

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas pengetahuan dan keterampilan, tetapi dipengaruhi juga oleh kualitas mental. Mental merupakan faktor yang sangat penting, karena mental dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam menjalani berbagai kehidupannya. 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.

Pelatihan *brain jogging* merupakan model latihan mental yang masih tergolong baru di Indonesia, pada awalnya model pelatihan ini berkembang di Jerman yang digunakan untuk melatih mental seseorang termasuk para atlet profesional. Model pelatihan ini memberikan inspirasi baru untuk diterapkan di Indonesia pada setiap individu 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* mengombinasikan tiga unsur 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 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.

Faktor yang ingin penulis teliti terkait dengan pelatihan *brain jogging* ini yaitu, sebagai berikut: Faktor motivasi, faktor ini tidak kalah pentingnya dari daya kognisi atau konsentrasi untuk setiap orang. Seseorang harus memiliki motivasi yang tinggi untuk dapat menjalankan tugas sehari harinya dengan penuh disiplin dan bertanggung jawab. Motivasi adalah faktor penggerak dalam setiap kehidupan, supaya penggerak ini berfungsi dengan baik tentu diperlukan bahan bakar dan bahan bakar yang dibutuhkan oleh tubuh kita adalah organ otak kita dalam bentuk hormon. Salah satu hormon yang dibutuhkan adalah hormon dopamine yang berfungsi sebagai *neurotransmitter* (pembawa sinyal) dan hormon ini akan diproduksi bilamana terjadi sebuah stimulus terhadap sel-sel otak.

Terkait dengan pernyataan tersebut Desideria (2015) menjelaskan bahwa: “Serotonin adalah hormon kebahagiaan yang mengatur suasana hati, mencegah depresi pada diri seseorang. Sedangkan dopamin adalah hormon kesenangan yang dilepaskan ketika seseorang berusaha untuk mencapai tujuan. Hormon ini akan memotivasi seseorang untuk bekerja keras mencapai tujuan, dan hormon inilah yang membuat seseorang menjadi lebih waspada dan fokus pada suatu hal yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan kedua hormon tersebut salah satunya adalah berolahraga.”

Oleh karena itu dalam permainan tenis sangat dibutuhkan mental yang kuat, banyak kita lihat bahwa mental atlet tenis, khususnya atlet tenis muda sering kali labil atau tidak konsisten. Mereka sering kali mendapat tekanan dan tidak bisa lepas dari tekanan tersebut sehingga mempengaruhi kualitas bermainnya. Banyak atlet

tenis yang tidak bisa membangkitkan motivasinya sendiri. Akibatnya mereka bermain tidak optimal dan kurang percaya diri.

Dengan demikian diduga bahwa latihan *brain jogging* dapat meningkatkan daya motivasi atlet dan hasil belajar keterampilan dalam cabang olahraga, karena latihan tersebut menstimulasi sel-sel yang ada dalam otak. Itulah yang mendasari penulis untuk mengadakan penelitian terkait dengan pelatihan *brain jogging*.

B. Rumusa Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka perumusan masalah ini adalah:

1. Apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi atlet tenis?
2. Apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan tenis?

C. Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh jawaban terhadap masalah penelitian yang telah dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi atlet tenis.
2. Untuk mengetahui apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan tenis.

D. Manfaat Penelitian

Dari masalah diatas dan tujuan yang telah dijelaskan, maka manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya olahraga tenis lapangan untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar keterampilan tenis.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menambah perbendaharaan model pelatihan mental bagi pelatih dan atlet dan akan dihasilkan panduan pelaksanaan pelatihan brain jogging untuk para pelatih sehingga pelatih akan semakin mudah menerapkan model latihan mental ini kepada para atletnya.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulis dari setiap bab. Sistematika penulisan yang digunakan pada penyusunan skripsi ini adalah:

1. BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan tentang mengapa masalah tersebut diteliti yang dituangkan dalam latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian ini dibuat dalam bentuk pertanyaan berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, tujuan penelitian ini berisikan tentang hal-hal yang akan dicapai oleh peneliti setelah melakukan penelitian, manfaat penelitian berisikan manfaat secara teoritis dan praktis.

2. BAB II : KAJIAN PUSTKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

Pada bab ini dijelaskan tentang konsep dan teori yang mendukung penelitian. Teori yang akan dibahas dalam kajian pustaka ini adalah brain jogging, motivasi, dan keterampilan tenis.

3. BAB III : METODE PENELITIAN

Pada bab ini dijelaskan tentang alur atau jalannya penelitian, dimana akan dibahas mengenai metode penelitian, populasi, sampel, definisi operasional, instrumen penelitian, tempat dan waktu penelitian, prosedur pengolahan data dan analisis data.

4. BAB IV : HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai pengolahan data, pengujian analisis, pengujian hipotesis, pembahasan.

5. BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini berisikan kesimpulan dan saran serta menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.