

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia. Olahraga ini semakin diminati oleh banyak orang karena dapat dinikmati serta dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Salah satu daya tarik dari permainan ini terletak pada kealiaman permainan sepakbola (Luxbacher, 2011, hlm. 5). Hingga sekarang permainan sepakbola terus berkembang dengan pesat dan semakin banyak orang yang memainkan olahraga ini hingga ke berbagai benua dan di beberapa kawasan yang ada di dunia ini. Hal ini dapat dilihat dari data yang terkumpul yang menyatakan bahwa, lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia ini memainkan permainan sepakbola (Luxbacher, 2011, hlm. 5).

Terdapat empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal, kelengkapan tersebut meliputi perkembangan fisik (*physical build-up*), pengembangan teknik (*technical build-up*), pengembangan mental (*mental build-up*), dan kematangan juara (M. Sajoto, 1995, hlm. 7). Permainan sepakbola akan berjalan baik apabila faktor pendukung permainan tersebut dikuasai dengan baik. Pelaksanaan latihan keempat aspek tersebut harus dilakukan secara teratur, terencana, dan berkesinambungan agar dapat meningkatkan prestasi seorang pemain sepakbola.

Menurut Nana (1996), (dalam Ade Kumalasari, hlm. 6) “hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajar”. Keterampilan adalah kecekatan, kecakapan atau kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik dan cermat (dengan keahlian), (Poerwadarminta 1982, hlm. 1088). Keterampilan (*skill*) berarti kemampuan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat yang membutuhkan kemampuan dasar yang memerlukan koordinasi dan informasi yang dipelajari.

Konsentrasi merupakan faktor penting untuk menampilkan performa terbaik. Konsentrasi sangat menentukan keberhasilan atau kegagalan atlet dalam

menjalani proses latihan dan kompetisi. Kegagalan atlet terkait dengan mempertahankan konsentrasinya misalnya atlet sepak bola gagal mencetak gol karena gangguan lawan dan salah melakukan operan maka ia mengalami ketegangan otot dan kesulitan konsentrasi. Pelatih juga sering meneriakan kata “konsen” atau “fokus” di tepi lapangan ketika pertandingan, karena bila tidak diingatkan pemain sering lepas kontrol. Ditambah ketika situasi pertandingan sedang tertinggal angka, pemain sering terburu-buru dan emosional meningkat. Para pemain ingin segera mengejar ketertinggalan dengan waktu yang semakin singkat. Keadaan seperti itu membuat konsentrasi pemain melemah, akibatnya kesalahan individu sering terjadi.

Mempertahankan konsentrasi sangat penting karena dalam sebuah pertandingan satu kesalahan kecilpun akan mengakibatkan hasil yang buruk. Sehingga atlet harus mampu memperbaikinya atau mengoreksi kesalahan penampilannya.

Berdasarkan data tersebut, atlet yang mengalami permasalahan psikologis terkait dengan fungsi kognisi (konsentrasi) harus diberikan intervensi untuk mengatasi masalah tersebut. (Williams, 1993) menjelaskan: *“a small percentage of the world’s athletes may indeed have been born dedicated and resistant to choking, the majority have to learn to focus attention in order to achieve these goals.”*

Oleh karena itu pelatih harus mampu membantu atletnya untuk mengenal tuntutan konsentrasi dan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya, melakukan penilaian secara sistematis terhadap kemampuan konsentrasi atlet. Salah satu program yang perlu diberikan kepada atlet yaitu pelatihan brain jogging.

Di Indonesia kurang berkembang model pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi kerja otak agar dapat bekerja lebih optimal. Akan tetapi ada salah satu model pelatihan yang sedang berkembang di Jerman yaitu *brain jogging* yang di adopsi dari *lifekinetik*, yang digunakan untuk melatih organ otak seseorang termasuk atlet profesional. Mengingat hasilnya yang luar biasa, maka model pelatihan ini memberikan peneliti inspirasi untuk menggunakan pelatihan ini dalam melatih organ otak seseorang atau atlet.

