

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Olahraga permainan sepakbola merupakan olahraga dengan karakteristik *open skill* di mana atlet harus memprediksi kemana arah bola akan jatuh, atlet harus mampu mengambil keputusan dengan cepat kemana bergerak (Nuri et al., 2013). Di dalam olahraga permainan pada saat pertandingan, atlet harus didukung dengan motorik yang baik, agar menghasilkan gerakan yang sempurna dan memiliki kemampuan yang baik untuk kontak langsung dengan objek yang bergerak yaitu bola. Dalam penelitian ini penulis mengkaji mengenai cabang olahraga sepakbola. Sepakbola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Perkembangan sepakbola khususnya di Indonesia sekarang ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal tersebut dapat dilihat di berbagai penjuru kota maupun pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sepakbola baik putra maupun putri.

Penelitian ini berangkat dari persoalan yang di lihat oleh peneliti ketika pada saat proses latihan dan pertandingan, pada atlet *junior* sangat memerlukan perhatian, agar atlet mampu berpikir cepat dalam menerima dan memanipulasi informasi baik disimpan dalam memory jangka pendek maupun memory jangka panjang, pada atlet sepakbola *junior* dibutuhkan konsentrasi baik dalam latihan maupun pertandingan konsentrasi yang tidak stabil, terutama pada menit awal dan menurun pada menit akhir pertandingan. Seiring dengan perkembangan zaman di butuhkan pemain sepakbola yang memiliki kemampuan yang baik dalam menyerang maupun bertahan, menciptakan ruang dan peluang, dan kemampuan mencetak gol yang baik untuk memenangkan satu pertandingan. Dalam proses permainan sepakbola bukan hanya keterampilan dasar saja yang penting tetapi kemampuan memori juga sangat mempengaruhi berjalan tidaknya permainan yang sudah direncanakan dalam suatu latihan atau pertandingan. Manfaatnya jika seseorang mampu mengingat dan berkonsentrasi dengan baik, maka dalam proses latihan atau pada saat pertandingan akan lebih

mudah dalam mencerna dan mengingat apa saja materi ajar yang diberikan. Kemampuan memori atau kemampuan mengingat tidak hanya diartikan secara sempit sebagai kemampuan menghafal tetapi memori dapat diartikan sebagai ingatan. Sedangkan kemampuan menyimpan memori dapat diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang untuk menerima, memasukan informasi, menyimpan dan menimbulkan kembali hal-hal yang telah diperoleh sebelumnya sesuai dengan keinginan.

Dalam permainan sepakbola, pemain harus memperhatikan lingkungan sekitar dan harus memahami waktu yang tepat untuk mengambil sebuah keputusan, kapan dia harus bergerak ketika sedang dijaga atau sedang tidak dijaga oleh lawan, dan mencari posisi yang tepat untuk memudahkan rekan satu tim mengoper bola kepada kita. Ketika kita sedang memegang bola, kita juga harus mengetahui waktu yang tepat kapan kita harus *passing*, *shooting*, atau *dribbling*. Maka dari itu dalam latihan dibutuhkan kemampuan fungsi kognitif yang baik, Pemain wajib bisa cepat beradaptasi, merubah strategi ketika pertandingan sedang berlangsung, kompleks, dan cepat berubah selama pertandingan sepakbola hal tersebut merupakan sebuah kecerdasan permainan.

Melihat dari segi permainannya sepakbola merupakan olahraga yang kompleks karena mengharuskan pemainnya mempunyai berbagai teknik dasar yang sangat baik. Berbagai macam teknik dasar sepakbola yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, yaitu mengumpan (*passing*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menendang (*shooting*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), gerak tipu dan teknik penjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, 2000)

Salah satu periode terpenting memulai pengembangan keterampilan yang spesifik pada cabang olahraga adalah pada usia 12 – 16 tahun pada laki – laki dan 11 – 15 tahun untuk perempuan (Balyi & Hamilton, 2004). Selama masa ini, atlet secara bertahap siap untuk memperoleh keterampilan cabang olahraga secara keseluruhan baik teknik maupun taktik. Pada fase ini kemampuan koordinasi dan kapasitas *Working Memory* sangat berperan penting pada saat pelatihan (Savelsbergh et al., 2002).

Masalah psikologis sering kali muncul pada saat proses latihan. Dalam proses latihan masalah psikologis sering kali muncul, dalam proses interaksi antara atlet dengan atlet, atlet dengan pelatih, atlet dengan ofisial, bahkan atlet dengan keluarganya. Sedangkan dalam pertandingan tidak hanya atlet dengan atlet, atlet dengan pelatih, tetapi ada tantangan dan hambatan yang lebih besar yang harus atlet taklukkan, yaitu lawan, penonton, dan situasi tidak terduga yang terjadi di lapangan.

