

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Sepakbola adalah olahraga yang paling terkenal dibelahan dunia yang bisa dimainkan semua orang dari mulai anak kecil hingga orang tua, permainan ini berkembang di Indonesia sejak tahun 1920 yang di bawa oleh bangsa Belanda, perkembangan permainan sepakbola pada awalnya terbatas pada orang – orang Belanda saja dan dimainkan hanya di kota–kota besar. Lambat laun berkembang dan dimainkan juga oleh bangsa Indonesia sampai ke plosok-plosok pedesaan. Sepakbola berasal dari dua kata yaitu "Sepak" dan "Bola" Sepak atau meyepek dapat di artikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan "bola" yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya.

Sepakbola memiliki keterampilan yang kompleks dan bersifat terbuka, kompleksitas keterampilan sepakbola yaitu meliputi menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan. Sepakbola itu sendiri merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim atau kolektifitas jadi sepakbola disebut dengan permainan beregu. Penjelasan mengenai sepakbola menurut Sucipto (2007, hlm. 7) dalam Maesa (2015, hlm. 2).

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas orang pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lenganya di daerah tendangan hukumannya.

Didalam sepakbola terdapat berbagai posisi diantaranya adalah Stiker, striker merupakan seorang pemain yang berposisi didepan pertahanan lawan dan memiliki tugas untuk mencetak gol kegawang lawan. Banyak sekali cara untuk mencetak gol, salah satu diantaranya adalah dengan cara shooting. Menurut Abdoellah (1981, hlm. 456) dalam Istofian dan Amiq (2016, hlm. 108) yang dikutip dalam Hidayat (2018, hlm. 5) “*shooting* adalah tendangan bola untuk melakukan penyelesaian akhir agar dapat mencetak gol atau membuat gol”. *Shooting* itu sendiri merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek gerakannya. Hal itu sesuai dengan tujuan dari sepakbola itu sendiri yaitu mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melakukan penyelesaian akhir di area

pertahanan lawan. Penyelesaian akhir sangat penting didalam sebuah pertandingan sepakbola, dikarenakan tujuan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan. Ada berbagai cara untuk mencetak gol, diantaranya dengan cara *shooting*. *Shooting* ke gawang lawan adalah cara mencetak gol untuk meraih sebuah kemenangan. Menurut Mielke (2003, hlm. 67) dalam Junaedi (2018, hlm. 2) “dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan *shooting* ke gawang”. Jadi dapat diinterpretasikan bahwa tujuan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan, salah satu cara mencetak gol ke gawang lawan diantaranya bisa dilakukan dengan shooting ke gawang lawan

Seperti yang kita tahu *performa* itu sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola khususnya didalam penelitian ini lebih memfokuskan pada *performa* striker. Menurut Armina Imawati (2011, hlm. 1) yang dikutip dalam blog Arif Teguh (2017) “*Performa* atlet pada sebuah pertandingan berhubungan dengan berbagai hal, yaitu kemampuan yang dimiliki, psikologi atlet saat bertanding, kebugaran jasmani atlet”. Dari pernyataan di atas dapat diinterpretasikan bahwa seorang atlet khususnya seorang pemain striker harus menampilkan *performa* terbaiknya agar dapat memenuhi tugasnya sebagai seorang striker. Dikutip dalam Roberto Pedace (*see, e.g., Frick, 2007; Pedace, 2008*).

*Number of goals assists per game or per season or per career is another objective performance measure frequently use in the literature cited above. That said, however, there is growing agreement in the literature that these performance measures do.*

Dari pernyataan di atas dapat diinterpretasikan bahwa, jumlah gol yang diciptakan dalam setiap pertandingan atau di setiap musimnya adalah ukuran *performa* pemain yang berposisi sebagai striker, namun hal tersebut dapat dilihat juga dari peluang yang didapatkan oleh seorang *striker* tersebut, jika seorang *striker* mendapatkan banyak peluang untuk menyelesaikan akhir dan dia dapat mencetak gol maka dapat dipastikan bahwa *striker* tersebut *performa* bermainnya bagus.

