

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Decision-making* merupakan salah satu kemampuan dasar yang diperlukan atlet untuk memutuskan tindakan dalam suatu permainan. Kaya (2014) menjelaskan bahwa *decision-making* adalah suatu elemen fundamental atau hal yang mendasar pada setiap cabang olahraga. Pengambilan keputusan merupakan seluruh proses atlet mempersiapkan informasi, memproses informasi, dan mengambil tindakan dalam situasi olahraga (Yu & Li, 2020). Seringkali atlet menghadapi tantangan-tantangan yang menyebabkan kesulitan dalam mengambil keputusan, seperti contoh pada olahraga bolabasket saat pada situasi tekanan tinggi, seringkali atlet keliru dalam mengambil keputusan yang menyebabkan terjadinya *turnover* (pemain yang melakukan kesalahan, baik kehilangan bola maupun salah oper). Studi terdahulu menjelaskan bahwa ketika seseorang tidak mampu mengurangi pikiran negatif yang dipicu oleh kurangnya kontrol akan mengakibatkan kesulitan dalam memproses informasi penting untuk mengambil keputusan (Kinrade et al., 2015).

*Decision-making* merupakan aspek penting dari performa olahraga, terutama pada olahraga terbuka, cepat, dinamis seperti pada olahraga bola voli, sepak bola, rugby, dan bolabasket (Kaya, 2014). Seorang pemain harus membaca permainan dan memutuskan tindakan yang cepat dan tepat dalam lingkungan yang dinamis tidak terduga juga situasi selalu berubah dengan dibatasi waktu yang kompleks (van Maarseveen et al., 2018), serta memutuskan dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tertentu (Sakselin, 2020). Olahraga yang dimaksud yaitu olahraga keterampilan terbuka atau kategori *open-skill* yang didefinisikan sebagai olahraga yang pemainnya diperlukan untuk bereaksi dalam perubahan yang dinamis, tidak terduga dan lingkungan yang serba eksternal (contoh: permainan bolabasket, permainan bola voli, tennis, dll) (Wang et al., 2013). Pada olahraga kategori *open-skill* dapat mengembangkan beberapa fungsi kognitif, khususnya perhatian visual, pengambilan keputusan atau eksekusi tindakan (Pačesová et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi, penulis melihat jarang sekali ada tim olahraga kategori *open-skill* yang melakukan program khusus latihan psikologi untuk melatih mental atlet, terutama melatih *decision-making* ini. Seperti yang penulis perhatikan pada beberapa tim olahraga kategori *open-skill* yang hanya menerapkan latihan psikologi secara konvensional (umum/tradisional) berupa kata-kata motivasi dan uji tanding. Padahal psikologi sangat penting bagi atlet karena termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi, sudah banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi suatu pertandingan (Effendi, 2016). Dengan latihan psikologi pada atlet dapat meningkatkan fungsi kognitif dalam performa olahraga yang salah satunya yaitu *decision-making*, tentunya hal ini sangat diperlukan bagi atlet pada cabang olahraga kategori *open-skill* memerlukan koordinasi gerakan tubuh yang kompleks dan adaptasi terhadap tuntutan tugas yang terus berubah (Pačesová et al., 2020). Dalam melatih psikologi atlet untuk bertanggungjawab dalam pengambilan keputusan yaitu pelatih harus mendorong atlet untuk membuat keputusan dengan mengevaluasi pilihan dan diizinkan untuk melakukan kesalahan, kemudian memeriksa kesalahan ini agar tidak terjadi pada permainan selanjutnya (Kaya, 2014).

Latihan psikologi dalam rangka meningkatkan fungsi kognitif salah satunya pengambilan keputusan, merupakan hal yang sangat penting bagi atlet cabang olahraga kategori *open-skill* (bolabasket dan bola voli). Oleh sebab itu perlu adanya program khusus untuk meningkatkan keterampilan mental dalam pengambilan keputusan. Pada penelitian ini latihan psikologi untuk meningkatkan *decision-making* menggunakan *Multimodel Cognitive Training*. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Bamidis et al., 2014) menjelaskan bahwa dengan latihan *Multimodel Cognitive Training* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan psikologi atlet karena pada penelitiannya telah menunjukkan harapan dalam mengubah kognisi secara positif ketika melengkapi pelatihan kognitif dengan latihan fisik.

