

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga sudah tidak asing lagi dalam kehidupan manusia, olahraga itu sangat penting untuk kesehatan jasmani pada tubuh manusia. Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai suatu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bahasa perancis kuno desport yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa inggris tertua ditemukan sekitar th. 1300 yakni “segala hal yang mengasyikan serta menghibur manusia” Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Olahraga memiliki berbagai jenis cabang dan salah satu cabang dalam olahraga adalah olahraga permainan. Olahraga permainan adalah jenis olahraga yang dilakukan sebagai bentuk permainan yang dipertandingkan oleh dua tim untuk mendapatkan angka dan meraih kemenangan.

Salah satu olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat adalah olahraga permainan sepakbola. Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Pengertian sepakbola menurut Agus Salim (2008, hlm.10) adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk menyetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit. Tetapi di zaman sekarang sepakbola sudah mulai berkembang pesat, sehingga dalam peraturan permainan tersebut bisa dimodifikasi sesuai kebutuhan. Bahkan dalam turnamen-turnamen yang mempertandingkan kelompok usia dini, serta remaja bisa dimodifikasi dalam segi jumlah pemain dan waktu pertandingan.

Mencapai tujuan sepakbola salah satunya dengan adanya proses latihan. Sukadiyanto (2005, hlm 1) latihan adalah suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan menurut Harsono (1998, hlm. 102) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari program aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relative lama dan berulang-ulang, ditingkatkan secara progresif (bertahap) dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Periodisasi latihan dibuat untuk memudahkan para pelatih dalam menyusun program latihan, periodisasi dapat diartikan sebagai tahapan, yaitu proses membagi-bagi program latihan menjadi beberapa tahap latihan (*phase of training*) yang lebih kecil. Tujuan pembuatan periodisasi latihan adalah untuk memberikan kemudahan dalam menyusun tahapan-tahapan (periode) latihan yang lebih kecil, sehingga program latihannya dapat diorganisir secara lebih cermat dan dapat dilaksanakan secara sistematis serta untuk menjamin pemuncakan prestasi yang tepat sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.

Seorang atlet sepakbola yang baik harus memiliki keterampilan sepak bola dasar yang baik, dan dilatih dengan metode latihan yang benar sehingga gerakan-gerakan yang dihasilkan juga benar. Gerak dasar merupakan gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan seseorang. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Lutan (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif. Gerakan ini merupakan salah satu bentuk gerakan motorik yang harus dikuasai siswa melalui pendidikan jasmani. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan teknis khusus sepak bola dinilai dari ketiga teknik yang mempengaruhinya seperti *passing*, *control*, *shooting* dan *dribbling* yang diusulkan pertama kali oleh Federasi Sepakbola Portugis, melalui studi yang telah dikemukakan (Aquino et al., 2017)

*Passing, control, shooting* dan *dribbling* merupakan teknik dasar yang paling dominan dilakukan dalam permainan sepakbola. Keterampilan ini harus dikuasai oleh pemain agar permainan menjadi lebih baik dan tau cara bermain sepakbola yang benar.

Selain menguasai teknik-teknik dasar sepakbola pemain juga harus mampu mengelola kondisi psikologisnya terutama pada saat pertandingan. Karena aspek psikologis berperan penting dalam mempengaruhi performa pemain saat pertandingan salah satunya ialah kecemasan yang menyebabkan kurangnya konsentrasi. Kecemasan merupakan kondisi emosi negatif ditandai perasaan gugup, khawatir dan takut dan diikuti oleh aktivasi atau arousal dalam tubuh (Weinberg & Gould, 2007). Bisa dikatakan bahwa kecemasan adalah arousal yang tidak nyaman. Adanya rasa cemas ini dapat menyebabkan terganggunya konsentrasi. Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana atlet dapat memfokuskan perhatian dan pikirannya hanya pada beberapa informasi tertentu dalam satu waktu (Jannah, 2017; Hariadi, 2017). Saat atlet tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir dan mengabaikan stimulus-stimulus di sekitarnya dan fokus pada gerakan-gerakan olahraganya (Eysenck & Keane, 2005). Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti riuhnya penonton atau orang tua yang memanggil anak – anaknya ketika sedang berlatih atau bertanding. Jika konsentrasi pemain buyar dapat berdampak pada gagalnya menampilkan performa terbaiknya. (Spielberger dalam Amir, 2012).

Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020) mengemukakan konsentrasi merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat diperlukan atlet, namun permasalahan mengenai konsentrasi ini masih sering terjadi salah satunya berdasarkan observasi lapangan yang penulis alami ketika melatih sepakbola di SSJ Arcamanik kelompok usia 10 tahun, penulis melihat adanya sebuah permasalahan yaitu banyak siswa SSB terutama di kelompok usia 10 tahun banyak sekali pemain yang tidak dapat memfokuskan perhatian dan pikirannya ketika menerima bola karena kurangnya konsentrasi ketika sedang berlatih atau bertanding. Latihan psikologis mengenai konsentrasi masih jarang dilakukan dalam cabang olahraga sepakbola, sehingga sering kali atlet mengalami kesulitan terkait hal tersebut. Oleh sebab itu, dibutuhkan model latihan psikologis yang

tepat untuk membantu mengatasi masalah tersebut, salah satu model latihan psikologis yang sedang ramai saat ini yaitu model latihan *life kinetik*.

