

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Panahan merupakan cabang olahraga yang menuntut atletnya untuk memiliki tingkat konsentrasi tinggi, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Setiap atlet panahan harus mempunyai kemampuan teknik yang kuat agar dapat mendukung daya konsentrasi yang tinggi sehingga dapat berpengaruh terhadap hasil tembakan. Menurut Mc Kinney (1917) yang dikutip oleh Pratama (2012) menyebutkan bahwa dalam mempelajari teknik memanah, seorang pemanah harus menerapkan prinsip mekanika gerak. Hal ini bertujuan agar terciptanya konsistensi (keajegan) dalam menembak. Teknik dalam cabang olahraga panahan ini saling berkesinambungan agar mendapatkan kekokohan postur tubuh dalam teknik memanah. Dengan adanya konsistensi, memungkinkan mendapatkan hasil tembakan yang lebih baik.

Pada penelitian ini, peneliti lebih memfokuskan pada *aiming* (membidik dengan serius). *Aiming* adalah suatu gerakan dengan mengarahkan atau menempatkan titik alat pembidik (*visir*) tepat berada pada titik sasaran. *Aiming* dimulai setelah *fase transher/loading* dan setelah holding tercapai. *Aiming* ini sangat butuh daya konsentrasi yang tinggi agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Konsentrasi adalah memusatkan pikiran kepada suatu objek tertentu. Segala kegiatan yang kita lakukan pasti membutuhkan konsentrasi. Konsentrasi sangat di pengaruhi oleh situasi, jenis olahraga dan tuntutan yang harus di lakukan atlet. Maka dari itu setiap atlet harus mampu berkonsentrasi dalam situasi apapun. Oleh karena itu, konsentrasi sangat penting dan perlu dilatih. Menurut Hidayat dalam Mylsidayu (2015, hlm 111) : “Konsentrasi adalah kemampuan memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan di pengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal dan internal sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan fokus pada tugas-tugas tertentu”.

Terkait dengan performa atlet secara teori di jelaskan oleh Loehr (1989) ; Komarudin (2013) bahwa : “Kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi secara kontinu pada sebuah tugas sangat penting untuk menghasilkan kualitas performa.” Selain itu, menurut Harris & Horris (1984) ; Clements & Botteril (1979) ; Komarudin (2013) dijelaskan bahwa : “Konsentrasi memegang peran penting dalam olahraga, terganggunya konsentrasi saat berlatih apalagi pada saat pertandingan timbul masalah besar pada diri atlet. Masalah tersebut adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan, sehingga tidak mengenai sasaran yang diharapkan, akibatnya target tidak tercapai”.

Oleh karena itu pelatih harus mampu membantu atletnya untuk mengenal tuntutan konsentrasi dan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya, melakukan penilaian secara sistematis terhadap kemampuan konsentrasi dan mengembangkan sebuah program latihan untuk meningkatkan konsentrasi atlet. Salah satu program yang perlu di berikan kepada atlet yaitu pelatihan *Brain Jogging*.

Pelatihan *Brain Jogging* adalah pelatihan mental yang masih baru di Indonesia, pelatihan ini untuk merangsang sistem komunikasi antara dimensi struktur otak. Menggali simpanan yang terpendam di struktur biokimia dan jiwa, agar kita dapat mengembangkan dengan optimal. *Brain Jogging* ini pertama kali berkembang di Jerman dengan nama *Life – Kinetik* yang digunakan untuk melatih mental seseorang termasuk atlet profesional. Pelatihan dinamakan *Brain Jogging* karena mengkombinasikan tiga unsur latihan yaitu pelatihan *cognition*, *multitasking*, dan *physical activity*, yang secara dominan dilakukan dengan aktivitas jogging. Latihan *Brain Jogging* kebanyakan menggunakan alat – alat seperti tangga tali, bola, dan lainnya.

