

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Cognitive skill (keterampilan kognitif) memiliki peranan yang sangat penting dalam mengambil suatu keputusan. Keterampilan kognitif merupakan kemampuan atensi, memori, pertimbangan, pemecahan masalah, serta kemampuan eksekutif seperti merencanakan, menilai, mengawasi, pengambilan keputusan dan melakukan evaluasi (Elferink-gemser, Smith, & Visscher, 2015). Keterampilan kognitif merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki seorang atlet, meskipun dalam proses latihan atlet tidak hanya asal bergerak saja, melainkan atlet harus berfikir keputusan apa yang akan dilakukan ketika mereka mau bergerak.

Pada olahraga permainan atlet membutuhkan kemampuan yang kompleks mulai dari koordinasi, kelincahan, antisipasi, konsentrasi, dan visualisasi yang bagus. Hal tersebut dikarenakan terkadang olahraga permainan memiliki pergerakan bola yang cepat, seperti pada saat wanita melakukan servis pada pertandingan olahraga bola voli kecepatan bola bisa mencapai 100 km/jam (Efthimios Kioumourtzoglou.; Maria Michalopoulou, 2006). Selain itu dalam permainan bola voli memiliki aturan tiga kali sentuhan, hal ini diperlukan *cognitive skill* yang baik. *Cognitive skill* seseorang harus baik, salah satu aspek yang ada dalam *cognitive skill* adalah memperhatikan atau bisa disebut konsentrasi dengan kemampuan memperhatikan yang baik akan meningkatkan *cognitive skill* (Fendrian, 2015). Atensi adalah pemusatan pikiran dalam bentuk yang jernih dan gambling terhadap objek simultan atau kelompok pikiran, atensi mengimplikasikan adanya objek-objek lain agar mampu menangani objek-objek tertentu secara selektif (P. Furley & Wood, 2016). Dengan begitu konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap persoalan yang sedang dihadapi. Seperti dalam olahraga permainan bola voli atlet harus berkonsentrasi untuk melihat arah bola dari serangan lawan ataupun pada saat akan melakukan penyerangan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atlet olahraga permainan sangat membutuhkan konsentrasi yang baik, untuk bisa melakukan gerakan yang kompleks dengan performa terbaik mereka.

Kemampuan pengambilan keputusan yang baik sangat dibutuhkan dalam olahraga permainan. Seperti dalam olahraga bola voli ketepatan pengumpan atau *setter* pada saat mengumpan bola pada *spiker* yang tidak dijaga oleh *blocker* lawan. Sehingga akan dengan mudah untuk *spiker* memukul atau menempatkan bola, seorang *spiker* juga harus mampu menentukan untuk memukul bola tersebut atau hanya menempatkan bola apabila dihadang oleh *blocker* lawan. Ketika posisi *spiker* melayang di udara dan di hadang *blocker* lawan, maka dalam situasi tersebut *spiker* diuntut untuk mengambil keputusan yang cepat dan tepat. Selain itu seorang pemain bola voli juga harus cepat dalam memahami strategi pertandingan, baik itu pola bertahan ataupun pola menyerang. Semua kemampuan tersebut dipengaruhi oleh *working memory* yang dimiliki oleh setiap individu (Bisagno & Morra, 2018). Untuk memprediksi kemampuan pengambilan keputusan pada olahraga yang memiliki skenario atau pola permainan yang kompleks kapasitas *working memory* atau WM merupakan instrumen yang paling tepat (P. A. Furley & Memmert, 2016). Selain konsentrasi seorang atlet olahraga permainan harus memiliki *working memory* yang baik, karena selama pertandingan berlangsung olahraga ini memiliki banyak kemungkinan yang bisa terjadi (P. A. Furley & Memmert, 2012). Seorang atlet basket harus tetap fokus dan berkonsentrasi untuk bersiap menembakan bola, sementara pemain lawan bersiap untuk memblokir dan mengganggu konsentrasinya. Selanjutnya, mereka harus cepat dan efisien memilih situasi dan tindakan yang tepat di bawah tekanan (P. A. Furley & Memmert, 2012).

Perlu adanya sebuah metode pelatihan yang mampu mengembangkan kemampuan *cognitive skill*, mengingat pentingnya peranan tersebut dalam olahraga permainan. *Life kinetik* adalah metode pelatihan yang dikembangkan di Jerman oleh Horst lutz. *Life kinetik* itu sendiri metode latihan psikologis modern, yang sangat berkembang dan populer di Eropa barat seperti (Jerman, Belanda, Prancis dan Spanyol). Latihan ini dilakukan secara rutin oleh atlet sepak bola baik tingkat lokal maupun profesional. Meskipun *life kinetik* ini memiliki manfaat yang sangat luar biasa untuk meingkatkan performa atlet, khususnya pada olahraga permainan namun di Indonesia sendiri masih belum banyak diterapkan dalam proses latihan pada cabang olahraga permainan dan masih tergolong baru.

