

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dibandingkan dengan prestasi beberapa puluh tahun yang lalu, prestasi olahraga Indonesia belakangan ini telah meningkat secara signifikan di beberapa cabang olahraga. Prestasi olahraga yang semula dibayangkan orang sukar atau malah mustahil, kini menjadi hal yang lumrah dan jumlah atlet yang mampu mencapai prestasi tinggi kini semakin banyak.

Orang bertanya “faktor apa yang memungkinkan peningkatan prestasi yang demikian baik?” pertanyaan tersebut tidak dapat dijawab secara sederhana. Akan tetapi salah satu jawabannya ialah, ilmu kepelatihan semakin hari semakin canggih berkat dukungan peralatan, sarana-prasarana yang semakin modern. Di samping itu, ilmuwan dan spesialis olahraga juga menjadi semakin banyak jumlahnya. Semua ini terefleksikan di dalam peningkatan metodologi dan sistem latihan.

Sudah kita ketahui bersama bahwa untuk mencapai prestasi yang tinggi maka kita harus berlatih. Seperti yang diungkapkan Harsono (1988, hlm. 100) bahwa:

Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: a) latihan fisik; b) latihan teknik; c) latihan taktik; dan d) latihan mental.

Menurut Drever; Setyobroto (dalam Komarudin, 2015 hlm. 3) “mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun tidak disadari.” Berdasarkan pendapat tersebut, kesiapan struktur dan proses-proses kejiwaan seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet akan menentukan sikap mental atlet yang bersangkutan.

Sementara latihan keterampilan mental menekankan pada beberapa macam teknik diantaranya terdapat dalam pendapat yang diungkapkan Harris & Harris; Martens; Behncke (dalam Komarudin, hlm. 4) “Latihan keterampilan mental sangat

berkaitan dengan teknik kognitif-somatik secara general. Teknik-teknik tersebut mencakup latihan visualisasi, latihan visuo-motor, terapi kognitif-behavior, *biofeedback*, meditasi dan relaksasi otot secara progresif’

Mental sangat berhubungan erat dengan organ otak, organ otak tersebut sesungguhnya dapat dilatih seperti otot-otot dalam tubuh. Seseorang yang memiliki otak yang sehat dan cerdas, orang tersebut akan memiliki mental yang tangguh sehingga orang tersebut merasa lebih percaya diri dan pada akhirnya dapat melahirkan performa terbaiknya sehingga tercipta keberhasilan atau kesuksesan.

Ketika kita bicara tentang mental atau psikologis maka akan dapat berhubungan dengan otak atau kemampuan kognitif. Kemampuan kognitif dan psikologis akan terus sejalan dan saling berhubungan. Kemampuan kognitif yang tinggi sangat diperlukan bagi seorang atlet untuk menampilkan performa terbaik dan meraih prestasi yang maksimal. Dimana kognitif merupakan konsep umum yang mencakup semua bentuk pengenalan termasuk di dalamnya mengamati, melihat, memperhatikan, memberikan, menduga, menyangka, membayangkan, memperkirakan, dan menilai. (Champlin, dalam Desmita, 2010, hlm. 97).

Sejalan dengan itu, Bjorklund, (dalam Wikipedia, 2016) mengatakan bahwa:

Kognisi dipahami sebagai proses mental karena kognisi mencerminkan pemikiran dan tidak dapat diamati secara langsung. Oleh karena itu kognisi tidak dapat diukur secara langsung, namun melalui perilaku yang ditampilkan dan dapat diamati. Misalnya kemampuan anak untuk mengingat angka dari 1-20, atau kemampuan untuk menyelesaikan teka-teki, kemampuan menilai perilaku yang patut dan tidak untuk diimitasi.

Kemudian menurut Mayers (dalam Desmita, 2010, hlm. 96) “*cognitive refers to all the mental activities associated with thinking, knowing, remembering*”. telah diterangkan bahwa kognitif mengacu pada semua kegiatan mental yang berhubungan dengan pemikiran, mengetahui, mengingat.

Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa kemampuan kognitif adalah aktivitas mental yang mencakup berpikir, mengingat, mengolah informasi dan memecahkan masalah, atau semua proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, memperhatikan, mengamati, memperkirakan

Ary Ismail Mukri, 2017

PELATIHAN BRAIN JOGGING UNTUK MENINGKATAN BERPIKIR KRITIS ATLET PENCAK SILAT

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

dan menilai.

