ialah tembakan atau pukulan, apabila akurasi pukulan di atas rata-rata maka dalam permainanpun akan mempersulit lawan. Untuk itu diperlukan latihan yang rutin. Harsono (1988, hlm. 101) menjelaskan; “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Pemain yang mempunyai pukulan yang baik belum tentu mempunyai mental bertanding yang baik pula karena itu berdampak pada prestasi yang harus di raih. Salah satu penyebab rendahnya prestasi tersebut adalah bola yang dipukul tidak tepat ke sasaran yang menjadikan kehilangan poin atau bola tidak menyulitkan lawan.

Latihan mental sangat penting pada setiap cabang olahraga, dengan demikian latihan mental dan konsentrasi perlu mendapat perhatian serius untuk meningkatkan kesiapan atlet. Jean 1993, dalam Ibrahim (2015 hlm. 4) mengemukakan bahwa :

Most comprehensive mental training programs stress the development of psychological skills and techniques such as anxiety management imagery, goal setting, concentration, self talk, thought stopping, routines, and confidence (just to name a few).

Jadi pada umumnya program pelatihan mental menekankan pengembangan keterampilan dan tehnik psikologis seperti : mengelola kecemasan, imajinasi, penetapan target/tujuan, konsentrasi, berbicara kepada diri sendiri, menghentikan pemikiran yang keliru, memenej kegiatan rutinitas dan kepercayaan diri, dan sebagainya.

Menyangkut mental berarti berkaitan dengan psikologi seseorang dan dalam penulisan ini adanya hubungan psikologi dengan olahraga. Menurut Gunarsa 2008 dalam Mylsidayu (2015, hlm. 3). Mengemukakan bahwa:

Psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor- faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi (performance) atlet tersebut.

Dalam olahraga permainan tenis lapangan aspek mental bukan hanya sekedar pendukung tetapi sudah menjadi bagian dari olahraga tersebut. Dari penjelasan pengertian mental tersebut ada komponen yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi adalah konsentrasi.

Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu, semua kegiatan kita membutuhkan konsentrasi.

Dengan konsentrasi kita dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik. Kurangnya

konsentrasi hasil pekerjaan biasanya tidak maksimal dan diselesaikan dalam waktu yang cukup lama.

Oleh karena itu, konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih. Pikiran kita tidak boleh dibiarakan melayang-

layang karena dapat menyebabkan gangguan konsentrasi. Pikiran harus diarahkan sesuai titik dalam suatu pekerjaan. Dengan begitu pikiran kita makin hari akan semakin terfokus. Menurut Hidayat dalam Mylsidayu (2015, hlm. 111).

Konsentrasi adalah kemampuan memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal dan internal sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan fokus pada tugas-tugas tertentu.

Salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan konsentrasi adalah karena orang tersebut gemar melamun secara berlebihan. Ketika seseorang melamun maka pikirannya akan melayang-layang sehingga kekuatan konsentrasinya menjadi lemah. Apalagi ketika atlet sedang dalam situasi pertandingan disitulah peran konsentrasi sangatlah penting. Prilaku ini harus secepatnya dicegah karena jika hal ini dibiarkan terlalu lama maka orang tersebut akan menjadi gagal dalam mencapai cita-citanya. Apabila dalam aspek tersebut terpenuhi oleh pemain sudah bisa dipastikan prestasi akan bisa diraih dengan baik, seperti yang dikatakan oleh Rusli Ibrahim (2008, hlm. 112).

Prestasi puncak merupakan perwujudan aktualisasi diri bagi atlet, modal utama adalah kesehatan yang prima, fisik maupun mental, bisa terpenuhi maka prestasi pun pasti bisa didapatkan karena aspek teknik dan mental sangat berhubungan.

Agar konsentrasi menjadi kuat maka kita perlu melatih konsentrasi. Dengan cara melakukan metode latihan *Brain Jogging*.

Pelatihan *Brain Jogging* adalah metode latihan untuk merangsang sistem komunikasi antara dimensi struktur otak. Menggali simpanan yang terpendam didalam struktur biokimia dan jiwa raga, agar anda dapat mengembangkan sumber daya ini dengan optimal.

Brain Jogging adalah metode pelatihan yang berbeda dengan metode yang lain. Dalam metode ini bukan hasil yang sempurna yang kami inginkan dan bukan pula ketekunan latihan yang kami terapkan, melainkan daya rangsang otak yang kontinuitas yang kami terapkan dan memperbanyak sel otak (*neuron*) Beck, (2008) Dalam Lutz, (2008). Pelatihan *brain jogging* ini melibatkan atensi dan konsentrasi yang tinggi, daya talar, ingatan dan persepsi Kuswari, (2015) dan Lutz (2008) dan latihan visualisasi karena latihan *brain jogging* kebanyakan menggunakan alat-alat seperti tangga tali, bola, dll. Program latihan *brain jogging* ini tersusun dari beberapa modul latihan seperti: *moving, juggling, reaction & cognition, agility with ball, agility with ball combination, motoric, motoric combination, jumping line, jumping line combination, jumping cross, jumping cross combination, ballwurf and prelen, rainbow run, ball group*.