Latihan otak yang melalui aktivitas fisik dan bisa menstimulasi sistem saraf merupakan latihan *life kinetik* (Lutz, 2017). Seseorang dalam melatih tantangan kognisi mengembangkan sebuah program latihan multimodel yang mengkombinasikan koordinasi, kognitif, dan tugas-tugas visual dalam sebuah program latihan fisik. Melihat konsentrasi dan *working memory* memiliki peranan penting pada atlet, terutama pada atlet yang berada pada *fase learning to train stage* (Balyi & Hamilton, 2004). Salah satu periode terpenting untuk mulai mengintegrasikan kemampuan fisik, mental dan komponen kognitif. Laki-laki usia 9-12 tahun dan pada perempuan usia 8-11 tahun. Pada tahap ini dimulai pengenalan penambahan kapasitas untuk kinerja yang sukses seperti pemanasan, pendinginan, mobilitas, nutrisi, dan keterampilan mental. Dengan pemaparan diatas peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh dari *life kinetik* terhadap konsentrasi dan *working memory* pada atlet pemula di club bola voli Generasi Indonesia Terpadu “GIT”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti merumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan program *life kinetik* terhadap konsentrasi pada atlet pemula ?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan program *life kinetik* terhadap *working memory* pada atlet pemula ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi pada atlet pemula.
2. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh program *life kinetik* terhadap *working memory* pada atlet pemula.

1.4 Batasan Masalah

Agar masalah yang akan dibahas tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya dan penelitian dapat dilakukan secara mendalam, maka penulis memberikan batasan masalah pada penelitian ini. Adapun ruang lingkup

permasalahan yang dibahas, yaitu:

Peneliti hanya meneliti tentang pengaruh program *life kinetik* terhadap konsentrasi dan *working memory* pada atlet pemula.

1.5 Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini selesai dilaksanakan diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat secara teoritis dan praktis, adapun manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan pentingnya peranan kemampuan kognisi pada atlet, terutama pada atlet olahraga permainan. Dapat dilihat bahwasanya selama ini proses pelatihan pada cabang olahraga permainan hanya berfokus pada kemampuan motorik saja. Banyak penelitian mengungkapkan bukan hanya kemampuan motorik saja yang dapat mempengaruhi performa atlet, namun harus ditunjang juga dengan kemampuan kognisi yang baik terutama pada atlet olahraga permainan. Maka dari itu penelitian ini dapat memberi manfaat dalam mengembangkan program latihan yang tidak hanya meningkatkan kemampuan motoriknya saja namun juga dengan kemampuan kognisi atlet terutama olahraga permainan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Atlet

- a. Akan meningkatkan konsentrasi
- b. Akan meningkatkan *working memory*
- c. Akan meningkatkan kemampuan dalam menangkap materi latihan

1.5.2.2 Bagi Pelatih

- a. Menjadi masukan dalam membuat program latihan yang baru untuk atlet usia dini agar dapat berkembang dengan baik sehingga mampu mencapai performa yang maksimal.
- b. Diharapkan tumbuhnya kesadaran pelatih bahwa dalam proses latihan terutama pada cabang olahraga permainan, bukan hanya membutuhkan kemampuan *motor skill* saja namun juga membutuhkan kemampuan *cognitive skill* yang baik.

Yuni Kristiani, 2021

PENGARUH PROGRAM LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN WORKING MEMORY PADA ATLET PEMULA

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

1.5.2.3 Bagi Peneliti

- a. Bagi peneliti ini akan menambah wawasan dan pengalaman lebih banyak di bidang pelatihan untuk atlet olahraga permainan.
- b. Menjadi pengalaman yang berharga dan hasil yang bermamfaat dalam usaha meningkatkan performa atlet dalam keterampilan dasar di waktu yang akan datang.

1.5.2.4 Bagi Pembaca

- a. Dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh program *life kinetik* terhadap konsentrasi dan *working memory* pada atlet.
- b. Dapat menjadi rujukan apabila melakukan penelitian yang sejenis.

1.6 Stuktur Penulisan

Gambaran lebih jelas tentang isi dari keseluruhan proposal skripsi disajikan dalam struktur organisasi skripsi berikut dengan pembahasannya. Struktur organisasi skripsi tersebut disusun sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan : Bab ini merupakan bagian awal dari skripsi yang menguraikan latar belakang penelitian berkaitan dengan kesenjangan harapan dan fakta di lapangan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat peneltian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Kajian pustaka : Bab ini berisi tentang kajian teori-teori yang terdiridari konsentrasi, *working memory*, *life kinetik*, hubungan antara program latihan *life kinetik* dengan pentingnya konsentrasi dan *working memory* dalam cabang olahraga permainan.

Bab III Metode Penelitian : Bab ini berisi tentang deskripsi mengenai populasi dan sampel penelitian, batasan penelitian, desain penelitian, metode penelitian, prosedur penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan : Bab ini berisi tentang temuan-temuan dari pengolah analisis data yang kemudian dibahas untuk mengetahui keterkaitan antara temuan dengan hipotesis.

Bab V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi : Pada bab ini dibahas mengenai kesimpulan penelitian, implikasi teoritis dan praktis serta rekomendasi

Yuni Kristiani, 2021

PENGARUH PROGRAM LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN WORKING MEMORY PADA ATLET PEMULA

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

penelitian.

Yuni Kristiani, 2021

PENGARUH PROGRAM LIFE KINETIK TERHADAP KONSENTRASI DAN WORKING MEMORY PADA ATLET PEMULA

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