

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam sebuah kompetisi performa atlet dalam setiap cabang olahraga tidak terlepas dari kemampuan psikologis, karena kemampuan psikologis merupakan penentu baik tidaknya atlet dalam menampilkan performanya. Atlet untuk menampilkan performa terbaiknya dituntut memiliki kondisi psikologis yang baik, karena atlet selalu dihadapkan pada berbagai tantangan psikologis yang sangat kompleks. Dalam sebuah kompetisi atlet menghadapi tantangan yang harus diatasi seperti kompetitor, rekan satu tim, pelatih atau manajer, penonton, keluarga, media masa, juri, cuaca, dan yang lainnya (Lee & De Bondt, 2005). Tantangan psikologis ini menuntut atlet untuk memiliki kemampuan mengatasi tantangan tersebut supaya tidak mengganggu performa atlet.

Pada dunia olahraga, konsentrasi merupakan salah satu kemampuan psikologis atlet untuk memusatkan perhatian dalam pertandingan untuk prestasi yang lebih baik (Komarudin, 2019). Konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk dapat memusatkan perhatiannya pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal (Schimd, Peper dan Wilson, 2001). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Sedangkan stimulus eksternal merupakan gangguan dari luar diri seperti sorak penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit, dan yang lainnya. Nideffer (2000) menjelaskan bahwa konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).

Kemampuan konsentrasi sangat mempengaruhi performa atlet terutama pada cabang olahraga kategori *open-skill*. Cabang olahraga kategori *open-skill* (olahraga keterampilan terbuka) didefinisikan sebagai olahraga dimana pemain diminta untuk bereaksi dalam lingkungan yang berubah secara dinamis, tidak dapat diprediksi, dan serba eksternal (seperti cabang olahraga sepak bola, bola basket, tenis meja, dan lainnya) (Wang, 2013). Dikarenakan dalam cabang olahraga kategori *open-skill* ini berubah secara dinamis dan dapat mempengaruhi performa atlet oleh perbedaan situasi, maka atlet harus memiliki kemampuan konsentrasi pada saat kompetisi

untuk mengambil keputusan dengan cepat dan tepat dalam melakukan tugas sepanjang situasi dan tuntutan yang berubah-ubah. Ini diperkuat oleh Mangine (2014) bahwa para atlet secara praktis diharapkan tampil lebih baik selama pertandingan dan mengamati gerakan secara cepat sesama pemain tim maupun lawan, selain itu penting bagi atlet untuk memahami dan menafsirkan informasi dilapangan, juga membuat keputusan mengenai dimana bola akan diumpan, atau posisi yang diantisipasi dari pemain tim lawan.

Terganggunya konsentrasi atlet pada cabang olahraga *open-skill* akan menimbulkan masalah pada diri atlet, ini mempengaruhi performa yang mengakibatkan berkurangnya akurasi dalam melakukan lemparan, tembakan, maupun serangan sehingga tidak mengenai sasaran yang diharapkan, akibatnya target tidak tercapai dengan baik (Komarudin, 2016). Untuk itu diperlukannya program khusus latihan psikologi untuk melatih mental atlet, dengan latihan psikologi atlet dapat meningkatkan fungsi kognitif dalam performa olahraga sebagai salah satunya yaitu konsentrasi. Effendi (2016) dalam jurnalnya mengatakan bahwa sudah banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi suatu pertandingan. Oleh sebab itu pada penelitian ini untuk meningkatkan konsentrasi atlet metode latihan yang digunakan adalah *Multimodel Cognitive Training*.