Model latihan *life kinetik* ini akan membantu atlet dalam permasalahan ini, karena model latihan *life kinetik* mengkombinasikan tiga aspek latihan yaitu motor activity, cognitive callanges, dan visual perception (Lutz & Colleagues; Demirakca 2016).

Komarudin (2018) mengatakan bahwa latihan *life kinetik* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik, fungsi kognisi, dan hasil belajar keterampilan sepakbola. Komarudin (2018) juga menjelaskan ketika atlet merasa percaya diri, atlet tersebut merasa tenang dan rileks dari tekanan (*stress*). Atlet yang percaya diri akan mampu menginterpretasikan tingkat kecemasannya ke arah yang lebih positif. Sedangkan atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sehingga atlet merasa cemas, gelisah, dan depresi, maka atlet pun tidak mampu fokus terhadap tugas-tugas yang dibrikan pelatih dan performanya akan menurun.

Dari hasil penelitian Duda H. (2010) dijelaskan bahwa latihan sepakbola menggunakan model latihan *life kinetik* dapat meningkatkan efektivitas motorik pemain, mental dan dapat membantu meningkatkan efektivitas dalam proses latihan. Maka dari itu model latihan *life kinetik* ini dapat membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi individu pemain ketika bertanding merasa nyaman ketika bermain seperti yang telah dijelaskan oleh Mowlaie, 2011 “atlet merasa aman dalam bersikap, tidak mudah bimbang dan gugup, tegas dalam bertindak dan merasa yakin dalam kemampuan dirinya untuk melakukan tugas nya dengan baik”.

Berdasarkan permasalahan dan pernyataan yang telah dikemukakan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Life Kinetik* Terhadap Konsentrasi Anak di SSJ ARCAMANIK KU-10 Tahun Dalam Bermain SepakBola”. Karena latihan mental pun sama pentingnya dengan latihan teknik dasar lainnya seperti *dribbling* untuk meningkatkan kemampuan individu pemainnya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi anak di SSJ Arcamanik KU-10 tahun dalam bermain sepakbola?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari model latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi anak di SSJ Arcamanik KU-10 tahun dalam bermain sepakbola.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis, kebijakan, maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini yakni:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan para pelatih olahraga khususnya untuk olahraga sepak bola. Dalam mengetahui pengaruh model latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi anak di SSJ Arcamanik KU-10 tahun dalam bermain sepakbola.

### **1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan**

Dari segi kebijakan penelitian ini diharapkan memberikan arahan kebijakan yang setepat tepatnya untuk membahas pengaruh model latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi anak di SSJ Arcamanik KU-10 tahun dalam bermain sepakbola.

### **1.4.3 Manfaat Praktis**

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan berbagai manfaat secara praktis, yaitu:

#### **1) Bagi Pelatih**

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pelatih tentang pentingnya model latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi anak di SSJ Arcamanik KU-10 tahun dalam bermain sepakbola.

## 2) Bagi Atlet

Memodifikasi perilaku atlet untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam bermain sepakbola ketika bermain menggunakan model latihan *life kinetic*.

## 3) Bagi peneliti

Dari hasil penelitian ini dapat menjawab mengenai pengaruh model latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi anak di SSJ Arcamanik KU-10 tahun dalam bermain sepakbola.

### **1.5 Batasan Penelitian**

Batasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian, agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya. Mengenai batasan penelitian di jelaskan oleh Surakhmad (1982, hlm. 36) sebagai berikut:

- 1) Sampel penelitian adalah atlet sepakbola SSJ Arcamanik KU-10 tahun.
- 2) Variabel terikat penelitian ini adalah konsentrasi atlet.
- 3) Variabel bebas penelitian ini adalah *life kinetic*.

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang di perlukan untuk pemecahannya, seperti: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas, maka Penelitian ini hanya membahas mengenai pengaruh model latihan *life kinetik* terhadap konsentrasi anak di SSJ Arcamanik KU-10 tahun dalam bermain sepakbola.

## **1.6 Struktur Organisasi Penelitian**

Dalam memberikan kemudahan penyusunan skripsi 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, batasan penelitian, dan struktur organisasi skripsi, Bab II Tinjauan Pustaka berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berpikir, hipotesis, Bab III Metode Penelitian berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, instrument penelitian, treatment penelitian, dan analisis data, Bab IV Temuan dan Pembahasan menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta pembahasan, Bab V Simpulan, Implikasi, dan Saran: Berisi simpulan, implikasi serta saran.