Melalui wawancara kepada ahli Brain Jogging pada hari Kamis tanggal 10 Maret 2016 di KONI Kota Bandung, Kuswari menjelaskan:

Untuk mempercepat penyerapan informasi sebaik nya atlet sedini mungkin dilatih otaknya melalui pelatihan *brain jogging* supaya gerakan-gerakan yang sulit pada proses pelatihan tidak menjadi faktor penghambat bagi atlet dalam menerima informasi dari pelatih.

Namun dalam proses latihan tenis lapangan saat ini, pelatih terkadang mengabaikan dan tidak memahami cara atau manfaat dari melatih aspek mental dan konsentrasi. Selain itu secara realitas masih ada pelatih kurang mengerti cara untuk mengembangkan mental dan konsentrasi atletnya atau memberikan bentuk program latihan dengan berbagai alasan. Beberapa kelemahan yang tampak dari atlet terkadang masih belum memiliki konsentrasi yang baik pada saat bertanding khusus nya di point-point penting menjadikan pukulan yang yang diharapkan tidak akan tercapai contohnya adalah *serve* yang dilakukan masih belum cukup tepat sasaran, pukulan *groundstroke forehand* maupun *backhand*, masih terlihat lemah sehingga kadang laju bola yang dipukul tidak tentu arah tujuannya. Hal tersebut tentu sangat ironis dan perlu mendapat perhatian yang sangat serius, terutama bagi para pelatih, agar para petenis tersebut tetap berkonsentrasi penuh dan akan lebih berprestasi.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui peningkatan kemampuan konsentrasi pada hasil pukulan tenis lapangan di club Core Bandung dengan menerapkan pelatihan *Brain Jogging*. melalui penelitian ini penulis ingin membuktikan “**Pelatihan *Brain Jogging* Untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Hasil Belajar Keterampilan Tenis**”.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana yang telah diungkapkan dalam latar belakang, maka diperlukan rumusan masalah agar dapat menjelaskan masalah-masalah yang sedang diteliti. Adapun penelitian yang harus di ungkapkan antara lain:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan *brain jogging* terhadap peningkatan konsentrasi atlet tenis?

2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan *brain jogging* terhadap hasil belajar keterampilan tenis?

C. Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari pelatihan *brain jogging* terhadap peningkatan konsentrasi atlet tenis.
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari pelatihan *brain jogging* terhadap hasil belajar keterampilan tenis.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a) Secara teoretis dapat dijadikan sumbu informasi dan masukan yang berarti sebagai bahan referensi dan rujukan bagi pelatih tenis dalam menerapkan latihan *Brain Jogging* sebagai solusi dalam masalah konsentrasi pada hasil pukulan tenis lapangan.
 - b) Menyumbangkan pemikiran kepada atlet, pelatih, dan pembina yang berada di lingkungan PELTI tentang manfaat latihan *Brain Jogging*.
2. Secara praktis
 - a) Penelitian ini merupakan upaya pembelajaran dan dalam mengaplikasikan baik secara teoritis maupun praktis dari hasil selama studi pada program S-1 di Universitas Pendidikan Indonesia dan sebagai pengalaman dalam pengkajian ilmu kepelatihan dan penalaran aspek-aspek keilmuan.
 - b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi para guru dan pelatih bahwa untuk mencapai suatu prestasi dalam pembelajaran ataupun olahragaharus memperhatikan latihan konsentrasi terhadap hasil belajar keterampilan tenis dengan melakukan pelatihan *Brain jogging*.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian tidak menyimpang dari permasalahan yang akan di bahas dan untuk memperoleh keakuratan dalam pengumpulan data, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut :

- a) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Brain Jogging*.
- b) Variabel terikat dalam penelitian ini adalah meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar ketrampilan tenis.
- c) Tes instrument hanya melakukan pukulan *serve, forehand, backhand* dan tes *concentration grid test*.

F. Struktur Organisasi

Untuk mempermudah penyusunan dan pemahaman dalam penelitian skripsi ini maka peneliti membuat sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB 1 Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur penelitian, BAB II Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan serta hipotesis, BAB III Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti populasi dan sampel, variabel, dan desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pelaksanaan tes, dan analisis data, BAB IV Membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis temuan, BAB V Tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.

