

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam dunia olahraga, banyak masalah yang harus dipecahkan dalam hal peningkatan prestasi. Bukan hanya dari skill pelatih maupun atlet saja, namun diluar itu ada masalah-masalah yang berhubungan dengan psikologis yang berhubungan langsung dengan keberlangsungan pertandingan olahraga yang notabene nya amat sangat berpengaruh pada peningkatan prestasi sebuah olahraga. Percaya diri merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat membantu menunjang prestasi atlet.

Contoh fenomena dari percaya diri adalah Nurtani Purba salah satu atlet difabel Indonesia yang merupakan atlet angkat berat di BPOC/NPC Sumatera Utara. Dari atlet angkat berat lokal, akhirnya Nurtani Purba berhasil meraih prestasi di tingkat Internasional. Berdasarkan pengamatan, sebagai penyandang difabel biasanya tidak mampu melakukan sesuatu dengan kondisi dan keterbatasan yang dimilikinya akan tetapi seorang Nurtani Purba mampu membuktikannya yang merupakan atlet difabel yang memiliki kepercayaan diri yang sangat baik untuk bangkit dan berprestasi dengan keterbatasan yang dimilikinya dengan segala kekurangannya mampu bersaing dengan atlet-atlet difabel lainnya sehingga mampu mendapat prestasi di tingkat Internasional.

Aspek psikologis di dalam dunia olahraga merupakan sebuah hal yang amat sangat mempengaruhi kondisi atlet yang akan bertanding. Dalam berbagai literatur penerapan latihan psikologis dapat meningkatkan performa atlet dan terbukti secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir (Abdullah, et al, 2016). Menurut James Tangkudung dan Apta Mylsdayu dalam (Hardiyono, 2020) psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari gejala gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada atlet saat mereka sedang melakukan kegiatan olahraga. Pada saat menjelang pertandingan sering kali kepercayaan diri seorang atlet menjadi hilang dan tidak fokus. Oleh karena itu seorang atlet harus mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan yang muncul dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap terhadap Keputusan yang telah ditetapkannya

(Komarudin, 2013:69). Pendapat tersebut menegaskan bahwa kepercayaan diri sangat penting bagi atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan.

Keterkaitan antara percaya diri dengan prestasi yang dapat dicapai sangat berkaitan erat, hal ini juga berkaitan dengan kekuatan mental, dimana kekuatan mental ini akan turut menentukan berbagai tindakan dan keputusan yang diambil atlet (Hardiyono, 2020) sehingga wujud tindakan yang dilakukan oleh seorang atlet merupakan representasi dari kemampuan pikirannya dalam mengontrol kegiatan sesuai dengan keinginan. Menurut Mowlaie dalam (Komarudin, 2018) percaya diri merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan sehingga percaya diri memiliki hubungan positif. Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri bisa muncul dari dorongan motivasi internal dan juga eksternal.

Olahraga *closed skill* atau keterampilan tertutup merupakan keterampilan gerak dengan stimulus terjadi pada area lingkungan yang stabil dan gerakan timbul dari dalam diri sendiri dan dapat diduga seperti olahraga berlari dan renang (Skaltsa, Kaioglou, & Venetsanou, 2021). Dalam olahraga *closed skill* juga dimana lingkungan olahraga itu sangat relatif konsisten, dapat diprediksi dan mandiri untuk seorang pemain sejalan dengan olahraga atletik saat hendak melakukan start atlet tersebut kurang percaya diri karena takut melakukan kesalahan dalam awalan saat start dan juga pada cabang akuatik saat akan melakukan lompatan ke dalam air tidak percaya diri padahal percaya diri harus dimiliki karena dalam olahraga *Closed skill* dimana lingkungan dapat diprediksi karena sifat lingkungan yang stabil. Pada cabang olahraga *closed skill* atlet harus mampu memfokuskan diri pada target yang akan dicapai. Sehingga kaitan percaya diri dalam olahraga *closed skill* sangat dibutuhkan ketika rasa percaya diri muncul dari dalam diri dan lingkungan dapat diprediksi sehingga mental yang sudah dilatih menjadi meningkat.

Berdasarkan hasil observasi penulis melihat jarang sekali ada tim olahraga *Closed skill* yang melakukan program latihan khusus psikologi untuk melatih mental atlet terutama melatih percaya diri. Seperti yang penulis perhatikan pada beberapa atlet cabang olahraga *Closed skill* yang hanya menerapkan latihan psikologi secara konvensional (umum) berupa kata-kata motivasi. Padahal mental sangat penting dan harus diperhatikan karena gangguan mental dapat berpengaruh

terhadap pencapaian prestasi atleti itu sendiri. Apalagi dalam dunia olahraga seringkali kecemasan sering melanda atlet ketika hendak bertanding yang dapat membuat ia kehilangan rasa percaya dirinya. Latihan mental psikologi untuk percaya diri harusnya diberikan kepada atlet karena psikologi sangat penting sebagai komponen penunjang prestasi atlet itu tersendiri dengan latihan psikologi percaya diri tentunya hal ini sangat diperlukan oleh atlet cabang olahraga *closed skill* yang lingkungannya dapat diprediksi selain itu atlet yang memiliki percaya diri tentu juga memiliki persepsi yang baik pula terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya (Heper, Yolacan, & Kocaeksi, 2014). Dalam dunia olahraga khususnya kategori *closed skill* seringkali kecemasan sering melanda atlet apalagi cabang olahraga *closed skill* lebih mengandalkan individu bukan tim ketika hendak bertanding yang dapat membuat ia kehilangan rasa percaya dirinya.

