

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Bola voli adalah permainan atau olahraga yang berasal dari Amerika Serikat. Menurut Nenggala (2006, hlm. 14) “*Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan, seorang pembina pendidikan jasmani di Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat*”. Organisasi bola voli pertama didirikan oleh Amerika Serikat, Menurut Nenggala (2006, hlm. 14) “*Amerika Serikat mendirikan organisasi permainan bola voli yang diketuai oleh dr. George J. Fisher dari New York*”.

Bola voli adalah jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 tim/grup. Menurut Nenggala (2006, hlm. 14) “*bola voli adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan*”. Kemudian Mawarti S. (2009, hlm.69) mengemukakan juga pengertian bola voli, bahwa

*Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk team work atau kerjasama tim, dimana daerah masing-masing dibatasi oleh net. Setiap tim berusaha untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dan memainkan bolanya.*

Jadi bola voli adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang berhadapan dan dibatasi oleh net dengan tujuan melewatkan dan menjatuhkan bola secepat mungkin ke daerah lawan dan mencegah bola jatuh ke daerah sendiri dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah.

Pada saat ini dalam setiap cabang olahraga untuk mencapai performa puncak bukan hanya terfokus pada teknik, fisik, dan taktik saja, tetapi aspek psikologi juga, karena dapat mempengaruhi pencapaian tersebut. Seperti yang diungkapkan Wuest dan Bucher (dalam Ohuruogu, 2016, hlm. 47) bahwa “*sport psychologists today work with both male and female athletes to help them perform at their optimal level*” artinya para psikolog sekarang telah bekerjasama dengan atlet putra dan putri untuk membantu mereka performa dalam keadaan yang optimal. Selanjutnya Menurut Ohuruogu (2016, hlm. 47) menjelaskan lebih lanjut bahwa “*Knowledge of sport psychology is important to coaches at all levels*”, artinya adalah pengetahuan tentang psikologi olahraga itu penting untuk semua pelatih di setiap tingkatan karena fungsi dari ilmu psikologi olahraga tidak hanya untuk melatih faktor psikologi (mental) atlet, tetapi menurut Ohuruogu (2016, hlm. 48) psikologi olahraga “*...can help coaches more fully to understand the psychological impact of their coaching behaviors and decisions on the athletes*” artinya dapat membantu para pelatih memahami dampak psikologi dari cara melatih dan memberikan keputusan terhadap atlet. Lebih dari itu psikologi olahraga dapat membantu pelatih dalam mempersiapkan atletnya untuk menghadapi sebuah kejuaraan, seperti yang Ohuruogu (2016, hlm.48) jelaskan, bahwa “*Coaches can incorporate information from sport psychology into their preparation of athletes for competition and use information during competition to help their teams perform at their highest possible level (peak performance in sports)*” artinya pelatih dapat menggabungkan informasi dari psikologi olahraga ke dalam persiapan atlet menuju kompetisi dan menggunakan

**Muhamad Wilman Nugraha, 2018**

**PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN  
BRAIN JOGGING**

universitas PendidikanIndonesiarepository.upi.eduperpustakaan.upi.edu

informasi ketika pertandingan untuk membantu performa tim mereka berada di tingkat yang paling tinggi (Performa Puncak). Dikuatkan juga dalam sebuah National Coaching Certification Program (2013) yang bertemakan *Basic Mental Skills* disebutkan bahwa pelatihan mental “*Help athletes be mentally prepared for competition*” artinya adalah membantu atlet siap secara mental untuk kompetisi. Maka dari itu faktor psikologi sangatlah penting untuk dilatih oleh pelatih kepada atlet.

Dalam psikologi olahraga terdapat cabang yang sering menjadi fokus dalam sebuah penelitian para ahli pada saat ini, yaitu pelatihan mental (*mental training*). Menurut Hall & Fishburne (dalam Hegazy, 2015, hlm. 2) mengungkapkan bahwa “*Mental training techniques have been largely used by psychologist, coaches and athletes as a tool for improving learning and performance in sport*” artinya teknik latihan mental sudah sangat luas dipakai oleh para psikolog, pelatih dan atlet sebagai alat meningkatkan pembelajaran dan performa dalam olahraga. Aspek mental ini memiliki macam-macam kemampuan kognitif dan psikologi yang harus dimiliki seseorang sebagai penampil (atlet), dan Lavallo, dkk. (2004, hlm. 10) mengemukakan bagian kognitif dan psikologi yang sering ditampilkan oleh seseorang, bahwa “*...models being developed to understand complex phenomena, including, for example, competitive anxiety, attentional styles and concentration, participation motivation and team dynamics, as the following chapters will demonstrate*”. Artinya model-model yang telah dikembangkan untuk memahami fenomena yang kompleks, dan termasuk di dalamnya, seperti, kecemasan berkompetisi, macam-macam perhatian dan

**Muhamad Wilman Nugraha, 2018**

**PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN  
BRAIN JOGGING**

universitas PendidikanIndonesiarepository.upi.eduperpustakaan.upi.edu

konsentrasi, motivasi berpartisipasi dan dinamika tim (kelompok), sebagai bagian yang ada pada yang hal yang ditunjukkan.