Bayu Syukur Muharam, 2017

**PENGARUH LATIHAN BRAIN JOGGING TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR
KETERAMPILANn CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA**

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

Salah satu cara untuk melatih konsentrasi agar pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan cepat ialah dengan pelatihan *brain jogging*. Karena *brain jogging* merupakan pelatihan yang menyenangkan, yang menggabungkan aktivitas fisik, pelatihan otak, dan visualisasi. *Brain jogging* ini merupakan pelatihan seperti *lifekinetik*, *brain gym*, dan senam otak. Namun *brain jogging* merupakan hasil adopsi dari *lifekinetik* yang ada di Jerman, Australia, dan Swedia, dan berkembang di Jerman yang digunakan untuk melatih organ otak seseorang, termasuk para atlet profesional. Tujuan dari pelatihan *brain jogging* ini adalah untuk menstimulasi sistem kerja otak agar terjadi peningkatan daya kognisi/konsentrasi, motivasi, kecerdasan, *multitasking* (tugas ganda), daya ingat dan atensi, resistensi terhadap stress, dan *fitness* (kebugaran jasmani) (Komarudin, 2017, hlm. 2).

Kehadiran model pelatihan *brain jogging* akan sangat bermanfaat sehingga para atlet terlatih organ otaknya khususnya dalam memfungsikan dan mengoptimalkan fungsi otak sehingga atlet mampu meningkatkan berpikir kritis, berkonsentrasi dengan baik dan fokus melakukan tugas-tugasnya dengan penuh semangat, kerja keras, dan pengambilan keputusan yang cepat sehingga tujuan yang ditetapkan tercapai dengan baik. Latihan *brain jogging* akan mempercepat penyerapan informasi oleh atlet, dan memberikan atlet sedini mungkin dilatih otaknya melalui pelatihan *brain jogging* ini, agar saat atlet melakukan gerakan-gerakan yang sulit pada proses pengolahan informasi dan pengambilan keputusan tidak mengalami kesulitan ketika melakukan gerakan sulit tersebut dan atlet tetap mampu menerima informasi dari pelatih dengan baik dan maksimal. Selain itu, para pelatih akan menambah perbendaharaan model pelatihan yang bertujuan untuk melatih organ otak seseorang atau atlet, karena sampai saat ini model pelatihan seperti ini masih sangat sedikit dan jarang dilakukan oleh pelatih khususnya di Indonesia.

Pelatihan *brain jogging* dipandang sebagai model latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan atlet sepak bola, baik dari sisi kemampuan fisik, kognitif, dan mentalnya, mengingat koordinasi gerak yang sangat kompleks pada cabang olahraga sepak bola, sehingga performa atlet akan terbangun dengan sendirinya. Pelatihan *brain jogging* intinya berisi penggabungan pelatihan fisik

seperti koordinasi, kelincahan dan keseimbangan dengan tugas secara kognitif yang dapat mengembangkan pengambilan keputusan yang cepat, konsentrasi, fokus dan mental (berfikir kritis), yang kesemuanya itu sangat dibutuhkan pada cabang olahraga sepak bola.

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan, maka penulis tertarik untuk meneliti dan mengungkap dalam suatu karya ilmiah dengan judul: “*Pengaruh latihan brain jogging terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan cabang olahraga sepak bola.*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang penulis paparkan di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan cabang olahraga sepak bola?
2. Apakah latihan tanpa *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan cabang olahraga sepak bola?
3. Apakah terdapat perbedaan latihan *brain jogging* dan tanpa *brain jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan sepak bola?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *brain jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan cabang olahraga sepak bola di UKM Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan tanpa *brain jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan cabang olahraga sepak bola di UKM Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Untuk mengetahui perbedaan latihan *brain jogging* dan tanpa *brain jogging* terhadap konsentrasi dan hasil belajar keterampilan di UKM Universitas Pendidikan Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi mahasiswa dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang sepakbola.
 - b. Bagi penelitian lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga sepakbola yang belum terjangkau dalam penelitian.
2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat dijadikan rekomendasi untuk pelatih mengenai pemberian metode latihan *brain jogging*.
 - b. Diharapkan informasi yang telah diperoleh dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi pembina dan pelatih olahraga sepakbola.

E. Struktur Organisasi Penelitian

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan yang penulis ambil maka penulis menyusun rincian urutan penulisan dari bab ke bab dalam skripsi mulai dari bab pertama hingga bab terakhir, yaitu :

1. Bab I menjelaskan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II menjelaskan tentang kajian pustaka yang berisikan teori-teori yang berhubungan dengan penelitian, dan hipotesis penelitian
3. Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang berisikan desain penelitian, variable, populasi dan sampel, instrumen penelitian, rancangan penelitian, dan analisis data.
4. Bab IV menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian.

5. Bab V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.