

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Decision-making atau dalam Bahasa Indonesianya pengambilan keputusan yaitu kemampuan untuk mengambil suatu keputusan oleh seseorang. Dalam olahraga *closed-skill* pengambilan keputusan atau *Decision-Making* sangat dibutuhkan karena peningkatan kemampuan atlet dalam setiap cabang olahraga tidak terlepas dari atlet itu sendiri, Pengambilan keputusan merupakan seluruh proses atlet mempersiapkan informasi, memproses informasi, dan mengambil tindakan dalam situasi olahraga (Yu & LI, 2020). *Decision-Making* 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, serta memutuskan dalam melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tertentu (Sakselin, 2020).

Atlet yang kurang dalam *Decision Making* atau mengambil keputusannya akan mempengaruhi pada performa atlet itu sendiri, sebab performa akan ditampilkan dengan baik manakala didasari dengan *Decision Making* atau mengambil keputusan yang baik pula. Dalam olahraga *closed-skill decision-making* atau pengambilan keputusan juga dibutuhkan karena jika atlet tersebut kurang dalam pengambilan keputusannya atlet bisa mempengaruhi performa terbaiknya yang dimilikinya.

Dalam media social asal Amerika Serikat yaitu Daily Mail ada seorang pelari dari *University of Oregon* yang bernama tanguy pepiot, pada saat perlombaan lari antar Universitas seluruh Amerika Serikat Pepiot memimpin perlombaan dengan berlari paling depan dan garis finish hanya berjarak kurang dari 100 meter. Yakin akan memenangkan perlombaan Pepiot memperlambat kecepatannya dan melambatkan lengan kearah penonton. Melihat Pepiot melakukan tindakan yang ceroboh, Meron Simon yang berasal dari *University of Washington* tidak menyianyiakan peluang dan berlari sekuat tenaga untuk bisa mendahului Pepiot dan berhasil tepat sebelum Pepiot mencapai garis finish. Pepiot pun gagal menjadi pemenang dalam perlombaan lari

antar University seluruh Amerika Serikat karena kecerobohannya sendiri. Maka dapat disimpulkan pengambilan keputusan pada seorang atlet sangat dibutuhkan dalam olahraga *closed-skill*.

Terlepas dari itu proses pencapaian atlet untuk meraih prestasi banyak sekali aspek-aspek yang harus diperhatikan. Prestasi atlet merupakan suatu akumulasi hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya. Menurut Alderman (Supriyadi, 2016) menyatakan terdapat empat faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu kesegaran jasmani, keterampilan, bakat dan dimensi psikologis. Dalam dunia olahraga untuk mencapai keberhasilan bukan hanya tentang fisik teknik, dan taktik, ada satu hal lain yang sering terlupakan dan sangat penting dalam olahraga yaitu mental, penjelasan tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Komarudin, 2013). Keberhasilan atlet dalam berbagai aspek kehidupan tidak hanya terpengaruh oleh kualitas fisik, teknik, dan taktik, tetapi dipengaruhi oleh kualitas mental. Maka dari itu aspek psikologis merupakan bagian penting yang akan mengantarkan atlet pada keberhasilan, sebab sering terjadi seorang atlet atau sebuah tim yang memiliki fisik, teknik, dan taktik bagus kalah bertanding karena lemah secara psikis.

Berdasarkan hasil observasi, penulis melihat jarang sekali ada tim olahraga *closed-skill* yang melakukan program khusus Latihan psikologi untuk melatih mental atlet, terutama melatih *decision-making* ini. Seperti yang penulis perhatikan pada beberapa tim olahraga *closed-skill* yang hanya menerapkan latihan psikologi secara konvensional (umum/tradisional) berupa kata-kata motivasi. Padahal psikologi atlet sangat penting bagi atlet karena termasuk dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi, sudah banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi suatu pertandingan (Effendi, 2016). Dalam melatih psikologi atlet untuk bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan yaitu harus mendorong atlet untuk membuat keputusan dengan mengevaluasi pilihan dan diizinkan melakukan kesalahan, kemudian memeriksa kesalahan ini agar tidak terjadi pada perlombaan selanjutnya (Kaya, 2014). Maka dari

sini penulis ingin meningkatkan *Decision Making* seorang atlet dengan menggunakan model latihan *Multimodel Cognitive Training*.

Multimodel Cognitive Training merupakan pendekatan *multimodel* atau beberapa model (lebih dari satu) untuk melatih otak (Ward et al., 2017), yang berdasarkan penelitian terbukti bahwa *multimodel* memengaruhi untuk meningkatkan *decision-making* (Zwilling, 2019). *Multimodel Cognitive Training* yaitu latihan psikologi untuk meningkatkan fungsi *cognitive* dengan model latihan *life kinetik* (Komarudin, 2021). *Life kinetik* dikatakan *multimodel cognitive training* karena merupakan gabungan dari tiga pelatihan, yaitu pelatihan aktivitas, pelatहतantangan *cognitive*, dan pelatihan persepsi visual (Komarudin & Awalludin, 2019). *Life kinetik* adalah program pelatihan tindakan teknis modern yang didasarkan pada pembentukan kebiasaan lokomotif yang dipasangkan dengan aktivitas system saraf yang tinggi – terutama kecerdasan atlet (Duda, 2015). Atlet yang memiliki kecerdasan tinggi akan lebih mudah dan cepat menemukan solusi mengatasi problema yang terjadi dalam latihan dan pertandingan dibandingkan atlet yang memiliki tingkat kecerdasan rendah (Effendi, 2016).