Pada umumnya program pelatihan mental menekankan pengembangan keterampilan dan teknik psikologis seperti: mengelola kecemasan, imajinasi, penetapan target/tujuan, konsentrasi, berbicara kepada diri sendiri, menghentikan pemikiran yang keliru, memenej kegiatan rutinitas dan kepercayaan diri, dan sebagainya. Seperti yang dijelaskan pada National Coaching Certification Program (2013) bahwa *“Type of Mental Skills is Managing Focus as type of attentional control; Managing Negative Anxiety as type of emotional control; Goal Setting”*. Dalam olahraga bola voli aspek mental juga sudah menjadi bagian dari olahraga tersebut. Dari pengertian mental di atas, ada komponen yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi adalah konsentrasi yang menjadi bagian dari perhatian.

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatiannya dalam waktu yang lama, sejalan dengan menurut Wilson, Peper, Schmid (2006, hlm. 1) konsentrasi adalah *“...the ability to focus one’s attention on the task at hand and thereby no be disturbed or affected by irrelevant and internal stimuli”*, artinya konsentrasi adalah kemampuan untuk memfokuskan 1 perhatian terhadap tugas yang sedang dikerjakan dan dengan demikian tidak dapat diganggu atau terpengaruh oleh hal yang tidak relevan dan rangsangan internal. Selanjutnya konsentrasi juga dapat dikatakan sebagai perhatian yang diberikan terhadap 1 objek, seperti yang diungkapkan oleh Nusufi, M. (2016, hlm. 54) bahwa *“Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek)*

**Muhamad Wilman Nugraha, 2018**

**PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN  
BRAIN JOGGING**

universitas PendidikanIndonesiarepository.upi.eduperpustakaan.upi.edu

*dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih*". Selama atlet menampilkan performanya dalam setiap cabang olahraga, konsentrasi merupakan salah satu bagian penting dari variabel psikologis yang mengantarkan atlet pada keberhasilan atau performa terbaiknya, sebab kemampuan atlet dalam menggunakan kematangan psikologis (mental) merupakan upaya efektif dalam mencapai performa optimal atlet dalam setiap cabang olahraga. Konsentrasi sangat menentukan keberhasilan atau kegagalan atlet dalam menjalani proses latihan dan kompetisi, seperti yang diungkapkan oleh Nideffer dan Bond (dalam Nideffer dan Jeffrey, hlm. 1) bahwa "*...concentration skills seemed to change as the athlete's level of performance improved*" yang artinya kemampuan konsentrasi dilihat sebagai yang mengubah tingkat performa atlet. Oleh karena itu, upaya melatih mental dalam hal ini adalah bagaimana supaya konsentrasi atlet tetap baik, agar performa yang ditampilkan atlet tetap konsisten walaupun harus berada di bawah tekanan (*under pressure*).

Konsentrasi sangat dipengaruhi oleh perbedaan situasi, jenis olahraga, dan tuntutan tugas yang harus dilakukan atlet. Oleh karena itu atlet harus mampu berkonsentrasi pada situasi dan tuntutan yang berubah-ubah. Pada jenis cabang olahraga baik itu beregu dan perorangan sangat berbeda tingkat konsentrasinya, hal ini disebabkan karena menurut Heinen (2011, hlm. 4) faktor lingkungan (eksternal) yang mempengaruhi "*...the environmental context (with or without distraction) can increase or decrease performance, respectively*". Pada cabang olahraga beregu atlet harus mampu mengendalikan bola ketika

**Muhamad Wilman Nugraha, 2018**

**PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN  
BRAIN JOGGING**

universitas PendidikanIndonesiarepository.upi.eduperpustakaan.upi.edu

merencanakan dan melakukan penyerangan atau bertahan selama pertandingan berlangsung, kondisi ini lebih spesifik pada tugas-tugas yang harus dilakukan, dengan tanpa mengabaikan gangguan yang bersifat eksternal. Kaitan dengan itu, Heinen & Thomas (2011, hlm. 1) menjelaskan: “...*dynamic-sport athletes had better visual search scores in the concentration grid task in the condition with auditory distraction*”. Termasuk cabang olahraga dinamis yang beregu, yaitu bola voli membutuhkan tingkat pengendalian konsentrasi yang tinggi dalam permainannya.