Latihan *Life Kinetik* ialah sebuah konsep latihan yang melibatkan pengendalian adaptasi tubuh, kemampuan persepsi sensorik dan efektifitas kemampuan kognitif dalam keterampilan sederhana seperti koordinasi atau keseimbangan mata-tangan yang dikombinasikan dengan tugas intelektual untuk membuat latihan menjadi kompleks (Lutz, 2017). *Life Kinetik* merupakan latihan yang mengkombinasikan aktivitas fisik, tantangan kognisi, dan visual persepsi dalam satu pola gerak yang sistematis. Oleh karena itu, latihan *Life Kinetik* membantu atlet untuk meningkatkan fungsi kognisi dan bermanfaat untuk mengurangi stress, meningkatkan relaksasi fisik, konsentrasi, percaya diri, dan mendorong kemampuan untuk bekerja secara mandiri (Komarudin, 2018)

*Life Kinetik* ini akan sangat membantu para Atlet Sepakbola *Junior* karena mampu membentuk kemampuan koordinasi, ketangkasan dan fungsi kognitif yang akan berkontribusi dalam meningkatkan prestasi bermain sepakbola. (Komarudin et al., 2020) Di dalam latihan *Life Kinetik* terdapat 3 area penting, salah satunya ada 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.

*Brain Gym* berisi gerakan-gerakan sederhana menggunakan seluruh otak. *Brain Gym* dapat mengeluarkan potensi tersembunyi melalui gerakan tubuh. Gerakan-gerakan di *Brain Gym* dapat menyeimbangkan fungsi otak kanan dan kiri secara bersamaan. *Brain Gym* dapat melatih dimensi konsentrasi untuk sistem limbik dan korteks serebral. Kedua bagian tersebut berperan penting dalam kemampuan belajar dan pengendalian emosi (Dennison, 1994).

Efek latihan *Brain Gym* memiliki pengaruh pada fungsi kognitif seperti *Working Memory*, daya ingat dan konsentrasi. Latihan *Brain Gym* mengaktifkan kembali hubungan saraf antara tubuh dan otak untuk memfasilitasi aliran energi elektromagnetik ke seluruh tubuh. *Brain Gym* dapat merangsang gerakan yang dapat mempengaruhi plastisitas otak berkaitan dengan penguatan sinapsis yang mendukung stimulasi motorik yang lebih baik untuk menciptakan gerakan yang lebih terkoordinasi dan keseimbangan yang lebih baik pada pengulangan internal yang lebih luas juga meningkatkan postur selama berbagai perubahan gerakan, sehingga menciptakan keadaan yang dapat membantu memperbaiki postur, yang selanjutnya meningkatkan penampilan tubuh sehingga meningkatkan kinerja anak (Cramer et al., 2011)

Fungsi kognitif pada manusia memiliki peranan masing-masing, salah satunya *Working Memory* yaitu sebagai sebuah tempat penyimpanan aktif yang digunakan untuk menyimpan dan memanipulasi informasi (Baddeley, 2003). *Working Memory* berkembang dari waktu ke waktu, karena kapasitas *Working Memory* yang ada pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa pasti akan berbeda karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. *Working Memory* sebagai sejumlah informasi terbatas yang dapat dipertahankan sementara, serta diakses dalam keadaan tertentu, sehingga berguna untuk banyak tugas kognitif (Adams et al., 2018). *Working Memory* adalah bagian memori yang menjadi tempat penyimpanan informasi yang pada saat itu dipikirkan. Pemikiran yang kita sadari dan dimiliki pada saat tertentu disimpan kedalam memori jangka pendek (Slavin, 2013).

Dengan kata lain, *Working Memory* merupakan informasi yang tetap aktif dan mudah diakses, bisa digunakan pada tugas-tugas kognitif di dalam kecerdasan yang bervariasi (Cowan, 2016). Fungsi *Working Memory* salah satunya terjadi dalam proses mengingat. Daya ingat merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu yang berperan dalam aktivitas sehari-hari termasuk proses belajar seperti kemampuan membaca dan kecepatan pemrosesan menerima informasi (Parisi et al., 2012). Para ahli juga berpendapat adanya peran *Working Memory* terhadap proses kognitif misalnya dalam memahami bahasa, mengerjakan tugas pemecahan masalah dan tugas operasi Matematika

(Li, et al., 2008). Maka dari itu perkembangan fungsi *Working Memory* pada anak sangat memerlukan perhatian, agar anak mampu berpikir cepat menerima dan memanipulasi informasi yang diterima dari lingkungan sekitarnya.

