

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Life kinetik adalah sistem pelatihan otak melalui aktifitas fisik. *Life kinetik* 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.

Life kinetik merupakan salah satu bentuk latihan aktivitas fisik yang dikombinasikan dengan latihan kognisi dan latihan persepsi visual sehingga sangat baik untuk meningkatkan fungsi otak manusia khususnya konsentrasi. Menurut beberapa ahli diantaranya Lutz & Colleagues dalam Demiracka (2016) diberi istilah “life kinetik” adalah “*Combanation of motor activity and cognitive challenges and the training of visual.*”

Dalam buku *life kinetik* (Komarudin, 2018 ; 66) *life kinetik* adalah metode latihan psikologis yang tergolong baru di Indonesia, yang dirancang untuk melatih koordinasi atlet terutama bagi atlet yang mengalami kesulitan dalam melakukan tugas. *Life kinetik* ini merupakan latihan yang mengaktifkan jaringan pada otak atau pada bagian bagian otak melalui aktivitas yang spontan.

Latihan ini bertujuan untuk memberikan stimulus sistem kinerja otak untuk meningkatkan daya konsentrasi, motivasi, kecerdasan, multitasking (tugas ganda), daya ingat dan atensi, resistensi terhadap stress, dan fitness (Kuswari, 2014). diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan Komarudin (2018) bahwa “latihan ini memiliki banyak pengaruh, salah satunya adalah terhadap motivasi baik di dalam olahraga beregu maupun olahraga perorangan’.

Pelatihan *Life kinetik* merupakan model latihan mental yang tergolong baru di Indonesia, awalnya latihan *Life kinetik* ini berkembang di Jerman dengan istilah life-kinetik yang digunakan untuk melatih mental seseorang termasuk pada atlet

profesional. (Saputra, dkk. 2017)“*Life kinetik training influences the coordination especially for the skilled athlete*”.

Latihan *Life Kinetik* akan membantu atlet meningkatkan fungsi kognisi, mengurangi stress, meningkatkan relaksasi fisik, konsentrasi, percaya diri, dan mendorong kemampuan untuk bekerja secara mandiri. Iqbal & Tafaqur (2020) mengemukakan bahwa latihan *Life Kinetic* dapat meningkatkan keterampilan

Latihan *life kinetik* dapat menstimulus otak dengan gerakan gerakan yang membuat atlet harus berkonsentrasi untuk melaksanakan bentuk latihan yang diberikan. Konsentrasi merupakan bagian dari aspek psikologis yang harus mendapat perhatian lebih dalam dunia olahraga (Brewer dalam Komarudin, 2018). Atlet yang sedang dalam masa latihan maupun pertandingan seringkali dihadapkan dengan berbagai macam gangguan seperti teriakan atau sorakan dari penonton , intimidasi dari lawan, derasnya arus sungai yang membuat rasa takut itu muncul.

Konsentrasi sangat bergantung pada kepercayaan diri atlet yang bersangkutan., percaya diri seorang atlet lebih bersifat keterampilan dan efisiensi dalam menggunakan sumber sumber kognisi yang sangat penting untuk keberhasilannya. Dalam komarudin 2018, Golberg (2017) menjelaskan bahwa perasaan tertekan, tercekik, menurunnya performa, perasaan takut, dan kurang percaya diri, semuanya itu merupakan kelemahan mental atlet untuk berkonsentrasi.

Percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri bahwa dirinya mampu melakukan tugas dengan baik(Whiteman dalam Komarudin, 2018). Keberhasilan atlet dalam berolahraga memiliki korelasi yang positif dengan percaya diri karena dengan itu atlet bisa menampilkan keterampilan yang dimilikinya secara maksimal.

Nomor *slalom* dalam olahraga arung jeram merupakan nomor yang sangat disegani karena pada nomor ini para atlet di uji keahlian atau keterampilan dalam ber arung jeram. Nomor *slalom* sering kali menjadi ajang pembuktian diri bagi para atlet untuk mempertontonkan keahlian dan keterampilan serta kerja sama tim dalam melewati rintangan yang ada.

Sandi Fajri Ramdani, 2023

*PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP HASIL KETERAMPILAN
NOMOR SLALOM CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM ATLET PUTRI*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Permasalahan yang sering terjadi di nomor *slalom*, pada saat berlatih nomor slalom banyak atlet yang tidak bisa memaksimalkan keterampilan mereka, sehingga atlet banyak melakukan kesalahan yang fatal seperti mengenai gawang atau bahkan tidak memasuki gawang yang apabila itu terjadi dipertandingan akan sangat merugikan bagi tim karena akan dikenakan penalti atau penambahan waktu. Bahkan pada saat di pertandingan terjadi penurunan prestasi pada PORPROV 2022 yang membuat tim tidak meraih podium satupun.

