

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk meningkatkan kesehatannya karena dengan berolahraga tubuh kita bisa menjadi sehat. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu (Giriwijoyo et al., 2013). Maka dari itu semua manusia didunia ini diwajibkan berolahraga untuk mencapai maksud dan tujuan mulai dari meraih prestasi, berekreasi, merawat kesehatan hingga untuk ranah pendidikan. Selain dari itu olahraga pun merupakan sebagian dari budaya.

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu (Sidik, 2012). Untuk mempertahankan budaya baik ini manusia merupakan faktor yang penting yang berperan dalam aktivitas olahraga. Olahraga pun memiliki beberapa aspek-aspek tertentu yang harus diperhatikan terkhusus untuk atlet olahraga prestasi.

Para atlet dan pelatih percaya bahwa olahraga khususnya olahraga prestasi dimainkan oleh jasmani (body) dan dimenangkan oleh mental atau ingatan, akal dan pikiran (mind). Atlet tidak hanya dituntut unggul dalam kemampuan fisik, Teknik, taktik, tetapi atlet juga dituntut cerdas dan memiliki kemampuan untuk focus dalam menampilkan tugasnya (Komarudin, 2018). Untuk menunjang pengembangan tersebut atlet harus memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi untuk meraih kesuksesan di cabang olahraganya.

Kepercayaan diri adalah salah satu variabel yang paling terkait dengan kinerja olahraga (Mowlaie et al., 2011). Kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya (Komarudin, 2015). Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur untuk meraih kesuksesan. Rasa percaya diri secara sederhana ialah merupakan kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu (Mulya & Lengkana, 2020). Percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang.

Adanya rasa percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya (Mulya & Lengkana, 2020). Tinggi rendahnya kepercayaan diri pada atlet dapat mempengaruhi pencapaian prestasinya (Nisa & Jannah, 2021). Dan untuk meraih kepercayaan diri atau psikologis seorang atlet harus diberikan pelatihan khusus yang bisa meningkatkan kondisi psikologis atlet, Latihan yang dimaksud adalah model Latihan Life Kinetik.

Menurut Komarudin (2018) latihan Life Kinetik tugas gerak yang harus dilakukan atlet sangat kompleks yang disusun dari gerak sederhana sampai gerakan yang sulit, sehingga menuntut kemampuan koordinasi gerak yang baik. Karena dengan melakukan koordinasi gerak yang baik atlet bisa percaya diri untuk beraksi. Baik pada cabang olahraga kategori open skill maupun closed skill.

Olahraga open skill adalah olahraga yang dipengaruhi oleh lingkungan seperti gangguan lawan yang tidak bisa di prediksi atau lingkungannya yang akan selalu berubah-ubah. Kategori olahraga open skill merupakan olahraga yang tidak bisa di prediksi saat melakukannya. Olahraga keterampilan terbuka dapat menempatkan tuntutan yang lebih besar pada penghambatan respons karena kebutuhan untuk menghentikan atau menyesuaikan gerakan sendiri dengan cepat sebagai respons terhadap perubahan lingkungan, seperti tindakan anggota tim atau lawan yang tidak dapat diprediksi (Ludyga et al., 2021). Life Kinetik adalah program pelatihan tindakan teknis modern yang didasarkan pada pembentukan kebiasaan lokomotif yang dipasangkan dengan aktivitas sistem saraf yang tinggi – terutama kecerdasan atlet (Duda, 2015). Dibawah tekanan yang tinggi dan tidak bisa diprediksi atlet dituntut untuk cerdas dan percaya diri. Kondisi psikologis pada cabang olahraga open skill sangat dipengaruhi oleh perbedaan situasi dan kondisi, oleh sebab itu olahraga open skill sangat memerlukan tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

Adapun olahraga closed skill yang sama halnya dengan olahraga open skill membutuhkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Tetapi olahraga closed skill tidak memerlukan penghambatan respons motorik pada tingkat yang sama (Ludyga et al., 2021). Olahraga closed skill adalah olahraga yang tidak terpengaruhi oleh lingkungan,