Konsentrasi merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat dibutuhkan oleh atlet sepakbola karena mengharuskan atlet untuk memusatkan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan (Wicaksono, 2014). Pelatihan model *Life Kinetik*, seperti gerakan menangkap, melempar benda, koordinasi mata dan anggota badan, Latihan *Life Kinetik* juga mampu meningkatkan konsentrasi atlet karena merangsang sel-sel otak menjelaskan bahwa latihan koordinasi meningkatkan kinerja kognitif, data penelitian ini menunjukkan peningkatan perhatian, konsentrasi, dan cairan kecerdasan anak usia 9-13 tahun.

Latihan tersebut melibatkan pola gerak kompleks yang dapat merangsang sel-sel otak, terutama di hipokampus. Studi tersebut menegaskan bahwa aktivitas fisik termasuk pelatihan model *Life Kinetik* memiliki efek pada konsentrasi dan perkembangan anak dan kecerdasan orang dewasa, penelitian serupa dalam meningkatkan kinerja atlet sepakbola khususnya di Indonesia sudah banyak akan tetapi peneliti ingin melihat model latihan mana yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan *Working Memory* dan konsentrasi pada atlet sepakbola *junior*. Pelatihan *Life Kinetik* bertujuan untuk menstimulasi sistem kerja otak, meningkatkan konsentrasi, motivasi, kecerdasan, multitasking (tugas ganda), daya ingat dan atensi, resistensi terhadap stress, dan kebugaran jasmani. Dari penelitian terdahulu bahwa *Life Kinetik* dapat meningkatkan fungsi kognitif dan proses memori jangka panjang pada orang dewasa. Faktanya terkait dengan kebugaran fisik, dinilai berdasarkan prediksi kinerja kognitif pada beberapa aspek kognisi baik dari memori kerja, kecepatan pemrosesan, perhatian, konsentrasi dan fungsi mental umum (Komarudin, 2019).

Oleh karena itu, penelitian terdahulu meneliti terkait perbandingan model latihan *Life Kinetik* dengan latihan konvensional, tidak dibandingkan dengan model latihan psikologi lainnya, fungsi kognitif dan sistem motorik dapat dikombinasikan untuk menghasilkan gerak motorik yang sebaik

mungkin. Kemampuan dalam mengelola informasi dengan cepat seperti ketepatan kontrol, koordinasi anggota tubuh, menedang, berlari dengan kecepatan, dan fleksibilitas dinamis, diperlukan untuk mempelajari permainan sepakbola. Maka dapat diasumsikan bahwa sangat penting dilakukan penelitian terkait *Working Memory* dan konsentrasi dengan menggunakan model latihan *Life Kinetik* dalam koordinasi motorik sepakbola sangat mempengaruhi kemampuan memori dan konsentrasi. pada penelitian ini penulis juga memilih atlet *junior* dikarenakan masih kurang diteliti terkait perkembangan atlet *junior* pada olahraga sepakbola khususnya dengan menggunakan model latihan *Life Kinetik* dan *Brain Gym*, jadi pada penelitian ini penulis meneliti dua perbandingan model latihan psikologi yaitu *Life Kinetik* dan *Brain Gym* manakah yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan *Working Memory* dan konsentrasi pada atlet sepakbola *junior*. Penulis membuat kebaruan guna untuk menambahkan kebaruan gerak *Life Kinetik* membuat sebuah program model latihan *Life Kinetik* yang dominan yaitu gerakan – gerakan pada cabang olahraga sepakbola sehingga terdapat perbandingan antara dua model latihan tersebut untuk perkembangan ilmu olahraga khususnya dalam bidang kepelatihan olahraga

