

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dari pengalaman peneliti di lapangan, peneliti masih menemukan ada beberapa kesalahan atlet dalam aspek konsentrasi, seperti atlet sudah banyak yang mengetahui peraturan permainan dalam bolabasket, namun masih banyak yang melakukan kesalahan atau travelling seperti melakukan illegal dribble, jump, dan kesalahan lainnya. Bahkan ada saja yang sampai melakukan pelanggaran atau yang lebih dikenal dengan foul. Aspek konsentrasi juga sangat berpengaruh terhadap akurasi shoot, sehingga jika konsentrasi berkurang maka akurasi dalam shooting juga akan mengalami penurunan.

Menurut peneliti masih banyak atlet/siswa khususnya dalam tingkat remaja yang masih belum dapat mengendalikan emosi, dimana mereka masih belum dapat menempatkan atau menyalurkan emosional tersebut. karena tingkat emosional cukup berpengaruh terhadap konsentrasi atlet, banyak atlet yang kehilangan konsentrasi dikarenakan pemain lawan lebih unggul, atau bertindak kurang sportif dan mengganggu situasi emosional sehingga berdampak kepada penurunan tingkat konsentrasi atlet/siswa tersebut, dan berdampak kepada permainan atlet/siswa tersebut juga.

Sebagai contoh kejadian di lapangan, Dalam artikel [m.juara.net](http://m.juara.net) yang dilaporkan langsung oleh Aloysius Gonsaga Angi Ebo dari Kunshan, China “pada game pembuka, tommy tak pernah bisa mengejar perolehan poin Axeelsen, yang merupakan pemain nomor empat dunia. Masalah pada hamstring dirasa cukup mengganggu tetapi pada game kedua, tommy sudah sempat mengambil alih kendali permainan, tetapi menjelang akhir dia kehilangan konsentrasi. “pada awal game pertama saya sempat merasa sakit tetapi hanya sebentar yang membuat saya ragu-ragu. Kemudian pada game kedua, saya sudah berusaha lebih focus tetapi ketika saya minta lapangan dilap, wasit tidak mengizinkan sehingga saya harus mengelapnya sendiri. Setelah itu, konsentrasi saya mulai buyar.” ujar Tommy.

Pemain 27 tahun ini pun mengakui axelen lebih banyak mengontrol permainan. Karena itu, Tommy berusaha menetralsirnya dan sempat memiliki momentum untuk meraih kemenangan pada game kedua. “pelatih meminta saya untuk tidak memberikan bola yang membuat dia bisa menyerang. Tetapi pada akhir-akhir kedua saya kehilangan focus untuk menerima serangan dari Axelsen, yang membuat dia akhirnya menang.”

Dari contoh di atas kita dapat mengetahui bahwa aspek psikis sangat berperan penting dalam pertandingan, contoh diatas adalah salah satu contoh dari beberapa kesalahan-kesalahan di dalam lapangan, baik di saat pertandingan maupun saat latihan. Karena dalam permainan bolabasket diperlukan konsentrasi dan mengontrol konsentrasi agar tidak berkurang, memang ada beberapa pelatihan khusus untuk meningkatkan psikologis atlet/siswa agar meningkatkan psikologisnya.

Pertama kali peneliti tertarik dengan penelitian *brain jogging* adalah peneliti sendiri cukup antusias untuk mempelajari psikologis dan menurut peneliti sendiri, atlet/siswa membutuhkan cara untuk meningkatkan aspek psikologis. Selain sebelumnya telah dilakukan penelitian *brain jogging* dalam cabang olahraga lain tentang latihan *brain jogging*, untuk menambah referensi dalam penelitian latihan *brain jogging* yang dilakukan peneliti saat ini, dan penelitian ini di naungi oleh ketua jurusan PKO yaitu bapak Dr. Komarudin.

Penelitian saat ini juga diharapkan untuk menambahkan referensi untuk menambahkan program latihan di tempat peneliti melatih di ekstrakurikuler sekolah tingkat SMA khususnya dan umumnya untuk seluruh pelatih bolabasket lainnya agar dapat menambahkan latihan psikis yang cukup menambahkan tingkat psikis atlet/siswa yang dibina.

Pelatihan *brain jogging* merupakan model latihan mental yang tergolong baru di Indonesia, pada awalnya pelatihan ini berkembang di Jerman yaitu *life-kinetik* yang digunakan untuk melatih mental seseorang termasuk para atlet profesional. Model pelatihan ini memeberikan inspirasi baru untuk diterapkan di Indonesia pada setiap individu dalam melatih mental khususnya masalah kognisinya. Pelatihan ini merupakan teknik pelatihan yang inovatif dan khusus

dirancang untuk meningkatkan kognisi (*cognition*), multi-tugas (*multitasking*), dan konsentrasi seseorang dapat mengembangkan sumber daya (otak) dan segala Penelitian yang dilakukan oleh Komarudin, dkk (2016) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa latihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi, motivasi, dan hasil belajar keterampilan tenis. Penelitian yang dilakukan Mulyana, dkk (2016) juga menunjukkan bahwa latihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap berpikir kritis, koordinasi, dan performa atlet silat.