*Multimodel Cognitive Training* merupakan pendekatan multimodel atau beberapa model (lebih dari satu) untuk melatih otak (Ward et al., 2017), yang berdasarkan penelitian terbukti bahwa multimodel memengaruhi meningkatkan

*decision-making* (Zwilling, 2019). Lutz mengembangkan pelatihan multimodel yaitu Life Kinetik yang menggabungkan tugas-tugas koordinatif, kognitif, dan tugas visual melalui latihan fisik, sehingga partisipan ditantang secara kognitif pada saat bersamaan (Demirakca et al., 2016). *Multimodel Cognitive Training* merupakan gabungan dari tiga pelatihan, yaitu pelatihan aktivitas, pelatihan tantangan kognitif, dan pelatihan persepsi visual (Komarudin & Awwaludin, 2019). Dengan menggunakan *Multimodel Cognitive Training* dengan Life Kinetik merupakan program pelatihan tindakan teknis modern yang didasarkan pada pembentukan kebiasaan lokomotif yang dipasangkan dengan aktivitas sistem saraf yang tinggi – terutama kecerdasan atlet (Duda, 2015). Atlet yang memiliki kecerdasan tinggi akan lebih mudah dan cepat menemukan solusi mengatasi problem yang terjadi dalam latihan dan pertandingan dibandingkan atlet yang memiliki tingkat kecerdasan rendah (Effendi, 2016). Maka dari itu, *Multimodel Cognitive Training* melalui *Life Kinetik* merupakan salah satu metode latihan meningkatkan fungsi kognitif atlet cabang olahraga kategori *open-skill*.

Dengan *Multimodel Cognitive Training* melalui *Life Kinetik* mampu meningkatkan fungsi kognitif atlet (Komarudin, 2019), pada penelitian sebelumnya sudah banyak yang membuktikan hal tersebut, contohnya *Life Kinetik* dapat meningkatkan kondisi fisik pada atlet sepak bola (Komarudin & Awwaludin, 2019), meningkatkan efektivitas motorik pemain dan disposisi mental pemain yang dapat membantu meningkatkan efektivitas saat atlet latihan (Duda, 2015), *Life Kinetik* juga meningkatkan konsentrasi atlet sepak bola (Mulyadi et al., 2021). Sedangkan latihan praktik secara tradisional atau konvensional sering kali dikritik karena mengabaikan peran aktif performa dalam membentuk perilaku gerakan dan pengambilan keputusan, dan juga ruang lingkup terbatas untuk variabilitas tindakan pada atlet (Davids et al., 2013). Selain itu juga, pelatihan multimodel memungkinkan lebih efektif dibandingkan pelatihan unimodel (Kraft, 2012). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti ingin mengkaji lebih lanjut melalui penelitian ini karena sampai saat ini masih belum ada penelitian yang mengkaji *Multimodel Cognitive Training* melalui *Life Kinetik* terhadap peningkatan *decision-making* pada cabang olahraga kategori *open-skill*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, penulis tertarik mengajukan rumusan masalah sebagai berikut.

- 1.2.1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Multimodel Cognitive Training* terhadap peningkatan *decision-making* pada atlet olahraga kategori *open-skill*?
- 1.2.2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan *decision-making* pada atlet cabang olahraga kategori *open-skill*?
- 1.2.3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *Multimodel Cognitive Training* dengan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan *decision-making* atlet pada cabang olahraga kategori *open-skill*?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini yaitu:

- 1.3.1. Untuk mengkaji pengaruh *Multimodel Cognitive Training* terhadap peningkatan *decision-making* pada atlet olahraga kategori *open-skill*.
- 1.3.2. Untuk mengkaji pengaruh model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan *decision-making* pada atlet cabang olahraga kategori *open-skill*.
- 1.3.3. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara *Multimodel Cognitive Training* dengan latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan *decision-making* atlet pada cabang olahraga kategori *open-skill*.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan tujuan, maka penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat:

### 1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bacaan bagi para pelatih serta atlet pada cabang olahraga kategori *open-skill* mengenai latihan peningkatan *decision-making*. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan untuk mahasiswa, peneliti lain dan pihak yang berkompeten terhadap pelatihan cabang olahraga kategori *open-skill*.

### 1.4.2 Secara Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga kategori *open-skill* untuk membina atlet melalui latihan *Multimodel Cognitive Training* untuk meningkatkan *decision-making* saat latihan maupun pertandingan. Penelitian ini dapat dijadikan program latihan pelatih untuk melatih *decision-making* pada atlet. Penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan kemampuan pengambilan keputusan yang tepat dan baik bagi atlet cabang olahraga kategori *open-skill* ketika latihan maupun bertanding.

## 1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Adapun struktur organisasi penelitian yang terdiri dari BAB I Pendahuluan, berisikan latar belakang, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan struktur organisasi penelitian. Kemudian BAB II Tinjauan Pustaka yang berisikan tinjauan pustaka memuat topik permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi konsep-konsep dan teori yang berkaitan dengan *Multimodel Cognitive Training*, *Decision-Making*, dan Cabang Olahraga kategori *open-skill*. BAB III Metodologi Penelitian, berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, lokasi dan waktu, populasi dan sampel, *instrument* penelitian, *treatment* penelitian, dan analisis data. BAB IV menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan. BAB V berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi.