

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi bagian besar dalam kehidupan manusia terutama dalam hal Kesehatan, pentingnya olahraga berguna untuk Kesehatan jasmani pada tubuh manusia. Semua olahraga adalah skill karena harus melalui proses berlatih, Menurut (Magil, 2001) belajar gerak dalam olahraga memiliki tiga klasifikasi salah satunya ditinjau dari stabilitas lingkungannya, yaitu *open skill* dan *closed skill*, dimana *open skill* merupakan keterampilan-keterampilan yang melibatkan lingkungan yang selalu berubah dan tidak bisa di prediksi. Seperti olahraga bola voli, basket, tenis, softball dan masih banyak lagi. Sedangkan *closed skill* merupakan keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga. Seperti olahraga lari, renang, panahan, menembak dan masih banyak lagi.

Dalam menampilkan performa, atlet dituntut untuk memberikan performa maksimal, baik dalam latihan maupun pertandingan. Atlet bukan hanya dituntut memiliki teknik dasar yang baik, fisik dan taktik yang baik, Atlet juga dituntut memiliki kondisi psikologis yang baik pula, karena atlet selalu dihadapkan pada tantangan psikologis yang sangat kompleks. Dari beberapa masalah psikologis, penulis ingin menyoroti salah satu masalah terkait kondisi psikologis dimana dalam penelitian ini yang ingin disoroti oleh penulis adalah kemampuan pengambilan keputusan atlet.

Atlet seringkali dihadapkan pada kondisi sulit dimana atlet harus cepat mengambil keputusan, karena biasanya atlet harus menentukan keputusan di bawah situasi dan kondisi labil. Hal ini sangat disayangkan karena kemampuan pengambilan keputusan merupakan elemen dasar dari berbagai cabang olahraga (Kaya, 2014). Pengambilan keputusan merupakan salah satu kondisi psikologis yang sangat penting untuk atlet, hal ini dapat diamati sebagai proses intelektual yang menghasilkan pemilihan keyakinan atau sebuah tindakan diantara pilihan yang berbeda.

Setiap proses pengambilan keputusan menghasilkan pilihan akhir yang mungkin atau tidak mungkin mendorong suatu tindakan. Umumnya pengambilan keputusan adalah studi tentang mengidentifikasi dan memilih alternatif berdasarkan

nilai dan preferensi pembuat keputusan (Kaya, 2014) Sama halnya (Bar-Eli & Raab, 2006) mengemukakan “decision-making yang efektif dapat menjadi pembeda antara keberhasilan dan kegagalan dalam olahraga”. Dengan adanya kemampuan *decision making* atlet dapat berpikir cepat dan praktis sehingga dapat menentukan pilihan yang baik dan tepat, ini sangatlah dibutuhkan oleh atlet untuk meningkatkan performanya.

Sebelumnya, pengambilan keputusan yang dikendalikan secara tidak sadar dalam konteks tindakan dicirikan oleh ketidakpastian telah diberi label sebagai intuitif (Gilovich et al., 2002). Pengambilan keputusan intuitif ada dalam kehidupan sosial, pekerjaan dan bisnis (Hogart, 2001), dan baru-baru ini juga dalam olahraga (Raab, 2003), perilaku *decision making* terdiri atas proses yang sangat kompleks. Proses tersebut meliputi rekognisi visual, reaksi emosional, pertimbangan banyak faktor yang mempengaruhi sebuah keputusan dan bagaimana cara melakukan tindakan yang dipilih. Proses *decision making* disingkat menjadi tiga bagian yaitu, persepsi, kognisi, dan tindakan.

Berdasarkan hasil observasi pada proses latihan maupun pertandingan, masalah psikologis seringkali muncul, misalnya dalam proses interaksi terjadi gesekan antara atlet dengan atlet, atlet dengan pelatih, atlet dengan ofisial, bahkan atlet dengan keluarga maupun lingkungannya. Sedangkan dalam pertandingan bukan hanya atlet dengan atlet maupun pelatih, tetapi ada banyak tantangan dan hambatan yang lebih besar yang harus atlet atasi, di lapangan. Atlet yang tidak matang dalam aspek psikologis sering mengalami masalah besar dan kebingungan dalam mengatasi berbagai masalah, belum lagi atlet memiliki tanggung jawab untuk menampilkan performanya sesuai dengan target dan strategi yang ditetapkan. Kematangan psikologis tercermin dari kualitas konsentrasi, motivasi, percaya diri, kemampuan imageri, kemampuan dalam mengendalikan energi negative, kemampuan dalam mengendalikan energi positif, dan kemampuan dalam mengendalikan sikap (Golby & Sheard, 2004). Atlet akan tangguh apabila dia dilatih dengan benar menggunakan metode latihan psikologis yang tepat, salah satu diantaranya adalah dengan metode latihan *life kinetik*.

Latihan *life kinetik* merupakan latihan otak melalui aktivitas fisik (Life-Kinetik-Australia, 2017). Latihan *life kinetik* merupakan program latihan teknik modern berdasarkan pada aktivitas gerak untuk menstimulasi sistem saraf khususnya untuk meningkatkan intelektual atlet (Duda, 2015). Selain itu, Lutz (2011) mengembangkan sebuah latihan multimodel melalui latihan *life kinetik* yang mengombinasikan koordinasi, kognitif, dan tugas tugas visual dalam sebuah latihan fisik yang ditampilkan oleh seseorang dalam melatih tantangan kondisi. Pelatihan *life kinetik* pada dasarnya mengombinasikan tiga unsur penting, yaitu pelatihan *cognition, multitasking, dan physical activity*. Di dalam (Mahendra, 2007) Latihan *life kinetik* terdapat 3 area penting, salah satunya adalah keterampilan kognitif (*Cognitive skill*) dalam keterampilan kognitif ini hakikat dari gerakannya tidaklah penting, tetapi keputusan-keputusan tentang gerakan apa yang harus dilakukan dan mana yang harus dilakukan merupakan hal yang penting.

Terdapat penelitian terdahulu yang berjudul “Kemampuan Fisik Asisten Wasit dalam Pengambilan Keputusan di Liga Indonesia” diterangkan dalam jurnal International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education oleh Mochamad Yamin Saputra, Herman Subarjah, Komarudin, dan Yusuf Hidayat (2018) dikatakan pada hasil penelitian tersebut latihan aktifitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan dalam pengambilan keputusan asisten wasit di Liga Indonesia dengan nilai korelasi sebesar 0,887 yang menyatakan hasil sangatlah signifikan. Dari penelitian tersebut saya tertarik melakukan penelitian mengenai Latihan aktifitas fisik menggunakan model latihan *life kinetik* yang akan disesuaikan dengan cabang olahraganya untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan pada atlet tersebut.

Dari hasil observasi, penulis jarang sekali menemukan penelitian yang memfokuskan atlet pada latihan psikologi terhadap atlet cabang olahraga *open skill* (bolabasket dan bola voli) maupun *closed skill* (renang dan lari), terutama melatih *decision-making* ini. Seperti yang diperhatikan penulis pada beberapa tim olahraga baik kategori *open skill* maupun *closed skill* yang hanya menerapkan latihan psikologi secara umum/tradisional biasanya berupa kata-kata motivasi dan uji tanding. Padahal psikologi merupakan salah satu aspek penting untuk atlet dan merupakan komponen penting untuk penentu tercapainya sebuah prestasi. Banyak

studi yang menunjukkan pentingnya peranan psikologi untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi suatu pertandingan (Effendi, 2016). Untuk melatih psikologi atlet untuk bertanggungjawab dengan keputusan yang diambilnya, pelatih harus mendorong atlet untuk membuat keputusan dengan mengevaluasi pilihan dan mengizinkan atlet untuk melakukan kesalahan, yang nantinya mereka akan memeriksa kesalahan tersebut agar tidak terjadi pada permainan selanjutnya (Kaya, 2014).