Pada saat melakukan latihan nomor *slalom*, banyak atlet yang melakukan kesalahan seperti mengenai gawang atau gate (rintangan) yang mengakibatkan tim mendapat kerugian. Dalam peraturan PB FAJI apabila salah satu atlet atau badan perahu mengenai gawang maka akan dikenakan penambahan waktu 5 detik dan apabila salah satu anggota tim tidak memasuki gawang maka tim tersebut akan dikenakan penambahan waktu 50 detik dan itu berlaku untuk setiap gawang.

Rintangan pada nomor *slalom* atlet diharuskan untuk dapat memaksimalkan keterampilan yang dimilikinya serta dapat berkonsentrasi agar dapat melewati rintangan tersebut dengan baik tanpa melakukan kesalahan sedikitpun yang dapat merugikan tim nya sendiri.

Pada nomor slalom ini atlet harus memiliki keterampilan yang baik dalam melewati rintangan yang ada. Keterampilan merupakan kemampuan dasar yang melekat dalam diri manusia, yang kemudian dilatih, diasah, serta dikembangkan secara terus menerus dan berkelanjutan guna menjadikan kemampuan seseorang menjadi potensial, sehingga kemudian seseorang tersebut menjadi ahli serta profesional di bidang tertentu. (Gordon, 2010).

Keterampilan bisa mengalami perkembangan, atau peningkatan dengan proses belajar atau didasari dengan beragam ilmu. Jika awalnya merasa tidak ada keterampilan, tetapi terus dilatih, diasah, serta dikembangkan kemudian seiring berjalannya waktu akan memunculkan keterampilan yang berkembang melalui proses belajar. Keterampilan dipengaruhi beberapa aspek yaitu konsentrasi, percaya diri, pengambilan keputusan (*decision making*).

Arung jeram berasal dari kata *whitewater rafting* atau *rafting* yang dalam terjemahan bebas dalam bahasa Inggris berarti mengarungi sungai menggunakan perahu dengan mengandalkan kemampuan mendayung. Sebagaimana *Internasional Rafting Federation* (IRF).

Dalam cabang olahraga arung jeram terdapat beberapa kategori nomor yang dipertandingkan yaitu nomor *Sprint*, *Head to Head*, *Down River race*, dan *slalom*. *Slalom* adalah nomor yang paling di perhitungkan dikarenakan pada nomor ini atlet tidak hanya harus memiliki kekuatan untuk mendayung tapi juga harus memiliki keterampilan yang baik .karena ada rintangan yang harus dilewati berupa gawang atau gate yang terbagi menjadi 2 yaitu *up stream* dan *down stream*.

Arung jeram prestasi dapat digeluti oleh kaum laki laki maupun kaum perempuan, meskipun arung jeram termasuk olahraga ekstrim, tidak sedikit perempuan yang tertarik untuk menjadi atlet arung jeram di Indonesia. Diskriminasi terhadap hak dan peranan kaum perempuan di Indonesia seperti dalam bidang sosial, ekonomi, dan lebih-lebih bidang politik masih merupakan masalah yang sangat kompleks dengan akar sejarah yang cukup panjang. (Berliana, 2011:1)

Dalam olahraga arung jeram banyak prestasi yang dicetak oleh atlet putri di kancah internasional seperti juara dunia U-23 *World Rafting Championship* Australia 2018 dan juara dunia U-23 *World Rafting Championship* Bosnia 2022. Ini membuktikan bahwa kaum perempuan sangat bisa berprestasi di kancah internasional di cabang olahraga arung jeram.

Berdasarkan penelitian terdahulu “latihan *Life kinetik* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan atlet bola voli (Dicki Nur Iqbal & Muhamad Tafaqur , 2019) . Dalam latihan *Life kinetik* terdapat juga pelatihan yang berkaitan dengan peningkatan konsentrasi.