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa percaya diri itu penting dan harus dimiliki setiap atlet oleh sebab itu perlu adanya program latihan khusus meningkatkan percaya diri dengan menggunakan *Multimodel Cognitive Training*. Berdasarkan studi yang dilakukan Komarudin (2021) dijelaskan bahwa *Multimodel Cognitive Training* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan aspek psikologis atlet. Didukung juga dengan hasil penelitian Johann, Stenger, Kersten, & Karbach yang mengatakan bahwa *motor cognitive training* itu sendiri adalah metode latihan psikologis modern yang sangat berkembang dan populer di Eropa Barat (Johann, Stenger, Kersten, & Karbach, 2016). Untuk dapat melatih percaya diri dapat dilakukan dengan latihan *Multimodel cognitive training*. *Multi cognitive training* sendiri merupakan pendekatan multimodel atau lebih dari satu model latihan untuk melatih kemampuan otak (Ward et al., 2017) latihan *multimodel* ini dirancang untuk memanfaatkan efek menguntungkan dari berbagai modalitas intervensi latihan (Zwilling et al., 2019). Model latihan tersebut meliputi model latihan *Life Kinetik* (Komarudin, 2021). *Latihan life kinetik* dikatakan *Multimodel cognitive training* karena “*combinations of motor activity and cognitive challenges and the training of visual perception, especially the perception of the peripheral visual field. Moving limbs in different unusual combinations, catching, and throwing objects, thus training the visual perception and limb-eye coordination, is a basic characteristic of the training* (Demirakca, Cardinale, Dehn, Ruf, & Ende,

2016) *Life Kinetik* dikatakan juga *Multimodel cognitive training* karena merupakan gabungan beberapa dari tiga pelatihan yaitu pelatihan aktivitas, latihan persepsi visual dan juga latihan kognisi (Komarudin & Awwaludin, 2019).

Model latihan *Life Kinetik* merupakan latihan kombinasi aktivitas motorik dan tantangan kognitif dan pelatihan persepsi visual dengan menggerakkan anggota badan dalam kombinasi yang tidak biasa dan berbeda, menangkap dan melempar benda sehingga melatih persepsi visual dan koordinasi anggota badan, mata merupakan karakteristik dari latihan *life kinetik* (Demirakca et al., 2016). *Life Kinetik* merupakan latihan yang menggabungkan aktivitas fisik, tantangan kognisi, dan visual persepsi dalam satu pola gerak yang sistematis. Latihan ini berfungsi untuk menstimulasi otak dan meningkatkan fungsi kognisi atlet karena atlet tidak hanya dituntut unggul dalam kemampuan fisik, teknik, taktik, tetapi atlet juga dituntut cerdas dan memiliki kemampuan untuk fokus dalam menampilkan tugasnya (Komarudin, 2018 hal 3).

Bisa disimpulkan bahwa latihan *Multimodel Cognitive Training* dapat meningkatkan percaya diri atlet pada cabang olahraga *Closed skill*. Penelitian terdahulu yang dilakukan (Zwilling et al., 2019) menjelaskan bahwa penelitian *multimodal interventions to enhance decision-making* dan dalam buku (Komarudin, 2018) yang menyatakan latihan *Life Kinetik* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan percaya diri atlet, baik pada cabang olahraga beregu maupun perorangan. Pada penelitian tersebut hanya membahas variabel *decision making* nya saja dan juga dalam penelitian lain masih terdapat beberapa masalah yang belum dikaji lebih lanjut salah satunya yaitu adalah variabel percaya diri terhadap atlet olahraga *Closed skill* . Kajian *Multimodel Cognitive training* sangat menarik diteliti untuk melihat pengaruh adanya pengaruh *multimodel Cognitive Training* dan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *closed skill*. Belum adanya kajian penelitian tentang ilmu ini pada cabang olahraga *closed skill* menarik peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh *Multimodel Cognitive Training* dan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan Percaya Diri atlet pada Cabang Olahraga *Closed Skill*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dalam penelitian ini penulis membahas sebagai berikut

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh signifikan *Multimodel Cognitive Training* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *closed skill*?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh signifikan model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *closed skill*?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara *Multimodel Cognitive Training* dengan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *Closed skill*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka dalam penelitian ini penulis mempunyai tujuan yaitu:

- 1.3.1 Untuk mengkaji *pengaruh Multimodel Cognitive Training* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *Closed skill*
- 1.3.2 Untuk mengkaji pengaruh model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang olahraga *Closed skill*
- 1.3.3 Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara *Multimodel Cognitive Training* dengan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan percaya diri atlet pada cabang Olahraga *closed skill*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan dan tujuan penelitian maka yang diharapkan penulis adalah manfaat secara teoritis dan praktis yaitu sebagai berikut

- 1.4.1 Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan terutama mengenai aspek percaya diri pada cabang olahraga kategori *closed skill* khususnya mengenai pengaruh *Multimodel Cognitive Training* dan *Physical Activity Games* terhadap percaya diri atlet pada cabang olahraga *closed skill*.
- 1.4.2 Secara praktis, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan referensi informasi bagi pelatih dan atlet cabang olahraga kategori *Closed skill* untuk meningkatkan percaya diri menggunakan *Multimodel Cognitive Training* pada cabang olahraga *closed skill*.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun sebagai berikut:

Pada bab 1 berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Lalu di Bab 2 terdapat landasan teori yang memuat topik permasalahan yang diangkat dalam penelitian, serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. Bab 3 menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah lokasi penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrumen penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data. Bab 4 menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan dan pada Bab 5 berisikan simpulan, implikasi dan saran.