Mengingat segala aktivitas olahraga selalu melibatkan konsentrasi didalamnya, oleh karena itu para atlet olahraga sepakbola pun harus memiliki konsentrasi yang baik. Menurut Schmid, Peper, Wilson (2001) (yang dikutip dari <http://file.upi.edu/Direktorat/FPOK>) ”Konsentrasi adalah kemampuan untuk

Ilham Abi Gunawan, 2021  
**PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

memusatkan perhatian kepada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal”. Kesimpulan dari Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi dapat melatih kemampuan untuk memusatkan perhatian kepada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat internal dan eksternal. Menurut Nideffer (2000) (yang dikutip dari <http://file.upi.edu/Direktorat/FPOK>) “konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*widht*) dan dimensi pemusatan (*focus*)”. Dari pernyataan di atas dapat diinterpretasikan bahwa dengan menggunakan metode *life kinetik* konsentrasi seorang *striker* akan lebih baik. Menurut Komarudin (2008, hlm 10) “Latihan *life kinetik* memiliki manfaat yang banyak, salah satunya latihan *life kinetik* dapat meningkatkan intelegensi dan konsentrasi”. Kesimpulan dari pernyataan di tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dimensi yang luas dan pemusatan pada tugas – tugas tertentu. Menurut Komarudin (2018, hlm 3).

Salah satu cara untuk melatih konsentrasi agar bisa meningkatkan performa bermain dapat dilakukan dengan cepat ialah dengan metode pelatihan *life kinetik*. *Life kinetik* merupakan metode latihan psikologis modern yang sangat berkembang dan populer di *Western Europe*, seperti di (*Germany, the Netherlands, France, Spain*). Latihan ini di Negara Eropa dilakukan secara rutin oleh para atlet Sepakbola baik di tingkat lokal maupun profesional, sedangkan di Indonesia latihan *life kinetik* merupakan metode latihan yang tergolong baru dan belum banyak dilakukan oleh masyarakat khususnya masyarakat olahraga, yaitu para atlet di cabang olahraga, bahkan pada cabang olahraga sepakbola pun belum banyak yang melakukan. Padahal latihan *life kinetik* memiliki manfaat yang luar biasa untuk meningkatkan performa atlet.

Penjabaran di atas menjelaskan bahwasannya *life kinetik* merupakan program pelatihan yang menyenangkan, dengan menggabungkan aktivitas fisik, pelatihan otak dan visualisasi. Menurut Komarudin (2018, hlm. 2) dalam Utama (2020, hlm. 47) “Pelatihan ini dinamakan *life kinetik* karena mengombinasikan tiga unsur latihan yaitu pelatihan *cognition, multitasking, dan physical activity*, yang secara dominan dilakukan dengan aktivitas jogging”. Pelatihan ini bertujuan untuk menstimulasi sistem kerja otak, meningkatkan konsentrasi, motivasi,

Ilham Abi Gunawan, 2021

**PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

kecerdasan, *multitasking* (tugas ganda), daya ingat dan atensi, resistensi terhadap stress, dan kebugaran jasmani. Dikutip menurut Komarudin (2008, hlm 1) dalam Utama (2020, hlm.7).

Life Kinetik is a modern technical action training programme based on the formation of a locomotive habit paired with high activity of the nervous system specially the athlete's intellect. This exercise is mostly used to train someone's mental including professional athletes. This method gives new inspiration to be applied in each individual to train mental including his brain. This exercise innovative method which designed to increase cognition, multitask, and concentration, so that someone is able to maximally develop his brain quality and all the potential.

Dari pernyataan di atas dapat diinterpretasikan bahwa *life kinetik* adalah program pelatihan tindakan teknis modern yang memiliki banyak manfaat bagi para atlet, seperti melatih mental, kesadaran, dan meningkatkan konsentrasi atlet. Pada dasarnya pelatihan sepakbola di Indonesia masih jarang menggunakan metode latihan *life kinetik*, padahal latihan *life kinetik* ini merupakan latihan yang banyak sekali manfaatnya terutama bagi pemain sepakbola, seperti halnya yang dijelaskan oleh Komarudin (2018, hlm 4).

Latihan *life kinetik* merupakan metode modern yang mampu meningkatkan keberhasilan pemain para pemain sepakbola. Latihan ini sangat efektif untuk mempersiapkan para atlet menghadapi permainan yang tidak hanya menekankan pada kemampuan teknik, tetapi juga performa aktifitas gerak dalam kondisi perubahan gerak yang konstan untuk mencapai tujuan dalam permainan tersebut.

Pengetahuan dalam bidang olahraga berkembang begitu pesat. Tidak hanya mengandalkan pengalaman saja, para atlet juga harus dilatih berdasarkan teknik yang didasari oleh pengetahuan ilmiah. Kemampuan pelatih untuk melatih berdasarkan penelitian sangat penting untuk keberhasilan dalam melatih sepakbola. Berkaitan dengan pengaruh metode *life kinetik* terhadap konsentrasi dan performa bermain, Menurut Bompa dalam Adrian (2014, hlm. 501) yang dikutip dalam Mulyani (2019, hlm. 4) "*To achieve sports performance the need to acquire specific skills and physiological complex adaptations during preparation is highlighted*". Dari penjelasan tersebut dapat diinterpretasikan bahwa untuk mencapai suatu keberhasilan dalam bidang olahraga dibutuhkan keterampilan spesifik dan adaptasi fisiologis yang kompleks selama persiapan ditingkatkan.

