

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Secara keseluruhan dalam cabang olahraga akurasi, atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri yang baik maka atlet tersebut akan sulit untuk melakukan yang terbaik untuk dirinya sendiri dan tidak menutup kemungkinan akan melakukan kesalahan karena kurangnya percaya diri dalam mengambil semua tindakan atau keputusan yang dia pilih, kondisi seperti ini sering terjadi dalam dunia olahraga. Apabila seorang atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang baik maka atlet tersebut akan sulit untuk mengendalikan dirinya pada saat bertanding karena kurangnya percaya diri itu sendiri.

Pada olahraga panahan ada salah satu aspek mental yang diperlukan yaitu percaya diri, seperti yang diungkapkan oleh Manajer Tim Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) Panahan Alman Hudri dalam (Putri et al., 2015) yang mengungkapkan bahwa sistem pertandingan cabang olahraga panahan dapat menjatuhkan mental atlet sehingga diperlukan kepercayaan diri dalam diri atlet agar mental atlet tidak mudah tergoyahkan. Menurut (Khemal Akbar & Nurhayati, 2015) pemanah harus memiliki aspek psikologi yang baik seperti motivasi, percaya diri, sportifitas, pengendalian diri, ketahanan dan mengatasi tekanan-tekanan, konsentrasi, dan kemauan untuk maju. Lalu pada olahraga menembak juga dibutuhkan percaya diri yang tinggi. Seorang penembak harus memiliki percaya diri yang kuat, mengontrol diri dari setiap keadaan yang dapat mengganggu, tekanan, dan guncangan emosional, sehingga dapat menguasai diri dari rasa takut dan ragu-ragu, sehingga tidak pernah punya perasaan kalah sebelum bertanding (Vipassiwan et al., 2018). Pernyataan-pernyataan di atas menjelaskan bahwa olahraga panahan dan menembak yang merupakan cabang olahraga akurasi sangat membutuhkan percaya diri yang sangat tinggi.

Atlet yang kurang percaya diri dalam olahraga akan meragukan kemampuan dirinya sendiri, atlet merasa tegang, takut, bahkan mengalami perasaan cemas dalam menampilkan tugasnya sehingga berdampak buruk terhadap peningkatan performa, menurut Mowlaie dalam (Komarudin, 2018). Percaya diri merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan sehingga percaya diri

memiliki korelasi positif dengan keberhasilan atlet dalam olahraga, menurut Hays dalam (Komarudin, 2018). dalam kutipan di atas, percaya diri dapat meningkatkan keterampilan seorang atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat percaya diri atlet dengan keberhasilan tim dalam olahraga, menurut benjamin dalam (Komarudin, 2018). Dalam kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu cara meraih keberhasilan tim didapat dari atletnya yang percaya diri.

Dapat di katakan apabila seorang atlet tidak percaya diri maka kemungkinan berhasilnya akan kecil. Menurut Deni dalam (Andy Supriady, 2020) tiap-tiap individu yang memiliki rasa percaya diri akan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan baik, skill yang baik dan juga mental yang baik. Dan adapun menurut Febrianta dalam (Andy Supriady, 2020) seseorang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri yang negatif, kurang percaya pada kemampuan yang dimilikinya, karena itu individu yang seperti ini sering menutup diri. Sebenarnya jika tiap individu memiliki kepercayaan diri yang baik, tiap individu itu pula akan banyak merasakan manfaatnya. Pada kutipan di atas jelaskan bahwa percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan yang di ambilnya, dan semua itu di butuhkan oleh atlet pada cabang olahraga akurasi.

Olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, menurut Husdarta dalam (Setiyawan, 2017) bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya dan kemauanya semaksimal mungkin. Lalu menurut Giriwijoyo dalam (Setiyawan, 2017) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Jadi olahraga merupakan kegiatan otot energik dan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana dengan gerakan yang maksimal.

Kemudian akurasi adalah ketepatan pada suatu target yang sudah ditentukan, menurut Budiwanto dalam (Ardiansyah, 2021) mengemukakan bahwa “akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan gerakan tanpa membuat

kesalahan. Pada teori di atas dapat di disimpulkan bahwa olahraga akurasi adalah olahraga yang memfokuskan pada ketepatan suatu sasaran yang sudah ditetapkan dalam sebuah peraturan olahraga tersebut. Maka dari itu percaya diri dalam olahraga akurasi sangat dibutuhkan karena peningkatan kemampuan atlet dalam setiap cabang olahraga tidak terlepas dari kepercayaan diri atlet itu sendiri, dan untuk meraih kepercayaan diri atau psikologis seorang atlet.

