

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Senam merupakan cabang olahraga yang memiliki karakteristik keterampilan performa gerak yang unik. Terdapat tujuh pola gerakan senam yang sifatnya dominan, diantaranya *landings, static positions, locomotor, swing, rotation, spring,* dan *object manipulation* (Abraham, Lavoie, & Montreuil, 2008). Keberhasilan kinerja setiap keterampilan gerakan senam membutuhkan aktivitas otot yang besar dengan intensitas dan koordinasi gerakan seluruh tubuh (Ana-Maria & Ionuț, 2014; Firmansyah, 2016). Untuk itu atlet harus memerhatikan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmaninya secara efektif untuk mengoptimalkan performa gerakan dalam senam (Douda et al., 2008; Di Cagno et al., 2009).

Aktivitas fisik yang teratur dan kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan dikaitkan dengan *health-related quality of life* (HRQOL) yang lebih tinggi adalah indikator kunci kesehatan (Ortega et al., 2008; Sigvartsen et al., 2016; Zhang et al., 2016; Knaeps et al., 2017; Chen et al., 2018; Higuera-Fresnillo et al., 2018; Nowak et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat membantu menjaga berat badan yang sehat; mengurangi risiko terkena diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular; meningkatkan emosi dan kontrol stress; peningkatan fungsi kognisi; masalah postur (seperti skoliosis idiopatik); peradangan dan pengurangan risiko pengembangan kanker serta semua penyebab kematian (Ortega et al., 2008; Hillman et al., 2008; Hillman & Schott, 2013; Lipowski & Zaleski, 2015). (Ortega et al., 2008; Hillman et al., 2008; Hillman & Schott, 2013; Lipowski & Zaleski, 2015; Dirajlal-Fargo et al., 2016; Sweeting et al., 2016; Nugraha et al., 2020; Qi et al., 2020; Tilp et al., 2020; Allesøe et al., 2021). Demikian juga aktivitas fisik dan latihan yang teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Hurtig-Wennlöf, Ruiz, Harro, & Sjöström, 2007).

Kebugaran jasmani mengacu pada serangkaian aktivitas fisik yang dapat dicapai melalui proses latihan. Artinya, aktivitas fisik yang dilakukan harus sesuai dengan

tingkat urgensi tertentu agar dapat memberikan dampak yang signifikan bagi atlet. Perkembangan kebugaran jasmani merupakan tanda dari dampak aktivitas fisik terhadap tubuh manusia, yang juga berhubungan dengan efek yang lebih baik pada otak. Secara umum, kebugaran jasmani yang baik memungkinkan aktivitas fisik tanpa kelelahan. Senada dengan Nurhasan et al. (2005) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan tugas gerak tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Tingkat kebugaran jasmani yang optimal sangat penting bagi atlet senam agar dapat melakukan tugas gerak secara efektif dan efisien (Kiuchukov et al., 2019).

Saat ini banyak atlet senam yang mengalami penurunan konsentrasi ketika melakukan performa gerakan. Salah satu faktor yang menyebabkannya yaitu kondisi kebugaran jasmani yang dimiliki atlet itu sendiri. Atlet hanya mementingkan latihan gerakan yang mengacu pada performa senam tanpa memerhatikan aktivitas fisik yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani yang dimiliki atlet senam masih rendah sehingga nampak pada saat melakukan gerakan dalam senam atlet mudah mengalami kelelahan. Atlet dengan kondisi lelah berdampak pada menurunnya konsentrasi dan reaksi yang mengakibatkan kegagalan dalam melakukan performa gerakan secara maksimal bahkan terjadinya cedera. Yoon & Song menjelaskan bahwa kelelahan saling berhubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognisi (Yoon & Song, 2018).