Ilham Abi Gunawan, 2021

**PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

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

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “**Pengaruh Metode *Life Kinetik* terhadap Konsentrasi dan *Performa* Bermain Striker pada Cabang Olahraga Sepakbola**”. Penulis merasa penelitian ini perlu dilakukan karena ketika bermain bersama PS UPI di piala Menpora, saya melihat dan mengamati bahwa *performa* dan konsentrasi striker yang mengikuti piala Menpora terlihat kurang optimal. Dikarenakan striker memiliki tugas untuk mencetak gol ke gawang lawan, akan tetapi striker yang mengikuti piala Menpora belum bisa melaksanakan tugas nya sebagai striker dengan baik, dibuktikan oleh striker PS UPI yang sama sekali tidak dapat mencetak gol ke gawang lawan.

Seperti yang kita tahu, striker yang dipakai oleh tim-tim di liga indonesia kebanyakan memakai pemain asing, bahkan sekelas Timnas Indonesia pun menaturalisasi striker asing untuk membela Timnas Indonesia. Oleh sebab itu harus dilakukan penelitian untuk membuktikan pengaruh latihan yang digunakan terhadap konsentrasi dan *performa* bermain striker pada cabang olahraga sepakbola.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode *life kinetik* terhadap konsentrasi *striker* pada cabang olahraga sepakbola?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode *life kinetik* terhadap *performa* bermain *striker* pada cabang olahraga sepakbola?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode *life kinetik* terhadap konsentrasi *striker* pada cabang olahraga sepakbola.

1.3.2 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode *life kinetik* terhadap *performa* bermain *striker* pada cabang olahraga sepakbola.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

##### 1.4.1 Manfaat teoritis

Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan. Sebagai dasar penelitian serupa di masa mendatang. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penelitian ini serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

##### 1.4.2 Manfaat praktis

Dapat digunakan sebagai metode latihan, menambah pengetahuan pelatih untuk mengembangkan potensi para pemain, memberikan opsi latihan yang lebih banyak kepada pelatih, dengan hasil penelitian ini untuk memperjelas pengaruh metode *life kinetik* terhadap konsentrasi dan *performa* bermain *striker* pada cabang olahraga sepakbola, dan sebagai panduan untuk memperbaiki pembinaan sepakbola.

#### 1.5 Batasan Penelitian

Batasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian, agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya. Mengenai batasan penelitian di jelaskan oleh Surakhmad (1982, hlm. 36) dalam Yoansyah (2016, hlm. 5) yang menyatakan bahwa:

pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang di perlukan untuk pemecahannya, seperti: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka Penelitian ini hanya membahas mengenai pengaruh metode *life kinetik* terhadap konsentrasi dan *performa* bermain *striker* pada cabang olahraga sepakbola se-Universitas yang ada di Jawa Barat yang mengikuti piala menpora.

Ilham Abi Gunawan, 2021

**PENGARUH METODE LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN PERFORMA BERMAIN STRIKER PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

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

## 1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Pengertian tentang struktur organisasi ini dikemukakan oleh beberapa ahli. Menurut Robbins dan Coulte (2007) dalam Nurhayati (2013, hlm. 4) “Struktur organisasi dapat diartikan sebagai kerangka kerja formal organisasi yang dengan kerangka kerja itu tugas-tugas pekerjaan dibagi-bagi, dikelompokan dan dikoordinasikan”. Dari pernyataan di atas dapat diinterpretasikan bahwa struktur organisasi merupakan kerangka kerja formal agar memudahkan pekerjaan. Selanjutnya Handoko (2003) dalam Usama (2017, hlm. 8) menyatakan bahwa “Struktur organisasi didefinisikan sebagai mekanisme-mekanisme formal dengan mana organisasi itu dikelola”. Dalam penyusunan ini, penulis memaparkan dalam 5 bab dengan penjelasan masing-masing bab sebagai berikut:

- 1.6.1 Bab I: Pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- 1.6.2 Bab II: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, memuat bahasan kerangka pemikiran serta hipotesis.
- 1.6.3 Bab III: Menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah lokasi penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.
- 1.6.4 Bab IV: Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
- 1.6.5 Bab V: Berisi kesimpulan dan saran