Mochammad Fajar Shidiq Nugraha, 2022

PENGARUH MODEL LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP PENINGKATAN PERCAYA DIRI ATLET PADA CABANG OLAHRAGA KATEGORI OPEN SKILL DAN CLOSED SKILL

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

seperti gangguan yang tidak pasti datangnya. Olahraga closed skill hanya terfokus pada satu tujuan. Atlet harus mampu memfokuskan diri pada target yang akan dituju dan lawan tanding, cepat dalam mengambil keputusan dengan penuh kepercayaan pada kemampuan dirinya, atlet harus mempunyai kepercayaan diri pada satu tujuan yang akan dicapai, biasanya olahraga closed skill ini dapat diprediksi, karena tidak dipengaruhi oleh banyak gangguan. Maka dari itu atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk meraih hasil yang optimal pada cabang olahraga closed skill.

Penelitian yang membahas Life Kinetik sudah banyak terhadap kondisi psikologis atlet, seperti Pengaruh Model Life Kinetik Training untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Tim dan Atlet Perorangan (Komarudin et al., 2021), Pelatihan Life Kinetik dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif (Komarudin, 2019). Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa Latihan life kinetic dapat mempengaruhi kondisi psikologi atlet terutama peningkatan aspek percaya diri, kajian lebih lanjut pada cabang olahraga *Open skill* dan *Closed skill* sampai saat ini belum banyak penelitian yang membahas tentang masalah tersebut. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji masalah ini dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Life Kinetik* terhadap Peningkatan Percaya Diri pada Atlet Cabang Olahraga Kategori *Open Skill* dan *Closed Skill*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, karena penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh *latihan life kinetik* terhadap tingkat *percaya diri* atlet cabang olahraga open skill dan closed skill, penulis ingin mengajukan beberapa rumusan masalah:

- 1.2.1** Apakah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan *percaya diri* atlet pada olahraga kategori *open skill*?
- 1.2.2** Apakah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan *percaya diri* atlet pada olahraga kategori *closed skill*?
- 1.2.3** Apakah terdapat perbedaan yang signifikan percaya diri pada cabang olahraga kategori *open skill* dengan *closed skill* yang dilatih dengan model latihan *Life Kinetik*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1.3.1** Pengaruh dari latihan *life kinetik* terhadap tingkat *percaya diri* atlet dalam olahraga open skill.
- 1.3.2** Pengaruh dari latihan *life kinetik* terhadap tingkat *percaya diri* atlet dalam olahraga closed skill.
- 1.3.3** Perbedaan peningkatan percaya diri antara cabang olahraga kategori *open skill* dengan *closed skill* pada model latihan *Life Kinetik*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan tujuan, maka diharapkan penelitian dapat bermanfaat :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan, ilmu pengetahuan dan membantu para pelatih, serta atlet bagaimana cara untuk melatih *percaya diri* dengan efektivitas waktu yang tinggi dan hasil yang maksimal bagi cabang olahraga open skill dan closed skill.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat digunakan untuk pelatih, pembina serta atlet sebagai program latihan untuk menunjang kemampuan atlet cabang olahraga open skill dan closed skill.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

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

- 1.5.1** Bab I : Berisikan uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian,

identifikasi dan perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat atau signifikan penelitian serta sistematika skripsi.

- 1.5.2** Bab II : Berisikan tentang landasan teori, kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi masalah skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti. Pada bab ini berisi tentang pengaruh metode latihan *life kintetik* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga kategori *open skill* dan *closed skill*.
- 1.5.3** Bab III : Berisikan tentang metodologi penelitian yang berisikan tentang penjabaran rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, pengumpulan data, dan teknik analisis data.
- 1.5.4** Bab IV : Berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.
- 1.5.5** Bab V : Berisikan kesimpulan dan saran, bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penulisan kesimpulan, yakni dengan cara butir atau uraian padat.