

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Decision-making adalah salah satu kemampuan yang diperlukan atlet untuk memutuskan suatu tindakan dalam suatu permainan. *Decision-making* adalah suatu komponen dasar dalam cabang olahraga apapun, terutama pada olahraga lingkungan yang kompleks, terbuka, dan waktu yang terbatas seperti olahraga voli, hoki, sepak bola, dan bola basket. (Kaya 2014). Dalam pertandingan seringkali atlet menghadapi suatu kondisi yang mengharuskan mereka mengambil sebuah keputusan, dan sering kali atlet ragu untuk mengambil keputusan karena memikirkan kerugian bagi tim maupun individu jika keputusan yang diambil kurang tepat. Contohnya dalam olahraga bola basket pada saat situasi tertekan, sering kali atlet kurang tepat dalam mengambil keputusan seperti salah mengoper bola atau melakukan pelanggaran di area terlarang yang menyebabkan kerugian bagi tim maupun individu. Tekanan memiliki dampak merusak kinerja atlet dalam olahraga, menyebabkan kinerja lebih cepat tetapi lebih rawan kesalahan dalam mengambil keputusan. (Kinrade et al. 2010).

Decision-making adalah tindakan yang diambil oleh seorang atlet berdasarkan informasi yang diperoleh dalam situasi permainan. *Decision-making* adalah keseluruhan proses dimana atlet memahami informasi, memproses informasi dan mengambil tindakan dalam situasi olahraga (Yu and Li 2020). Berdasarkan studi tersebut *Decision-making* sangat penting dalam olahraga di mana atlet harus membuat keputusan yang cepat dan akurat dalam situasi cepat dimana situasi permainan selalu berubah (Johnson 2006). Terutama pada olahraga yang menuntut atlet untuk membaca situasi dan memutuskan melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tertentu dalam suatu permainan. Olahraga yang dimaksud yaitu olahraga keterampilan terbuka atau *open-skill* dan olahraga keterampilan tertutup atau *close-skill*. Olahraga *open-skill* sendiri 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, sepak bola).

Sebaliknya olahraga *close-skill* didefinisikan sebagai olahraga di mana lingkungan olahraga itu relatif sangat konsisten, dapat diprediksi, dan mandiri untuk pemain (misalnya, berlari, berenang) (Wang et al. 2013). Memang secara umum olahraga dapat dikategorikan menjadi dua jenis yaitu olahraga *close-skill* dan *open-skill*, pada olahraga *open-skill* atlet dari olahraga keterampilan ini dapat mengembangkan lebih banyak fungsi kognitif dalam perhatian visual, pengambilan keputusan dan eksekusi tindakan (Wang et al. 2013). Sehubungan dengan olahraga *close-skill*, dalam studi terdahulu menjelaskan bahwa atlet dari olahraga *open-skill* tampil lebih baik dalam menjalankan tugas-tugas kognitif daripada atlet olahraga *close-skill*. Namun penulis berasumsi bahwa dengan adanya latihan khusus yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, khususnya pengambilan keputusan atau *decision making* pada atlet olahraga *close-skill* dan *open-skill* serta pentingnya menunjukkan perbandingan pengaruh Latihan tersebut pada atlet olahraga *close-skill* ataupun *open-skill*.

Berdasarkan hasil observasi, dalam permainan bola basket atlet seringkali mengambil keputusan yang kurang tepat contohnya melakukan operan saat ditekan oleh lawan dan juga atlet seringkali melakukan pelanggaran ketika lawan sedang memberi tekanan sehingga merugikan tim sendiri. Oleh karena itu penulis berasumsi bahwa dengan diberikannya program latihan psikologi, dapat membantu atlet baik dalam olahraga kategori *open-skill* dan *close-skill* dalam menentukan keputusan yang akan dilakukannya. Berdasarkan hasil observasi penulis pada atlet olahraga kategori *open-skill* dan *close-skill* hanya menggunakan latihan psikologi secara umum atau tradisional (konvensional). Sedangkan mental atlet sangat penting dan harus diperhatikan oleh pelatih, namun seringkali pelatih kurang memperhatikan hal tersebut sehingga mempengaruhi psikologi atlet secara keseluruhan, sehingga mempengaruhi kinerja atlet (Kumar 2017). Untuk melatih atlet agar memiliki tanggung jawab dalam mengambil keputusan, pelatih harus mendukung atlet untuk dapat mengambil keputusan dan mengevaluasi bila atlet melakukan kesalahan, kemudian memeriksa kesalahan ini agar tidak terjadi pada permainan selanjutnya (Kaya 2014).

Sangat penting bagi atlet olahraga kategori *open-skill* dan *close-skill* untuk melakukan latihan mental dalam meningkatkan *Decision making*. Oleh sebab itu perlu adanya program khusus untuk meningkatkan keterampilan mental dalam pengambilan keputusan. Pada penelitian ini latihan psikologi untuk meningkatkan *decision-making* menggunakan model latihan *Physical Activity Games*. Model latihan *Physical Activity Games* merupakan latihan kognisi yang didasari dari *Physical Activity*, yang didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan kontraksi otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (Tomporowski et al. 2015). model latihan *Physical Activity Games* melibatkan banyak gerak pada bagian tubuh dan tantangan kognitif dalam proses bermain sangat membantu dalam merangsang sel-sel otak pada atlet untuk melakukan tugas-tugasnya. *Physical Activity* sangat bermanfaat untuk menstimulasi dan sangat baik untuk perkembangan otak (Jensen, 2011). Sedangkan bermain dapat meningkatkan karakter dan motivasi diri, serta meningkatkan kemampuan memproses informasi, memori, dan perhatian (Tomporowski et al. 2015) dengan begitu atlet akan memiliki banyak pengalaman gerak serta dapat memproses informasi, memori dan fokus sehingga mereka memiliki kepercayaan diri dalam mengambil keputusan didalam permainan ataupun pertandingan.

Sebelumnya sudah ada penelitian yang melakukan studi mengenai pengaruh *Physical Activity* terhadap peningkatan *decision-making*. Saputra et al. (2019) dalam studinya *Physical Activity* dapat meningkatkan *decision making*. Serta dalam studinya Tomporowski et al. (2015) mengungkapkan bahwa perhatian dan pembelajaran anak-anak sangat meningkat setelah melakukan *Physical Activity Games* yang menghasilkan tingkat ketertarika. Walaupun begitu, masih belum ada penelitian yang mengkaji *Physical Activity Game* terhadap peningkatan *decision making*. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut melalui penelitian ini dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Physical Activity Games* Terhadap Peningkatan *Decision Making* Atlet Pada Cabang Olahraga *Open Skill Dan Close Skill*”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan *Decision Making* pada cabang olahraga *Open-Skill*?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan *Decision Making* pada cabang olahraga *Close-Skill*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Physical Activity Games* terhadap *Decision Making* pada cabang olahraga *Open-Skill* dan *Close-Skill*?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan tujuan penelitian :

1. Untuk mengkaji pengaruh yang signifikan latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan *Decision Making* pada cabang olahraga *Open-Skill*.
2. Untuk mengkaji pengaruh yang signifikan latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan *Decision Making* pada cabang olahraga *Close-Skill*.
3. Untuk mengkaji terdapat perbedaan pengaruh Latihan *Physical Activity Games* terhadap *Decision Making* pada cabang olahraga *Open-Skill* Dan *Close-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 *Open-Skill* dan *Close-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.

1.4.2 Secara Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga untuk membina atlet melalui latihan *Physical Activity Games* untuk meningkatkan *decision-making* saat latihan maupun pertandingan. Penelitian ini dapat dijadikan program latihan pelatih untuk melatih *decision-making* pada atlet.

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 *Physical Activity Games*, *Decision-Making*, dan Cabang Olahraga kategori *open-skill* dan *Close-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.