Berdasarkan hasil observasi, bahwa dalam cabang olahraga akurasi beberapa atlet memiliki kepercayaan diri yang rendah, hal ini disebabkan karena tingkat kecemasan yang tinggi sehingga membuat atlet terganggu dan membuat penurunan kemampuan yang dimilikinya. Kecemasan yang muncul sebelum kompetisi di mulai maka itu akan mempengaruhi performanya di lapangan. Sebagaimana pada olahraga panahan dan menembak, ketika melepaskan tembakan apabila atlet dalam keadaan cemas tidak percaya diri maka kemungkinan besar akurasi tembaknya tidak akan sempurna. Hal ini dipengaruhi karena sebelum melakukan tugasnya, atlet tersebut sudah mempunyai pikiran-pikiran negatif terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Penulis melihat jarang sekali ada atlet olahraga akurasi yang melakukan program khusus latihan psikologi untuk melatih mental atlet, terutama melatih percaya diri ini. Seperti yang penulis perhatikan pada beberapa atlet olahraga akurasi yang hanya menerapkan latihan psikologi secara umum atau tradisional berupa kata-kata motivasi dan uji tanding. Padahal mental atlet sangat penting dan perlu diperhatikan oleh pelatih karena gangguan sikap dan mental terhadap atlet berpengaruh terhadap kejiwaan atlet secara menyeluruh yang pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet itu sendiri. Seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa sangat penting bagi atlet olahraga akurasi untuk melakukan latihan psikologi dalam meningkatkan percaya diri. Oleh sebab itu perlu adanya program latihan khusus untuk meningkatkan keterampilan mental dalam meningkatkan percaya diri. Pada penelitian ini latihan psikologi untuk meningkatkan percaya diri atlet adalah dengan menggunakan 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 yang mengkombinasikan koordinasi, kognitif, dan tugas-tugas visual dalam sebuah latihan fisik yang ditampilkan oleh seseorang dalam melatih tantangan kognisi, dan persepsi visual peripheral. Kombinasi gerak dalam latihan *Life Kinetik* merupakan kombinasi dari beberapa gerak yang berpengaruh terhadap bagian cortical dalam otak manusia sehingga mampu meningkatkan proses berpikir *Life Kinetik* yang lebih efisien (Duda, 2015). Menurut (Komarudin, 2018) dalam latihan 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.

Sebelumnya terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai latihan *Life Kinetik*, seperti penelitian (Ginting, 2021) yang berjudul "Pengaruh Latihan *Life Kinetik* Terhadap Konsentrasi dan Hasil Akurasi Shooting Three Point Pada Pemain Bola Basket" dan penelitian dalam buku (Komarudin, 2018b) yang menyatakan latihan *Life Kinetik* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan percaya diri atlet, baik pada cabang olahraga beregu maupun perorangan. Pada penelitian-penelitian sebelumnya belum ada penelitian mengenai latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga akurasi. Maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian mengenai latihan *Life Kinetik* yang berjudul "Pengaruh Model Latihan *Life Kinetik* terhadap Peningkatan Percaya Diri Atlet Pada Cabang Olahraga Akurasi".

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan percaya diri Atlet pada cabang olahraga akurasi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan masalah penelitian yang akan diungkap dan dirumuskan oleh peneliti, maka tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk mengkaji pengaruh latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan percaya diri Atlet pada cabang olahraga akurasi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dan bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan, diantaranya :

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil Penelitian ini diharapkan berguna bagi peneliti lain, mahasiswa sebagai acuan untuk penelitiannya. Sebagai referensi bagi pelatih dan atlet untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang olahraga yang terkait dengan latihan Life Kinetik.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Dapat digunakan sebagai metode latihan, menambah pengetahuan pelatih untuk mengembangkan potensi para pemain, memberikan opsi latihan yang lebih banyak kepada pelatih dan atlet dengan hasil penelitian ini untuk memperjelas pengaruh latihan Life Kinetik Terhadap Peningkatan percaya diri Atlet pada cabang olahraga akurasi.

## **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 : Pada BAB I berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Lalu di BAB II terdapat landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. BAB III 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 IV menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan. Dan di BAB V berisikan simpulan, implikasi, dan saran.