Dari beberapa penelitian terdahulu ternyata terdapat perbedaan tingkat konsentrasi antara *stati sport athletes (individual sport athlete)* and *dynamic sport athletes (team sport athlete)*. Perlakuan yang diberikan pada tiap kelompok sampel dalam penelitian tersebut yaitu jenis gangguan (*with and without distraction*), sedangkan perlakuan mengenai jenis pelatihan terutama latihan *brain jogging* untuk meningkatkan konsentrasi, percaya diri, dan hasil belajar keterampilan cabang olahraga dilihat dari perbedaan cabang olahraga, kajiannya masih sangat terbatas dan perlu terus dikembangkan.

Begitupun penelitian yang dilakukan Komarudin dan Mulyana pada tahun (2016) hanya berlaku pada satu cabang olahraga, sehingga hasil penelitiannya masih terbatas pada cabang olahraga tertentu dan sulit untuk digeneralisasikan untuk semua cabang olahraga. Sehingga jika ada pertanyaan yang terlontar “apakah pelatihan *brain jogging* dapat meningkatkan konsentrasi atlet pada semua cabang olahraga? Peneliti sulit untuk menjawab pertanyaan itu karena keterbatasan data hasil penelitian terkait dengan masalah itu. Adapun olahraga yang akan diteliti di pelatihan ini adalah cabang olahraga bola basket.

Berdasarkan permasalahan yang sudah penulis uraikan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Pelatihan *Brain Jogging* Terhadap Konsentrasi Dan Hasil Belajar Keterampilan Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket”.

### A. Rumusan Masalah

1. Apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil belajar keterampilan atlet bolabasket?
2. Apakah pelatihan tanpa *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan bolabasket?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan pelatihan *brain jogging* dan pelatihan tanpa *brain jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan bola basket?

### B. Tujuan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah penelitian yang dilakukan oleh penulis maka tujuan penelitiannya sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil belajar keterampilan atlet bolabasket.
2. Untuk mengetahui apakah pelatihan tanpa *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan bolabasket.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan pelatihan *brain jogging* dan pelatihan tanpa *brain jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan bola basket.

### C. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah model pelatihan mental yang digunakan untuk melakukan intervensi bagi atlet yang mengalami masalah dalam fungsi kognisi
  - b. Untuk mendapatkan data yang komperhensif terkait dengan pelatihan *brain jogging*.

- c. Untuk mengetahui apakah pelatihan brain jogging member pengaruh yang signifikan peningkatan konsentrasi atlet pada cabang olahraga bola basket
2. Secara praktis
- a. Bentuk latihan menggunakan brain jogging dapat dijadikan bukti bahwa brain jogging dapat berpengaruh dalam pembelajaran atau pelatihan.
  - b. Dapat dijadikan pedoman atau acuan bagi para pelatih dan Pembina dan pihak yang berkompeten
  - c. Dapat menjadi panduan bagi para pelatih dan pihak yang berkompeten sehingga dapat mempraktikannya dalam proses latihan

#### **D. Batasan Penelitian**

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan, maka penulis membatasi ruang lingkup masalah penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian ini mengungkapkan pengaruh latihan brain jogging terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan pada cabang olahraga bolabasket.
2. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen
3. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) yang masuk jalur SNMPTN. Dan sampel yang digunakan adalah Atlet yang mengikuti Unit Bola Basket Bumi Siliwangi Univesitas Pendidikan Indonesia (UBBBS UPI) yang pernah mengikuti kejuaraan.
4. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah
  - a. Untuk mengukur konsentrasi digunakan instrument *concentration grid test (CGT)*
  - b. Untuk mengukur keterampilan bolabasket menggunakan *Tes AAHPERD Basketball test.*

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Adapun struktur organisasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. BAB I : Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi.
2. BAB II : berisikan tentang landasan teori yang diangkat dalam penelitian. landaasan teoritis meliputi hal-hal berikut: konsep-konsep dan teori yang berkaitan, penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti. Bab ini akan diakhiri dengan memaparkan hipotesis penelitian.
3. BAB III : metode penelitian yang berisikan hal-hal sebagai berikut: desain penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
4. BAB IV : Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.
5. BAB V : kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian

