

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Didalam olahraga terdapat cabang-cabang olahraga yang dimainkan. Olahraga berkenaan pada keterampilan gerak tubuh secara keseluruhan dengan meningkatkan penguasaan pola-pola keterampilan gerak olahraga. Mengutip dari jurnal (Wang et al., 2013), olahraga dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu olahraga kategori *open skill* dan olahraga kategori *closed skill*. Kategori olahraga *open skill* didefinisikan sebagai olahraga di mana pemain diharuskan untuk bereaksi dalam lingkungan yang berubah secara dinamis, tidak dapat diprediksi, dan serba eksternal (misalnya, bola basket, bola voli, tenis, anggar, dll.). Sebaliknya, kategori olahraga *closed skill* didefinisikan sebagai olahraga di mana lingkungan olahraga itu relatif sangat konsisten, dapat diprediksi, dan mandiri untuk pemain (misalnya, berlari, berenang).

Dalam berlatih pada semua cabang olahraga, dalam latihan itu mempunyai prinsip – prinsip latihan diantaranya aspek fisiologi, aspek psikologis, dan aspek pedagogi (Nurjaya, 2019). Dalam suatu cabang olahraga, aspek psikologis mempunyai peran penting dalam penampilan olahraga, seperti atlet yang dihadapi oleh latihan maupun pertandingan. Aspek Psikologis ini sering diabaikan dalam proses latihan dan cenderung lebih banyak diperhatikan pada saat pertandingan (Komarudin, 2016). Sehingga hal ini disayangkan mengingat berbagai literatur telah menunjukkan bahwa penerapan strategi psikologis untuk meningkatkan performa dalam olahraga telah berkembang dan terbukti secara signifikan selama beberapa dekade terakhir (Abdullah et al., 2016). Aspek psikologis yang mempengaruhi penampilan olahraga sangat banyak, diantaranya: percaya diri, motivasi berprestasi, intelegensi, kemandirian, agresivitas, semangat, rasa tanggung jawab, kecemasan dan sebagainya (Effendi, 2016). Namun tidak semua atlet memiliki aspek psikologis yang baik dalam proses latihan.

Berdasarkan hasil observasi, dalam cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill*, bahwa beberapa atlet memiliki kepercayaan diri yang rendah, hal ini disebabkan karena tingkat kecemasan yang tinggi hingga mengakibatkan terganggunya kemampuan permainan dan penurunan kemampuan yang dimilikinya. Kecemasan muncul sebelum kompetisi akan mempengaruhi performa atlet dilapangan. Sebagaimana dalam cabang olahraga bola basket pada saat melakukan freethrow selalu gagal, hal ini dipengaruhi karena atlet tersebut sudah mempunyai pikiran-pikiran negatif terhadap kemampuan shootingnya, atlet tersebut meragukan kemampuan dirinya, hingga berpikir bahwa dirinya tidak akan mungkin dapat memenangkan kompetisi tersebut. Pada cabang olahraga bola voli juga beberapa atlet mengalami kecemasan sebelum bertanding, ketika atlet melakukan service atas sering kali gagal dan berpikir tidak akan masuk karena awalnya ragu-ragu ketika melakukan service atas tersebut. Sehingga atlet tersebut tidak percaya pada dirinya sendiri ketika tampil dilapangan bahkan sering minder ketika bertemu lawan yang cukup tangguh dilapangan. Berbeda dengan cabang olahraga *closed skill*, seperti atletik di nomor lari sprint 100 meter. Ketika atlet tersebut melakukan teknik block start, atlet tersebut sudah merasakan kecemasan sebelum melakukannya, karena kesalahan yang kadang sering terjadi pada saat latihan. Hal ini diperkuat menurut Komarudin (2013) atlet dengan kepercayaan diri kurang akan meragukan kemampuan yang dimilikinya. Atlet menjadi tegang dan putus asa. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya. Kurang percaya diri membuat atlet cemas ketika bertanding karena perasaan tegang yang dialaminya. Dalam dunia olahraga atlet sering kali dihadapkan pada situasi-situasi yang penuh ketegangan. Situasi yang penuh ketegangan akan membuat atlet menjadi cemas. Kecemasan atlet ketika menghadapi perlombaan masih sangat tinggi, sehingga masih ada beberapa atlet yang menjadi kurang percaya diri. Menurut (Firmansyah et al. 2018), Atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi akan bisa mengontrol dirinya dengan baik, sebaliknya apabila seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan.