Dalam hal ini jarang sekali pelatih panahan memberikan latihan konsentrasi bagi atletnya, pelatih terkadang mengabaikan latihan mental atau bahkan tidak memahami manfaat dari aspek mental dan konsentrasi. Beberapa aspek kelemahan yang tampak dari atlet terkadang masih belum memiliki konsentrasi yang baik pada saat bertanding, khususnya di saat penting yang membuat *aiming* (membidik) menjadi tidak fokus. Hal itu tentunya sangat ironis dan perlu mendapat perhatian, terutama bagi pelatih, agar para pemanah dapat berkonsentrasi full dalam setiap pertandingan.

**Hadi Wibawa, 2018**

**PENINGKATAN KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN CABANG OLAHRAGA PANAHAN MELALUI LATIHAN BRAIN JOGGING**

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

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin mengetahui peningkatan kemampuan konsentrasi pada teknik *aiming* dalam cabang olahraga panahan dengan menerapkan pelatihan *Brain Jogging*. Melalui penelitian ini penulis ingin membuktikan **“Peningkatan Konsentrasi Dan Hasil Belajar Keterampilan Cabang Olahraga Panahan Melalui Pelatihan *Brain Jogging*”**

## 1.2 Rumusan Masalah

Sebagaimana yang telah di jelaskan dalam latar belakang maka diperlukan rumusan masalah agar dapat menjelaskan masalah – masalah yang sedang diteliti. Adapun penelitian yang harus diungkapkan antara lain :

1. Apakah pelatihan *Brain Jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi atlet pada cabang olahraga panahan ?
2. Apakah pelatihan *Brain Jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan atlet cabang olahraga panahan?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi tujuannya sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah pelatihan *Brain Jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi atlet pada cabang olahraga panahan.
2. Untuk mengetahui apakah pelatihan *Brain Jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan atlet pada cabang olahraga panahan.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan Penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis yang di paparkan sebagai berikut :

**Hadi Wibawa, 2018**

**PENINGKATAN KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN CABANG OLAHRAGA PANAHAN MELALUI LATIHAN BRAIN JOGGING**

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

1. Secara Teoritis
  - a) Secara teoritis dapat di jadikan sumbangan informasi dan masukan yang berarti sebagai bahan referensi dan rujukan bagi pelatih panahan dalam menerapkan latihan *Brain Jogging* sebagai solusi dalam masalah konsentrasi pada hasil *aiming* (membidik) panahan.
  - b) Menyumbangkan pemikiran kepada atlet, pelatih, dan pembina yang berada di lingkungan PERPANI tentang manfaat latihan brain jogging.
2. Secara Praktis
  - a) Penelitian ini adalah upaya dari pembelajaran dan mengaplikasikan dengan baik secara teoritis maupun praktis dari hasil selama studi pada program S-1 di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dan sebagai pengalaman dalam pengkajian ilmu kepelatihan dan penalaran dalam aspek – aspek keilmuan.
  - b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat di jadikan rekomendasi para guru dan pelatih bahwa untuk mencapai suatu prestasi dan pembelajaran olahraga harus mempertahankan konsentrasi terhadap hasil belajar keterampilan panahan dengan melakukan latihan *Brain Jogging*.

### 1.5 Batasan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka penelitian ini akan difokuskan agar tidak lebih meluas dan menyimpang, dalam batasan yaitu :

1. Pengaruh *Brain Jogging* terhadap konsentrasi dalam cabang olahraga panahan.
2. Pengaruh *Brain Jogging* terhadap hasil belajar keterampilan dalam cabang olahraga panahan.
3. Populasi dan sempel hanya menggunakan dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Panahan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

## 1.6 Struktur Organisasi

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

1. Latar Belakang Penelitian
2. Rumusan Masalah
3. Tujuan Penelitian
4. Manfaat Penelitian
5. Batasan Penelitian
6. 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. Populasi dan Sampel
3. Instrumen Penelitian (Tes)
4. Prosedur Penelitian
5. 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

**Hadi Wibawa, 2018**

*PENINGKATAN KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN CABANG OLAHRAGA PANAHAN MELALUI LATIHAN BRAIN JOGGING*

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