Latihan *life kinetik* merupakan program latihan teknik modern berdasarkan pada aktifitas gerak untuk menstimulasi sistem saraf khususnya untuk meningkatkan intelektual atlet. Latihan *life kinetik* adalah metode modern yang mampu meningkatkan keberhasilan para atlet. Latihan ini sangat efektif untuk mempersiapkan para atlet menghadapi pertandingan yang tidak hanya menekankan pada kemampuan teknik, tetapi juga performa aktifitas gerak dalam kondisi perubahan gerak yang konstan untuk mencapai tujuan dalam pertandingan tersebut. *Life Kinetik* merupakan latihan otak melalui aktifitas fisik. Menurut Lutz yang dikutip dalam (Komarudin, 2018) mengatakan mengembangkan sebuah latihan *multimodel* yang mengombinasikan koordinasi, kognitif, dan tugas – tugas visual dalam sebuah latihan fisik yang ditampilkan oleh seseorang dalam melatih tantangan kognisi. Latihan ini berisi kombinasi aktifitas gerak, tantangan kognisi, dan persepsi visual *peripheral*. Dari penjelasan diatas menyimpulkan bahwa model latihan *life kinetik* dapat melatih

Adrian Pangestu Rochman A, 2022

**PENGARUH MULTIMODEL COGNITIVE TRAINING MELALUI LATIHAN LIFE KINETIK
TERHADAP PENINGKATAN DECISION-MAKING ATLET PADA CABANG OLAHRAGA
KATEGORI CLOSED-SKILL**

Universitas Pendidikan Indonesia | [Repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [Perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

kemampuan untuk mengingat atau menyimpan informasi dalam rentang waktu yang pendek, berfikir cepat, dan focus. *Life kinetik* adalah latihan modern yang mengkombinasikan latihan fisik, latihan kognisi, dan latihan persepsi visual sehingga sangat baik untuk meningkatkan fungsi otak manusia. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah di jelaskan diatas, maka peneliti ingin mengkaji lebih lanjut melalui penelitian ini karena sampai saat ini masih belum ada penelitian yang mengkaji *Multimodel Cognitive Training* yaitu dengan model latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan *decision-making* atlet pada cabang olahraga kategori *closed-skill*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, penulis tertarik mengajukan rumusan masalah sebagai berikut.

- 1.2.1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Multimodel Cognitive Training* melauai latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan *decision-making* atlet pada cabang olahraga kategori *closed-skill*?
- 1.2.2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *physical activity game* terhadap peningkatan *decision-making* atlet pada cabang olahraga kategori *closed-skill*?
- 1.2.3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara *Multimodel Cognitive Training* melalui latihan *life kinetik* dengan latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan *decision-making* pada atlet cabang olahraga kategori *closed- skill*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini yaitu:

- 1.3.1. Untuk mengkaji pengaruh *Multimodel Cognitive Training* melalui latihan *life kinetic* terhadap peningkatan *decision-making* atlet pada olahraga kategori *closed- skill*.
- 1.3.2. Untuk mengkaji pengaruh model latihan *physical activity game* terhadap peningkatan *decision-making* atlet pada cabang olahraga kategori *closed-skill*.
- 1.3.3. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara *Multimodel Cognitive*

Adrian Pangestu Rochman A, 2022

PENGARUH MULTIMODEL COGNITIVE TRAINING MELALUI LATIHAN LIFE KINETIK
TERHADAP PENINGKATAN DECISION-MAKING ATLET PADA CABANG OLAHRAGA
KATEGORI CLOSED-SKILL

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

Training melalui latihan *life kinetic* dengan latihan *physical activity game* terhadap peningkatan *decision-making* atlet pada cabang Olahraga kategori *closed- skill*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan tujuan, maka penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bacaan bagi para pelatih serta atlet pada cabang olahraga *closed-skill* mengenai latihan peningkatan *decision-making*. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan untuk mahasiswa, peneliti lain dan pihak yang berkompeten terhadap pelatihan cabang olahraga *closed-skill*.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi para pelatih atau pembina olahraga kategori *closed-skill* untuk membina atlet melalui latihan *multimodel cognitive training* melalui latihan *life kinetic* untuk meningkatkan *decision-making* saat latihan maupun pertandingan. Penelitian ini dapat dijadikan program latihan pelatih untuk melatih *decision- making* pada atlet. Penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan kemampuan pengambilan keputusan yang tepat dan baik bagi alet cabang olahraga *closed-skill* ketika latihan maupun bertanding.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi skripsi sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan: Berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

Bab II Tinjauan Pustaka: 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*, *Decision-Making*, dan Cabang Olahraga kategori *closed- skill*.

Bab III Metode Penelitian : Metodologi Penelitian, berisikan metode penelitian, desain

Adrian Pangestu Rochman A, 2022

PENGARUH MULTIMODEL COGNITIVE TRAINING MELALUI LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP PENINGKATAN DECISION-MAKING ATLET PADA CABANG OLAHRAGA KATEGORI CLOSED-SKILL

Universitas Pendidikan Indonesia | [Repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [Perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

penelitian, prosedur penelitian, lokasi dan waktu, populasi dan sampel, instrument penelitian, treatment penelitian, dan analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan: Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.

Bab V: Berisi simpulan, Implikasi dan saran