Multimodel Cognitive Training merupakan pendekatan multimodel atau beberapa model (lebih dari satu) untuk melatih otak (Ward, et al., 2017). Bamidis (2014) dan Ngandu, et al, (2015) menjelaskan latihan multimodel menunjukkan hasil yang positif pada kognisi untuk melengkapi latihan kognitif dan latihan fisik. *Multimodel Cognitive Training* merupakan gabungan dari tiga pelatihan yaitu pelatihan aktivitas, pelatihan tantangan kognitif, dan pelatihan persepsi visual (Komarudin & Awwaludin, 2019). Lutz mengembangkan pelatihan multimodel yaitu *Life Kinetik* yang menggabungkan tugas-tugas koordinatif, kognitif, dan tugas visual melalui latihan fisik, sehingga partisipan ditantang secara kognitif pada saat bersamaan (Demirakca, et al., 2016). Dengan menggunakan *Multimodel Cognitive Training* dengan *Life Kinetik* sebagai program latihan sebagai tindakan teknis modern yang didasarkan pada pembentukan kebiasaan lokomotif yang dipasangkan

dengan aktivitas sistem saraf yang tinggi terutama kecerdasan atlet (Duda, 2015). Dengan memiliki kecerdasan yang tinggi atlet akan lebih mudah dan cepat menemukan solusi mengatasi problem yang terjadi dalam latihan dan pertandingan jika dibandingkan dengan atlet yang memiliki kecerdasan yang rendah (Effendi, 2016).

Kemampuan konsentrasi harus dimiliki oleh atlet cabang olahraga apapun supaya tugas-tugas yang diberikan oleh pelatih kepada atlet dapat diselesaikan dengan baik. Atlet yang kurang konsentrasi dalam olahraga akan kehilangan fokus dalam menampilkan tugasnya sehingga berdampak buruk terhadap peningkatan performanya saat bertanding. Atlet yang hanya latihan praktik secara tradisional atau konvensional sering kali dikritik karena mengabaikan peran aktif performa dalam membentuk perilaku gerakan dan pengambilan keputusan, dan juga ruang lingkup terbatas untuk variabilitas tindakan pada atlet (Davids et al., 2013). Dari penjelasan diatas dikarenakan belum banyak penelitian terkait dengan masalah tentang model latihan untuk meningkatkan konsentrasi maka peneliti ingin mengetahui tentang *Multimodel Cognitive Training* dengan model latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan konsentrasi pada cabang olahraga kategori *open-skill*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, didapat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Multimodel Cognitive Training* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet olahraga kategori *open-skill*?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet cabang olahraga kategori *open-skill*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *Multimodel Cognitive Training* dengan latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi atlet pada cabang olahraga kategori *open-skill*?

1.3 Tujuan Masalah

Tujuan dari penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yang ada yaitu:

1. Untuk mengkaji pengaruh *Multimodel Cognitive Training* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet olahraga kategori *open-skill*.
2. Untuk mengkaji pengaruh latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet olahraga kategori *open-skill*.
3. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara *Multimodel Cognitive Training* dengan latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi atlet pada cabang olahraga kategori *open-skill*.

1.4 Manfaat Penelitian

Merujuk pada uraian latar belakang dan tujuan masalah yang didapat, maka penulis berharap dengan adanya penelitian ini bisa bermanfaat baik secara teoritis dan praktis yang dijelaskan sebagai berikut:

1) Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumbangan informasi atau referensi terutama mengenai aspek peningkatan konsentrasi pada cabang olahraga *open-skill* bagi para pengembang, pembina, dan pelatih cabang olahraga. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai pengetahuan untuk mahasiswa, peneliti lain dan pihak yang berkompeten terhadap pelatihan cabang olahraga kategori *open-skill*.

2) Secara Praktis

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para pelatih atau pembina pada cabang olahraga kategori *open-skill* untuk menetapkan, memberikan program latihan dan membina atlet melalui latihan *Multimodel Cognitive Training* dalam meningkatkan konsentrasi saat latihan maupun pertandingan. Harapan dari penelitian ini atlet mampu lebih berkonsentrasi penuh baik ketika latihan atau saat bertanding.

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 *Multimodel Cognitive Training*, Konsentrasi, dan Cabang Olahraga kategori *open-*

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.