Pada Studi ini, penulis mengkaji pentingnya pelatihan yang tepat untuk meningkatkan percaya diri. Menurut (Arifianto et al., 2021) Prestasi atlet haruslah didukung dengan pembinaan yang berkualitas. Para pelatih dan Pembina olahraga belum menyadari arti pentingnya aspek psikologis. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya aspek psikologis yang salah satunya percaya diri.

Percaya diri merupakan kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan, dengan demikian biarkan rasa percaya diri setiap orang digunakan pada kemampuan dan pengetahuan personal untuk memaksimalkan efek. Menurut Gunarsa dalam (Juriana & Kurnia Tahki,2017), meningkatnya percaya diri dengan adanya pelatihan mental yang didefinisikan sebagai “*a systematic, regular and longterm training to detect and develop resources and to learn to control performance, behavior, emotions, mood, attitudes, strategies and bodily processes*”. Pelatihan mental diartikan sebagai pelatihan yang dilakukan untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya. Oleh karena itu, penulis berfikir pentingnya memberikan program pelatihan mental ini bagi atlet pada cabang olahraga *open skill* dan *closed skill* untuk peningkatan aspek psikologis yang salah satunya yaitu percaya diri. Untuk pelatihan mental tersebut, penulis memberikan model latihan *physical activity games*.

Physical activity games merupakan latihan kognisi yang didasari dari *physical activity* yang didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi (Tomprowski, 2015).(Syampurma, 2018) *Physical Activity* secara sederhana dapat diartikan sebagai aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot gerak, dan gerak itu membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas bermain merupakan bagian dari aktivitas fisik. Melalui aktivitas bermain, seseorang melakukan berbagai kegiatan spontan di lingkungannya dengan menggunakan imajinasi, penampilan, seluruh perasaan, tangan, dan seluruh badan dengan melibatkan fisik atau jasmaninya.

Dalam penelitian Riyan Prawitama & Prima Aulia pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman”. Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan

yang dapat diambil adalah latihan menggunakan teknik latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet”.

Maka dari itu, peneliti sangat tertarik untuk meneliti model latihan *physical activity games* terhadap peningkatan percaya diri atlet, tentunya akan berdampak pada perubahan tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan khususnya di cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill*. Dari penjelasan diatas, maka peneliti menggunakan judul “Pengaruh Model Latihan *Physical Activity Games* Terhadap Percaya Diri Atlet Pada Cabang Olahraga Kategori *Open Skill dan Closed Skill*”.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga kategori *open skill*?
- 2) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga kategori *closed skill*?
- 3) Apakah terdapat perbedaan peningkatan percaya diri atlet antara cabang olahraga kategori *open skill* dengan *closed skill* terhadap model latihan *physical activity games*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini yaitu :

- 1) Untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh yang signifikan model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga kategori *open skill*.
- 2) Untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh yang signifikan model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga kategori *closed skill*.
- 3) Untuk mengkaji lebih lanjut perbedaan peningkatan percaya diri atlet antara cabang olahraga kategori *open skill* dengan *closed skill* terhadap model latihan *physical activity games*.

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 Secara Teoretis

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

1.4.2 Secara Praktis:

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau Pembina olahraga kategori *open skill* dan *closed skill* untuk membina atlet melalui model latihan *physical activity games* untuk meningkatkan percaya diri atlet pada saat latihan maupun pertandingan. Penelitian ini dapat dijadikan program latihan pelatih untuk melatih percaya diri pada atlet. Penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan kemampuan kepercayaan diri yang tinggi pada atlet dalam cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill* ketika latihan maupun pertandingan.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

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

Pada bab 1 berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Lalu di bab 2 terdapat landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Bab 3 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. Bab 4

menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan. Dan di bab 5 berisikan simpulan, implikasi, dan saran.

Rahmad Fitra, 2022.

PPENGARUH MODEL LATIHAN PHYSICAL ACTIVITY GAMES TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA KATEGORI OPEN SKILL DAN CLOSED SKILL

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