Pada saat ini, studi tentang fungsi kognisi dan *neuroscience* meningkat di bidang aktivitas fisik dan ilmu olahraga (Chuang et al., 2013; Ermutlu et al., 2015; García-Monge et al., 2020; Hendrayana et al., 2020; Negara et al., 2021). Kemajuan dalam *neuroscience* telah menyebabkan kemajuan substansial dalam menghubungkan kebugaran fisik dengan fungsi kognisi serta struktur dan fungsi otak (Colcombe & Kramer, 2003; Donnelly et al., 2016; Raichlen & Alexander, 2017). Dalam rangkaian fungsi kognisi, dua ukuran penting kognisi pada atlet adalah atensi dan konsentrasi karena keduanya merupakan elemen yang sangat diperlukan dalam proses pemahaman dan pembelajaran (Hillman et al., 2003; Pesce et al., 2009; Rueda et al., 2015; He, 2017; Ludyga et al., 2018; Devenney et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif aktivitas fisik dengan atensi

dan konsentrasi. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan atensi dan konsentrasi, sedangkan tingkat aktivitas fisik yang minim dapat menurunkan atensi dan konsentrasi (Mahar, 2011; Vanhelst et al., 2016; de Greeff et al., 2017; Harris et al., 2018).

Menurunnya atensi dan konsentrasi pada saat latihan atau kompetisi sering terjadi pada atlet. Atlet dengan kebugaran yang rendah menjadi salah satu faktor menurunnya tingkat atensi dan konsentrasi (Loprinzi et al., 2018; Amenity et al., 2021). Seperti yang dikatakan Luque-Casado et al. (2013) bahwa kelompok dengan kebugaran rendah menunjukkan hasil yang kurang baik dalam tugas kewaspadaan psikomotorik, yaitu tugas perhatian berkelanjutan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan tingkat perhatian dan konsentrasi, besarnya kontribusi sebesar 24,6% (Negara, Nuryadi, & Gumilar, 2017). Beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa atlet dalam kebugaran fisik yang lebih baik mencapai skor yang lebih tinggi dalam perhatian dan konsentrasi (Netz et al., 2011; Niederer et al., 2011; Dupuy et al., 2015; Páez-Maldonado et al., 2020; Reigal et al., 2020a; Reigal et al., 2020b). Selain itu adanya tekanan saat melakukan aktivitas olahraga dapat mengganggu konsentrasi atlet seperti ejekan penonton, musik, kata-kata yang menyakitkan dari pelatih, dan perilaku tidak sportif dari lawan (Goldman & Rao, 2012; Weinberg & Gould, 2018).

Atensi dan konsentrasi berperan penting terhadap penampilan seorang atlet dan saling berkesinambungan. Hal ini dikarenakan fokus perhatian secara signifikan memengaruhi penampilan (Negara et al., 2021). Kemampuan atlet dalam berkonsentrasi memiliki hubungan terhadap performa gerakan senam seperti *postural sway*, *rhythmic gymnasts*, dan *pommel horse* (Vuillerme & Nougier, 2004; Corlaci, 2013; Nassib et al., 2014). Atlet yang dapat berkonsentrasi dengan baik akan mampu melakukan penampilan terbaik (Mommert, Simons, & Grimme, 2009). Hal ini terkait dengan kemampuan atlet dalam membuat keputusan yang tepat terhadap stimulus yang diterima untuk direspon atau diabaikan (Abdollahipour et al., 2015). Atlet juga akan lebih menghemat energi dengan konsentrasi karena atlet hanya memberikan fokus perhatiannya pada petunjuk yang tepat dan tidak merasa terganggu dengan adanya gangguan (Janssen et al., 2014).

Kesimpulan dari penelitian yang disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat bukti yang menyatakan hubungan kebugaran jasmani dengan perhatian dan konsentrasi namun hanya meneliti secara umum. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti ingin meneliti lebih khusus pada cabang olahraga senam, yaitu bertujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan konsentrasi atlet senam Jawa Barat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi atlet senam?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan konsentrasi atlet senam.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan baik bagi guru penjas dan pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga senam.
 - b. Sebagai pengetahuan dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu pendidikan, ilmu keolahragaan dan kepelatihan.
 - c. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa mendatang.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi para pelatih senam dalam memahami tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsentrasi para atletnya.
 - b. Penelitian ini dapat memberi manfaat dan informasi bagi para pembina senam dalam hal manajemen untuk memfasilitasi atlet dan pelatih.

- c. Bagi atlet penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman pentingnya tingkat kebugaran jasmani dan konsentrasi pada saat latihan maupun bertanding.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

1. BAB I: Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berfikir, hipotesis.
3. BAB III: Berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah desain penelitian, metode penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.
4. BAB IV: Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
5. BAB V: Berisi kesimpulan, implikasi dan rekomendasi.