Kondisi tersebut menarik penulis untuk mengkaji lebih dalam secara mendalam apakah pelatihan model *Life Kinetik* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Working Memory* dan konsentrasi atlet, terutama dalam konsentrasi dan aspek *Working Memory* atau tidak? Ada perbedaan yang signifikan dalam pengaruh pelatihan model *Life Kinetik* dan pelatihan *Brain Gym* dalam meningkatkan *Working Memory* dan konsentrasi. Berdasarkan uraian dari beberapa studi literatur maka penulis perlu melakukan penelitian mengenai masalah tersebut dikarenakan minimnya Model Latihan untuk Atlet Sepakbola *Junior* yang bertujuan untuk melatih daya ingat (*Working Memory*) dan konsentrasi dalam melaksanakan kegiatan proses latihan, sehingga sesuai dengan observasi dilapangan melihat kurangnya daya ingat (*Working Memory*) dan konsentrasi pada Atlet Sepakbola *Junior Junior* untuk itu peneliti akan meneliti permasalahan sesuai dengan kajian secara ilmiah yang dimana aka

diteliti dengan berjudul “Pengaruh latihan *Life Kinetik* terhadap *Working Memory* dan konsentrasi pada Atlet Sepakbola *Junior*”

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *Life Kinetik* terhadap *Working Memory* pada atlet sepakbola *Junior* ?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh latihan *Life Kinetik* terhadap konsentrasi atlet sepakbola *Junior* ?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh latihan *Brain Gym* terhadap *Working Memory* atlet sepakbola *Junior* ?
- 1.2.4 Apakah terdapat pengaruh latihan *Brain Gym* terhadap konsentrasi atlet sepakbola *Junior* ?
- 1.2.5 Manakah yang lebih baik antara latihan *Life Kinetik* dan latihan *Brain Gym* terhadap *Working Memory* atlet sepakbola *Junior* ?
- 1.2.6 Manakah yang lebih baik antara latihan *Life Kinetik* dan latihan *Brain Gym* terhadap konsentrasi atlet sepakbola *Junior* ?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan hal yang penting dalam melakukan kegiatan. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.3.1 Untuk mengkaji pengaruh latihan *Life Kinetik* terhadap *Working Memory* pada Atlet Sepakbola *Junior*
- 1.3.2 Untuk mengkaji pengaruh latihan *Life Kinetik* terhadap konsentrasi pada Atlet Sepakbola *Junior*
- 1.3.3 Untuk mengkaji pengaruh latihan *Brain Gym* terhadap *Working Memory* pada Atlet Sepakbola *Junior*
- 1.3.4 Untuk mengkaji pengaruh latihan *Brain Gym* terhadap konsentrasi pada Atlet Sepakbola *Junior*
- 1.3.5 Untuk mengkaji manakah yang lebih baik antara latihan *Life Kinetik* dan latihan *Brain Gym* terhadap *Working Memory* pada atlet sepakbola *Junior*

- 1.3.6 Untuk mengkaji manakah yang lebih baik antara latihan *Life Kinetik* dan latihan *Brain Gym* terhadap konsentrasi pada atlet sepakbola *Junior*

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1.4.1. Manfaat Teoritis

- 1.4.1.1. Penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan baik bagi para pelatih olahraga khususnya cabang olahraga sepakbola.
- 1.4.1.2. Sebagai pengetahuan dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan dan kepelatihan
- 1.4.1.3. Sabagai pengembangan dalam bidang ilmu faal dari segi *Working Memory* dan konsentrasi

##### 1.4.2. Manfaat Praktis

- 1.4.2.1 Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi para pelatih sepakbola dalam memahami kekurangan latihan yang mempengaruhi kemampuan *Working Memory* dan konsentrasi pada Atlet Sepakbola *Junior*
- 1.4.2.2 Penelitian ini dapat memberi manfaat dan informasi bagi para pembina sepakbola dalam hal manajemen untuk memfasilitasi atlet dan pelatih
- 1.4.2.3 Bagi atlet penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan kemampuan terbaik dalam melakukan *Working Memory* dan konsentrasi dalam olahraga sepakbola baik dalam latihan maupun bertanding

#### **1.5. Struktur Organisasi Tesis**

Dalam memberikan kemudahan penyusunan tesis ini kepada berbagai pihak yang berkepentingan, maka penelitian ini disajikan ke dalam lima bab yang disusun berdasarkan struktur penulisan sebagai berikut:



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

BAB II Kajian Pustaka: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berfikir, hipotesis.

BAB III Metode Penelitian: Berisikan metode penelitian, desain penelitian, partisipasi, populasi dan sampel penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

BAB IV Temuan dan Pembahasan: pengolahan data dan analisis data yang akan dipaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang akan berisikan tentang pengolahan dan analisis data, uji prasarat analisis data, dan diskusi hasil penemuan.

BAB V Simpulan, Rekomendasi dan Saran: Bab ini berisi tentang kesimpulan, rekomendasi dan saran menyajikan penafsiran pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis penelitian pengaruh latihan *Life Kinetik* dan terhadap *Working Memory* dan konsentrasi pada Atlet Sepakbola *Junior*.