Konsentrasi dalam bola voli dapat mengubah performa tim atau atlet dalam sebuah permainan, seperti yang diungkapkan oleh Risco Herlambang kepala tim putri Jakarta Pertamina Energi (JPE) pada 22 Maret 2017 [online], bahwa “Saat unggul, pemain kami justru sering melakukan kesalahan sendiri dan akhirnya terkejar. Konsentrasi mereka masih kurang”. Pernyataan Risco Herlambang membuktikan bahwa konsentrasi atlet sangat perlu dilatih. Berdasarkan masalah tersebut, atlet dapat diartikan mengalami permasalahan psikologis terkait fungsi kognisi (konsentrasi) harus diberikan intervensi untuk mengatasi masalah tersebut. Oleh karena itu pelatih harus mampu membantu atletnya untuk mengenal tuntutan konsentrasi. Salah satu program pelatihan mental yang dapat diberikan kepada atlet yaitu pelatihan *brain jogging*.

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 memberikan inspirasi baru untuk diterapkan di Indonesia pada setiap

**Muhamad Wilman Nugraha, 2018**

**PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN  
BRAIN JOGGING**

universitas PendidikanIndonesiarepository.upi.eduperpustakaan.upi.edu

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 agar seseorang dapat mengembangkan sumber daya (otak) dan segala potensi yang dimilikinya dengan maksimal. Pelatihan dinamakan *brain jogging* karena menggabungkan tiga unsur latihan yaitu pelatihan *cognition*, *multitasking*, dan *physical activity*, yang secara dominan dilakukan dengan aktivitas *jogging*. Salah satu tujuan dari pelatihan ini menurut Lutz (2017 di NSCCA Convention) adalah meningkatkan konsentrasi dan ingatan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin mengetahui peningkatan konsentrasi atlet voli di UKM Bola Voli Universitas Pendidikan Indonesia dengan menerapkan pelatihan *Brain Jogging*, melalui penelitian ini penulis ingin membuktikan “**Peningkatan Konsentrasi Atlet Bola Voli Melalui Pelatihan Brain Jogging**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari penelitian yang saya lakukan, muncul masalah yang berasal dari latar belakang, yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan *brain jogging* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet bola voli?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari Penelitian yang saya lakukan adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan *brain jogging* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet bola voli.

## **D. Manfaat Penelitian**

Muhamad Wilman Nugraha, 2018

**PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN  
BRAIN JOGGING**

universitas PendidikanIndonesia repository.upi.eduperpustakaan.upi.edu

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, sebagai berikut:

### **1. Secara teoritis**

- a) Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan masukan yang berarti sebagai bahan referensi dan rujukan bagi pelatih bola voli dalam menerapkan latihan *Brain Jogging* sebagai solusi dalam masalah konsentrasi dalam bermain bola voli.
- b) Menyumbangkan pemikiran kepada atlet, pelatih, dan Pembina yang berada di lingkungan PBVSI tentang manfaat latihan *Brain Jogging*.

### **2. Secara praktis**

- a) Penelitian ini merupakan upaya pembelajaran dari dalam mengaplikasikan baik secara teoritis maupun praktis dari hasil selama studi pada program S-1 di Universitas Pendidikan Indonesia dan sebagai pengalaman dalam pengkajian ilmu kepelatihan dan penalaran aspek-aspek keilmuan.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi para guru dan pelatih bahwa untuk mencapai suatu prestasi dalam pembelajaran ataupun olahraga harus memperhatikan latihan konsentrasi dalam pelatihan bola voli dengan melakukan pelatihan *Brain Jogging*.

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi yang terdiri dari :

### **1. Latar Belakang Penelitian**

**Muhamad Wilman Nugraha, 2018**

**PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN  
BRAIN JOGGING**

universitas PendidikanIndonesia repository.upi.edu perustakaan.upi.edu

2. Rumusan Masalah
3. Tujuan Penelitian
4. Manfaat Penelitian
5. Struktur Organisasi Skripsi

Bab II berisi kajian teoritis yang terdiri dari:

1. Konsep-konsep & teori-teori
2. Asumsi Dasar (Penelitian terdahulu yang relevan)
3. Hipotesis

Bab III berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, yang terdiri dari:

1. Desain Penelitian
2. Partisipan
3. Populasi dan Sampel
4. Instrumen Penelitian (Tes)
5. Prosedur Penelitian
6. Analisis Data

Bab IV berisi temuan dan pembahasan penelitian, yang terdiri dari:

1. Temuan Penelitian
2. Pembahasan Temuan Penelitian

Bab V berisi tentang hasil dari penelitian, yang terdiri dari:

1. Simpulan
2. Implikasi
3. Rekomendasi

**Muhamad Wilman Nugraha, 2018**

***PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN  
BRAIN JOGGING***

universitas PendidikanIndonesiarepository.upi.eduperpustakaan.upi.edu

**Muhamad Wilman Nugraha, 2018**

***PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET BOLA VOLI MELALUI PELATIHAN  
BRAIN JOGGING***

**universitas PendidikanIndonesiarepository.upi.eduperpustakaan.upi.edu**