Masalah *decision-making* yang sering dihadapi atlet cabang olahraga *open-skill* (bolabasket dan bola voli) yaitu pada bola basket apakah harus di shooting langsung atau di umpan kepada temannya, dalam bola voli seorang setter apakah harus mengumpan ke depan atau ke belakang yang mengakibatkan hasil yang diinginkan tidak maksimal, sedangkan pada cabang olahraga *closed-skill* (renang dan lari) adalah terlambatnya menentukan keputusan reaksi pada *start*, sehingga mempengaruhi waktu tempuh atlet. Baik dalam latihan maupun pertandingan adalah situasi dimana atlet harus cepat mengambil keputusan dalam situasi-situasi yang tidak pasti. Namun seringkali pengambilan keputusan yang dilakukan kurang baik sehingga berpengaruh terhadap individu, team, dan jalannya pertandingan. Karena latihan meningkatkan pengambilan keputusan masih cukup sedikit dilakukan. Oleh sebab itu, dengan model latihan *life kinetik* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *decision making* pada atlet sehingga dapat berguna dalam latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik dan ingin mengetahui pengaruh latihan *life kinetik* terhadap pengambilan keputusan oleh atlet dalam cabang olahraga *open skill & close skill* dan apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan tersebut terhadap dua cabang olahraga yang ingin diteliti oleh peneliti. Dari permasalahan dan keinginan tersebut peneliti mengambil judul **Pengaruh Model Latihan *Life Kinetik* Terhadap Peningkatan *Decision Making* Atlet Pada Cabang Olahraga *Open Skill* dan *Closed Skill*.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, penulis ingin mencari tahu dan tertarik terhadap latihan *life kinetic* untuk meningkatkan *decision making* cabang olahraga *open Skill* dan *closed Skill*, penulis ingin mengajukan rumusan masalah:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan *decision making* pada cabang olahraga *open skill*?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan *decision making* pada cabang olahraga *closed skill*?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan *decision making* pada cabang olahraga *open skill* dan *closed skill*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan *decision making* pada cabang olahraga *open skill*.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan *decision making* pada cabang olahraga *closed skill*.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh model latihan *life kinetik* terhadap peningkatan *decision making* pada cabang olahraga *open skill* dan *closed skill*.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1.4.1 Secara Teoritis
 - a. Sebagai referensi bacaan bagi para pelatih serta atlet olahraga *open skill* dan *closed skill* mengenai latihan peningkatan *decision making* dengan model latihan *life kinetik*.
 - b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan untuk mahasiswa, peneliti lain dan pihak yang berkompeten terhadap pelatihan cabang olahraga *open skill* dan *closed skill*
- 1.4.2 Secara Praktis
 - a. Dapat digunakan sebagai program latihan peningkatan *decision-making*.
 - b. Dapat dijadikan acuan untuk pelatih dan Pembina olahraga dinamis dan statis untuk membina atlet melalui latihan *life kinetik* untuk meningkatkan *decision-making* saat latihan maupun pertandingan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Mengacu pada (*Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Upi*, 2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian ini disusun sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

BAB II Kajian Kepustakaan

Teori-teori dari sumber yang mendukung berkaitan dengan topik penelitian, kerangka berpikir yang dibuat untuk memperkuat penelitian yang dilakukan dan terdapat hipotesis sebagai anggapan sementara pada hasil penelitian.

BAB III Metode Penelitian

Prosedur dan pelaksanaan penelitian, seperti menentukan metode penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen, prosedur penelitian, tempat pelaksanaan penelitian dan prosedur teknik analisis data.

BAB IV Hasil penelitian dan Pembahasan

Hasil pengolahan data yang dituliskan secara tersusun dan pembahasan mengenai hasil data tersebut untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian.

BAB V Kesimpulan dan Saran

Penafsiran dan pemaknaan terhadap hasil penelitian.