Nomor *slalom* sangat dibutuhkan keterampilan yang baik setiap anggota tim baik pada nomor R4 maupun nomor R6 dikarenakan pada nomor ini tim akan menghadapi rintangan berupa *gate* atau gawang *up stream* dan *down stream*, dimana pada gawang *up stream* perahu masuk dari hilir ke hulu , sedangkan pada gawang *down*

Sandi Fajri Ramdani, 2023

*PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP HASIL KETERAMPILAN
NOMOR SLALOM CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM ATLET PUTRI*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

stream, perahu masuk dari hulu ke hilir. dimana pada saat latihan banyak atlet yang mengalami kegagalan di nomor *slalom* karena tidak bisa memaksimalkan keterampilan yang dimilikinya.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya penurunan prestasi atlet putri pada nomor *slalom* cabang olahraga arung jeram di PORPROV 2023, pada *event* tersebut para atlet putri tidak bisa menampilkan keterampilan yang dimilikinya secara maksimal sehingga banyak melakukan banyak kesalahan sampai pada akhirnya tidak mendapatkan hasil apapun pada nomor *slalom*.

Berdasarkan pengalaman pribadi dan penelitian terdahulu, banyak sekali atlet yang tidak mengetahui dan belum menggunakan latihan *life kinetik* sebagai metode latihan untuk memaksimalkan keterampilan yang dimiliki atlet pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Peneliti berharap *life kinetik* ini dapat menjadi salah satu metode untuk meningkatkan keterampilan nomor *slalom* cabang olahraga arung jeram khususnya atlet putri, karena metode latihan *life kinetik* ini dirancang dengan intensitas tidak lebih dari 60% agar atlet tersebut tidak mengalami kelelahan pada saat berlatih, sehingga akan memudahkan atlet untuk lebih berkonsentrasi, memiliki percaya diri yang bagus dan dapat mengambil keputusan yang tepat dalam latihan maupun pertandingan. Ketiga aspek tersebut (konsentrasi, percaya diri, dan pengambilan keputusan) sangat berpengaruh terhadap keterampilan atlet. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan *life kinetik* terhadap hasil keterampilan nomor *slalom* pada cabang olahraga Arung Jeram atlet putri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Life kinetik* terhadap hasil keterampilan nomor *slalom* dalam cabang olahraga arung jeram atlet putri?

Sandi Fajri Ramdani, 2023

*PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP HASIL KETERAMPILAN
NOMOR SLALOM CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM ATLET PUTRI*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan proses latihan umum tanpa pendekatan *Life kinetik* terhadap hasil keterampilan nomor *slalom* dalam cabang olahraga arung jeram atlet putri?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan Latihan *Life kinetik* terhadap hasil keterampilan nomor *slalom* dalam cabang olahraga arung jeram atlet putri.
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan proses latihan umum tanpa pendekatan *Life kinetik* terhadap hasil keterampilan nomor *slalom* dalam cabang olahraga arung jeram atlet putri.

1.4 Manfaat penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

- a. Dapat memperkaya keilmuan terutama pelatih dalam melatih atlet menggunakan metode Latihan *Life kinetik*.
- b. Memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan dan kemajuan ilmu pengetahuan dalam olahraga

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan pedoman pelatih dalam menerapkan bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan
- b. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam melatih.

1.5 Batasan penelitian

Adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diteliti tidak meluas. Mengingat banyaknya faktor yang menunjang terhadap kemampuan motorik seorang atlet. Sehingga penulis membatasi masalah yang dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut

Sandi Fajri Ramdani, 2023

*PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP HASIL KETERAMPILAN
NOMOR SLALOM CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM ATLET PUTRI*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil keterampilan nomor *slalom*.
2. Variabel bebas dalam menentukan latihan hasil keterampilan nomor *slalom* pada atlet yaitu : *Life kinetik*
3. Populasi dalam penelitian ini adalah Tim putri arung jeram kota bandung
4. Sampel dalam penelitian ini adalah altet putri R4 nomor *slalom* arung jeram kota bandung sebanyak 16 orang.

1.6 Batasan Istilah

Penafsiran terhadap suatu istilah cenderung berbeda, sehingga dalam hal ini diperlukan batsan istilah untuk menyeragamkan pengertian dari suatu istilah. Adapun batasan istilah dalam penelitian meliputi:

1. Pengaruh (KBBI)

Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

2. Latihan

Menurut **Bompa**² (1994:4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

1.7 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Tulisan Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2019) maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut :

Pada BAB I berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Lalu di BAB II terdapat landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian. BAB III Menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah lokasi penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data

Sandi Fajri Ramdani, 2023

*PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP HASIL KETERAMPILAN
NOMOR SLALOM CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM ATLET PUTRI*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dan analisis data. BAB IV menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan. Dan di BAB V berisikan simpulan, implikasi, dan saran.

Sandi Fajri Ramdani, 2023

*PENGARUH LATIHAN LIFE KINETIK TERHADAP HASIL KETERAMPILAN
NOMOR SLALOM CABANG OLAHRAGA ARUNG JERAM ATLET PUTRI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu