BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini mulai populer di Indonesia. Olahraga ini termasuk ke dalam olahraga ketepatan. Dalam melakukan *shooting* (menembak) agar tepat pada sasaran, olahraga panahan memerlukan konsistensi dan keajegan yang tinggi. Harsono (2004, hlm. 23) dalam skripsi Pratama (2012, hlm. 1) mengungkapkan “Maksud dengan *consistency* ialah bahwa setiap gerakan, setiap bentuk teknik, setiap teknik bagian, setiap urutan (langkah) haruslah dilakukan dengan konsisten”. Agar konsistensi dan keajegan tersebut didapat, maka olahraga panahan memerlukan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik.

Aspek mental yang diperlukan dalam olahraga panahan diantaranya yaitu konsentrasi dan kepercayaan diri. Seperti yang diungkapkan oleh Manajer Tim Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) Panahan Alman Hudri dalam Wardani (2015, hlm. 3) yang mengungkapkan bahwa sistem pertandingan cabang olahraga panahan dapat menjatuhkan mental atlet sehingga diperlukan kepercayaan diri dalam diri atlet agar mental atlet tidak mudah tergoyahkan. Vealey (2001) dalam Komarudin (2017, hlm. 2) mengungkapkan bahwa “*Confident individuals have also been found to be more skilled and efficient in using the cognitive resources necessary for sporting succes*”. Maksud pendapat tersebut yaitu, seseorang yang memiliki kepercayaan diri berarti memiliki keterampilan yang lebih dan juga memiliki efisiensi yang lebih dalam menggunakan sumber-sumber kognisi yang penting untuk keberhasilan dalam berolahraga.

Agar mencapai keberhasilan dalam berolahraga, atlet perlu memiliki kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet (Komarudin, 2015, hlm. 65). Sebagaimana diungkapkan oleh Komarudin (2015, hlm. 68) kepercayaan diri akan membantu seseorang pada beberapa area yang salah satunya adalah

memfasilitasi konsentrasi. Ketika atlet merasa percaya diri, mental merasa bebas tetap fokus pada tugas yang dihadapinya. Tetapi sebaliknya, jika atlet merasa kurang percaya diri, atlet cenderung merasa ragu untuk melakukan yang terbaik dan pada akhirnya tidak dapat fokus pada apa yang dihadapinya.

Dalam olahraga panahan, kepercayaan diri akan terlihat pada teknik *release* (melepas tali busur) dan *follow through* (gerak lanjut) yang dilakukan. Jika atlet tidak yakin terhadap teknik yang dilakukan (tidak percaya diri), maka teknik *release* dan *follow through* yang dilakukan pun tidak akan maksimal dan akan mempengaruhi perkenaan anak panah. Seperti yang dialami oleh pemanah asal Perancis, Valladont, melawan Ku Bonchan dari Korea pada saat perebutan medali emas nomor Aduan Individual Recurve Olimpiade Rio 2016. Terlihat Valladont kurang yakin melepaskan anak panahnya yang kemungkinan diakibatkan oleh kecepatan angin yang tidak pasti dan gerak lanjutnya sedikit berubah, perkenaan anak panah pun menjadi angka 8 mengakibatkan pemanah asal Perancis tersebut kehilangan kesempatan untuk menyamakan poin pada set ke 2.

Brain Jogging merupakan model latihan mental yang tergolong baru di Indonesia, pada awalnya pelatihan ini berkembang di Jerman dengan nama *Life-Kinetik* yang digunakan untuk melatih mental seseorang termasuk para atlet profesional. Pelatihan *brain jogging* ini tidak jauh berbeda dengan latihan *brain gym*, *physical activity* dll. Pelatihan ini merupakan teknik pelatihan yang inovatif dan khusus dirancang untuk meningkatkan kognisi (*cognition*), multi-tugas (*multitasking*) dan konsentrasi (*consentration*) agar seseorang dapat mengembangkan sumber daya (otak) dan segala potensi yang dimilikinya dengan maksimal. Selain itu manfaat pelatihan *brain jogging* ini sesuai dengan manfaat *lifekinetik* Lutz (2008) dalam skripsi Amalia (2016, hlm. 10) diantaranya yaitu meningkatkan kosentrasi, ingatan dan kapasitas belajar juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk bekerja secara mandiri, selain itu juga bermanfaat dalam ranah olahraga untuk meningkatkan keterampilan gerak dan keharmonisan gerak.

Berdasarkan hal di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh pelatihan *brain jogging* terhadap salah satu sumber

Nurul Umi Khatimah, 2019

PENGARUH PELATIHAN BRAIN JOGGING TERHADAP PERCAYA DIRI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN ATLET PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN

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

kognisi yaitu percaya diri dan juga terhadap hasil belajar keterampilan atlet pada cabang olahraga panahan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Apakah pelatihan *brain jogging* berpengaruh secara signifikan terhadap percaya diri atlet pada cabang olahraga panahan?
2. Apakah pelatihan *brain jogging* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar keterampilan atlet pada cabang olahraga panahan?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan tentunya memiliki tujuan dan mengandung maksud-maksud tertentu. Maka, yang menjadi tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah pelatihan *brain jogging* berpengaruh yang signifikan terhadap percaya diri atlet pada cabang olahraga panahan.
2. Untuk mengetahui apakah pelatihan *brain jogging* berpengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan atlet pada cabang olahraga panahan.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian selesai, penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai

1. Secara Teoritis

Secara teoritis dapat dijadikan informasi, inovasi, referensi, rujukan dan keilmuan yang bermanfaat bagi siswa, pelatih, pembina, masyarakat dan lembaga olahraga khususnya PERPANI mengenai pengaruh pelatihan *brain jogging* terhadap percaya diri dan hasil belajar keterampilan atlet pada cabang olahraga panahan.

2. Secara Praktis

Secara praktis 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 dan sebagai pengalaman dalam pengkajian ilmu kepelatihan dan penalaran dalam aspek-aspek keilmuan. Dan apabila hasil penelitian ini sesuai yang diharapkan, maka dapat dimanfaatkan pula dalam memberikan variasi latihan untuk meningkatkan percaya diri dan juga hasil belajar keterampilan atlet pada cabang olahraga panahan serta dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi yang terdiri dari: latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II berisi tentang kajian teoritis yang terdiri dari konsep dan teori variabel yang terdapat pada penelitian ini, asumsi dasar dan hipotesis.

Bab III berisi penjabaran dari metode penelitian yang terdiri dari desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, prosedur pengambilan data dan analisis data.

Bab IV berisi tentang temuan dan juga pembahasan penelitian, yang terdiri dari temuan penelitian dan pembahasan temuan penelitian.

Bab V berisi tentang hasil dari penelitian, terdiri dari simpulan, implikasi dan rekomendasi.