

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas tubuh yang di lakukan secara sadar dan terencana dengan melibatkan jasmani maupun rohani yang memiliki tujuan tertentu. Di kalangan masyarakat baik tua maupun muda menyadari betapa pentingnya olahraga. Sehingga olahraga kini tidak hanya lagi sebuah aktifitas sesaat namun sudah menjadi sebuah kebutuhan untuk hidup sehat. Mengenai hal ini menurut Giriwijoyo (2013, hlm. 37) pengertian olahraga dari sudut pandang ilmu faal olahraga yaitu “Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga”.

Menurut organisasi kesehatan sedunia (WHO) dalam Giriwijoyo, (1991,hlm.48) menjelaskan pengertian sehat yakni sejahtera, rohani, dan sosial; bukan saja bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *physiological fitness*. Secara *fisiologis* kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan *aerobik*. Kemampuan anaerobik terdiri dari kemampuan anaerobik alaktasid dan kemampuan *anaerobik laktasid*. Kemampuan *anaerobik laktasid* adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ledak (gerak eksplosif) maksimal maupun sub maksimal, kemampuan *anaerobik laktasid* adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan *anaerobik (anaerobic endurance/stamina/ daya tahan anaerobik)*, sedangkan kemampuan *aerobik* adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan umum seperti misalnya pada lari maksimal maupun sub-maksimal dengan durasi 8 menit atau lebih. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus di laksanakan.

Kebugaran jasmani pada sepakbola untuk mengetahui besar kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh, daya tahan (*endurance*), dan

kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu : kecepatan (*speed*), *power*, kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) kecepatan reaksi (*reaction speed*) teori ini di kemukakan oleh Agung Septian Nosa (2013, hlm 8) pada jurnal Survei Tingkat Kebugaran Jasmai Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia.

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.

Salah satu cara untuk melatih antisipasi 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) (Kuswari, 2014).

Penelitian terdahulu yang dilakukan Grunke. M, (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 ada mengalami kesulitan yang berarti dalam proses pelatihan pada tahap berikutnya.

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.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan pada atlet sepak bola ?
2. Apakah pelatihan tanpa *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan sepak bola ?
3. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan sepakbola yang menggunakan latihan *brain jogging* dan tanpa latihan *brain jogging* ?

C. Tujuan Penelitian

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

1. untuk mengetahui apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan pada atlet sepakbola
2. untuk mengetahui apakah pelatihan tanpa *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan sepakbola
3. untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan sepakbola yang menggunakan latihan *brain jogging* dan tanpa latihan *brain jogging*

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 bisa menjadi sumber terpercaya dan bermanfaat bagi mahasiswa dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang sepak bola.
- b. Bagi penelitian lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga sepak bola yang belum terjangkau dalam penelitian.

2. Manfaat Praktis

- a. Mendapat informasi dari hasil penelitian pelatihan *brain jogging* terhadap peningkatan kebugaran jasmani atlet sepakbola.
- b. Mendapat informasi dari hasil penelitian pelatihan *brain jogging* terhadap hasil belajar keterampilan sepakbola.

c. Mendapat informasi perbedaan antara peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan sepakbola yang diberi latihan *brain jogging* dengan yang tidak diberi latihan *brain jogging*

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci sebagai berikut :

1. BAB I memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan struktur organisasi penelitian.
2. BAB II menerangkan tentang konsep, teori dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti.
3. 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, analisis data.
4. BAB IV membahas mengenai 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.