Terdapat beberapa aspek yang termasuk dalam kognitif yaitu persepsi, atensi, memori, bahasa, berfikir, pengambilan keputusan. Seperti yang dijelaskan dalam *behavioural neurologi* dikutip dari Lisnaini (dalam Fendrian, 2015, hlm. 13).

Dalam penelitian ini penulis hendak mengambil salah satu aspek dalam kognitif yaitu berpikir kritis. Berpikir kritis merupakan aktivitas mental yang dilakukan dalam upaya untuk mencari suatu kebenaran dari apa yang dilakukan. Aktivitas mental ini merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk setiap orang termasuk atlet dalam menjalani setiap proses latihan dan pertandingan. Bilamana seseorang memiliki tingkat berpikir kritis yang tinggi akan mampu mengerjakan tugasnya dengan fokus dan memiliki konsentrasi yang tinggi, sehingga tugas yang dikerjakannya mampu dilakukan dengan baik. Berpikir kritis Costa (1985, hlm. 310) menggambarkan bahwa berpikir kritis adalah: "*using basic thinking processes to analyze arguments and generate insight into particular meanings and interpretation; also known as directed thinking*". Ennis dalam Costa (1985) berpikir kritis adalah kemampuan bernalar dan berpikir reflektif yang diarahkan untuk memutuskan hal-hal yang meyakinkan untuk dilakukan.

Berpikir kritis akan membantu atlet untuk menampilkan performa terbaik ketika berada dalam tekanan dan stress. Seperti yang diungkapkan oleh Sulaiman dkk, (2013, hlm. 170-171).

Critical thinking skills can help athletes to perform at their best when they are under high pressure and stress. When these basic thinking skills are most well-organized, athletes' performance will be improved and maintained at a high level of performance even under high pressure of the professional competition. Commonly highly skilled athletes have to cope with the intense pressure of the competition by applying the mental skills like critical thinking skills. They will able to stay focused and perform at their highest level even in the most intense contests or games if they utilize the effectiveness of mental skills and abilities in the sport competitions.

Sesuai dengan ungkapan diatas bahwa pada umumnya atlet yang

Ary Ismail Mukri, 2017

PELATIHAN BRAIN JOGGING UNTUK MENINGKATAN BERPIKIR KRITIS ATLET PENCAK SILAT

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

mempunyai skil yang baik akan menghadapi tekanan yang kuat dari kompetisi dengan keterampilan mental seperti keterampilan berpikir kritis.

Seorang atlet yang selalu memiliki kemampuan berpikir kritis yang tinggi akan selalu mengevaluasi apa yang sudah dilakukannya baik dalam latihan ataupun dalam pertandingan, sehingga perbaikan dalam penampilan yang dilakukannya akan meningkatkan performa atlet itu sendiri. Disamping itu orang yang memiliki kemampuan berpikir kritis yang tinggi memiliki keyakinan yang tinggi akan hal yang akan dilakukannya serta akan mampu mengambil keputusan yang tepat ketika berada di bawah tekanan yang tinggi.

Demikian pula pada cabang olahraga pencak silat, kompleksitas gerak, konsentrasi, fokus, pengambilan keputusan yang tepat harus dimiliki seorang atlet pencak silat pada saat pertandingan, terlebih tensi tinggi yang tercipta pada saat pertandingan, bila tidak mampu mengatasinya maka performa terbaik pun akan sulit untuk ditampilkan. Ada satu model pelatihan baru yang hendak penulis kemukakan pada penelitian ini, yang penulis rasa akan cocok untuk menyelesaikan problematika diatas. Pelatihan tersebut adalah *Brain Jogging*.

Pelatihan *brain jogging* merupakan model latihan yang menggabungkan antara gerak dengan latihan otak, yang tergolong baru di Indonesia. Pada awalnya model pelatihan ini berkembang di Jerman yang digunakan untuk melatih mental seseorang termasuk para atlet profesional. Mengingat hasilnya yang luar biasa, maka model pelatihan ini memberikan inspirasi untuk diterapkan di Indonesia terutama atlet dalam melatih mental dan otaknya. Pelatihan ini merupakan teknik pelatihan yang inovatif dan khusus dirancang untuk meningkatkan kognisi (*cognition*), multi-tugas (*multitasking*), dan konsentrasi agar seseorang dapat mengembangkan sumber daya (otak) dan segala potensi yang dimiliki dengan maksimal.

Pelatihan *brain jogging* pada dasarnya adalah mengombinasikan tiga unsur penting yaitu pelatihan *cognition*, *multitasking*, dan *physical activity*. Pelatihan ini bertujuan untuk menstimulasi sistem kerja otak sedemikian rupa agar terjadi peningkatan daya kognisi, pancaindra, dan mental. Secara lebih terperinci bahwa tujuan yang ingin dicapai dari latihan *brain jogging* adalah meningkatkan

Ary Ismail Mukri, 2017

PELATIHAN BRAIN JOGGING UNTUK MENINGKATAN BERPIKIR KRITIS ATLET PENCAK SILAT

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

konsentrasi, motivasi, kecerdasan, *multitasking* (tugas ganda), daya ingat dan atensi, resistensi terhadap stress, dan *fitness* (kebugaran jasmani) (Kuswari, 2014).

Penelitian terdahulu yang dilakukan Matthias Grünke (2014) di Negara Eropa, menjelaskan bahwa “Pelatihan *body coordination* memberi pengaruh yang positif terhadap perkembangan otak anak-anak dan orang dewasa.” Pelatihan *body coordination* merupakan pelatihan yang melibatkan gerakan-gerakan yang kompleks, sehingga latihan ini menstimulasi sel-sel yang ada di *hippocampus*, ini semua akan menghasilkan peningkatan kapasitas daya ingat seseorang. Apabila pelatihan ini diberikan kepada atlet sejak usia muda maka atlet akan memiliki kemampuan yang luar biasa dalam aspek kognisinya, sehingga memberikan keuntungan yang luar biasa dalam menerima informasi yang disampaikan pelatihnya dan tidak akan mengalami kesulitan yang berarti dalam proses pelatihan pada tahap berikutnya.

Pelatihan *brain jogging* dipandang sebagai model latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis atlet pencak silat. Pelatihan *brain jogging* intinya berisi penggabungan pelatihan fisik seperti koordinasi, kelincahan dan keseimbangan dengan tugas secara kognitif yang dapat mengembangkan fokus, konsentrasi, dan kemampuan berfikir, yang kesemuanya itu sangat dibutuhkan pada cabang olahraga pencak silat. Oleh karena itu, penulis hendak melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pelatihan *Brain Jogging* untuk meningkatkan Berpikir Kritis Atlet pencak Silat”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang akan diungkap dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh terhadap peningkatan kemampuan berpikir kritis pada atlet pencak silat?

C. Tujuan Penelitian

Pelatihan *Brain Jogging* merupakan model pelatihan yang inovatif dalam mengembangkan kemampuan atlet. Dalam pelatihan *brain jogging* gerakan-gerakan yang ditampilkan dapat merangsang keseluruhan otak secara bersamaan

Ary Ismail Mukri, 2017

PELATIHAN BRAIN JOGGING UNTUK MENINGKATAN BERPIKIR KRITIS ATLET PENCAK SILAT

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

karena gerakan muti-tasking yang melibatkan seluruh bagian tubuh. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh pelatihan brain jogging terhadap peningkatan kemampuan berpikir kritis pada atlet pencak silat

D. Manfaat Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini merupakan hasil yang ingin dicapai dalam melakukan penelitian ini. merujuk dari latar belakang dan tujuan penelitian yang telah diuraikan diatas, maka penulis mengharapkan penelitian ini bermanfaat baik:

1. Secara Teoritis,
Hasil penelitian ini dapat menambah perbendaharaan model pelatihan untuk dapat meningkatkan berpikir kritis atlet pencak silat khususnya dan cabang olahraga lain pada umumnya.
2. Secara Praktis,
Sebagai panduan teknis bagi para pelatih dalam melaksanakan pelatihan bagi atlet, guna meningkatkan kognisi (*cognition*), multi-tugas (*multitasking*), dan mengembangkan sumber daya (otak) serta segala potensi yang dimiliki dengan maksimal.

E. Struktur Organisasi Penelitian

Adapun struktur organisasi penyusunan Skripsi ini terdiri atas lima bab, yaitu:

1. Bab I Pendahuluan
Berisi latar belakang penelitian, masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian atau signifikansi penelitian.
2. Bab II Kajian Pustaka
Berisi kajian pustaka, anggapan dasar, dan hipotesis.
3. Bab III Metode Penelitian

Berisi metode penelitian dan penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen berikut : lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data dan alasan rasionalnya, dan analisis data.

4. Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Berisi hasil penelitian dan pembahasan terdiri dari dua hal utama, yaitu: pengolahan atau analisis data, pembahasan atau analisis temuan.

5. Bab V Kesimpulan Dan Saran

Berisi penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.