

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 bermaksa “kesenangan”, serta pengertian berbahasa inggris tertua ditemukan sekitar th. 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur manusia”. Olahraga adalah salah 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 sebagai salah satunya adalah cabang olahraga permainan. Olahraga permainan adalah jenis olahraga yang dilakukan sebagai bentuk permainan yang dipertandingkan oleh dua tim untuk mendapatkan angka dan meraih kemenangan.

Dalam pembahasan ini penulis membahas mengenai olahraga permainan bola tangan, bola tangan adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepak bola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki (Feri Kurniawan, 2012, Hlm. 56). Permainan bola tangan merupakan permainan olahraga modifikasi antara permainan bola basket dan sepak bola yang mengandalkan kemahiran tangan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu terdiri dari 7 orang pemain dan dimainkan pada lapangan yang berukuran 20 x 40 meter. Tujuan permainan adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya. Saat berlangsung

permainan, pemain setiap tim adalah 6 orang dan 1 penjaga gawang dengan waktu 2 x 30 menit (Feri Kurniawan, 2012, Hlm. 58).

Para pemain yang memainkan olahraga bola tangan harus menguasai teknik-teknik dasar bola tangan agar bermain dengan baik. Tanpa penguasaan teknik dasar yang baik maka tujuan permainan bola tangan tidak akan tercapai. Berbagai macam teknik dasar bola tangan yang harus dimiliki oleh para pemain bola tangan, yaitu teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menembak (*shooting*), teknik mengumpan (*passing*), teknik menangkap bola (*catching*), dan teknik menghadap lawan (*tackling*), dan teknik penjaga gawang (*goal keeping*).

Laju permainan bola tangan sangatlah cepat, kedua tim bisa saling balas mencetak gol hanya dalam waktu persekian detik. Selain penguasaan teknik dasar yang baik, pengambilan keputusan yang efektif dan efisien sangatlah penting pada saat pertandingan berlangsung. Pengambilan keputusan yang tepat akan menciptakan alur pola bermain bola tangan mengalir dan dapat menciptakan gol. Pengambilan keputusan yang tepat pun akan memperkuat zona *defend* sehingga tim lawan pun sulit untuk menciptakan sebuah peluang gol.

Pengambilan keputusan adalah salah satu kegiatan utama manajemen dan merupakan bagian besar dari setiap proses implementasi (Reason, 1990). Pengambilan keputusan dapat diamati sebagai proses intelektual yang menghasilkan pemilihan keyakinan atau tindakan diantara beberapa opsi yang berbeda. Setiap proses pengambilan keputusan menghasilkan pilihan akhir yang mungkin atau tidak mungkin mendorong tindakan.

Keterampilan membuat keputusan adalah aspek penting dari kinerja olahraga (Starkes & Ericsson, 2003). Dalam olahraga pertarungan, keterampilan ini sangat dihargai, karena para ahli diminta untuk membaca niat lawan mereka untuk menghindari terkerna serangan, karena waktu yang dibutuhkan ketika bertahan untuk melakukan gerakan begitu singkat setelah lawan memulai serangan (Fontani, Lodi., Felici, Migliorini, & Corradeschi, 2006). Dengan serangan dan pertahanannya yang sangat cepat, atlet harus membuat penilaian yang akurat dan efisien, pengambilan keputusan yang

cepat dan fleksibel sesuai dengan berbagai tekanan dan kesempatan akan memengaruhi terciptanya peluang penting bagi tim. Proses pengambilan keputusan taktik atlet tingkat tinggi memiliki dominasi kecepatan pengambilan keputusan yang cepat, tingkat akurasi tinggi, tingkat tinggi mempebaharui token mental, lebih banyak sumber daya mental yang ditempati, dll.

Di masa lalu, pengambilan keputusan yang dikendalikan secara tidak sadar dalam konteks tindakan dicirikan oleh ketidakpastian telah diberi label sebagai intuitif (lihat Gilovich, Griffin, & Kahneman, 2022 untuk ringkasan terbaru). Pengambilan keputusan intuitif telah di atas diberbagai bidang di Indonesia, kehidupan sosial, pekerjaan dan bisnis (Hogarth, 2001), dan baru-baru ini juga dalam olahraga (Raab, 2003).

Perilaku *decision making* terdiri atas proses yang sangat kompleks. Proses tersebut meliputi rekognisi visual, analisis visual, reaksi emosional, pertimbangan banyak faktor yang mempengaruhi keputusan dan bagaimana cara melakukan tindakan yang dipilih. Proses *decision making* disingkat menjadi tiga bagian; persepsi, kognisi dan tindakan.

Masalah psikologis sering kali muncul pada saat proses latihan maupun pertandingan. Dalam proses latihan masalah psikologis sering kali muncul, misalnya dalam proses interaksi terjadi gesekan 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 taklukan, yaitu lawan, penonton dan situasi tidak terduga yang terjadi dilapangan.

Atlet yang tidak matang dalam aspek psikologis sering mengalami masalah besar dan kebingungan dalam mengatasi berbagai masalah, belum lagi atlet memiliki tanggung jawab untuk menampilkan performanya sesuai dengan target dan stragtegi yang ditetapkan. Kematangan psikologis tercermin dari kualitas konsentrasi, motivasi, percaya diri, kemampuan imageri, kemampuan dakam mengendalikan energi negatif, kemampuan dalam mengendalikan energi positif, dan kemampuan dalam mengendalikan sikap (Loehr, 1986).

Atlet akan tangguh manakala dia dengan melakukan metode latihan psikologis yang tepat, salah satu diantaranya adalah dengan metode latihan life kinetik.

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. Oleh karena itu, latihan life kinetik akan membantu atlet untuk meningkatkan fungsi kognisi dan bermanfaat untuk mengurangi stress, meningkatkan relaksasi fisik, konsentrasi, percaya diri, dan mendorong kemampuan untuk berkerja secara mandiri (Davenport, 2017).

Pelatihan life kinetik pada dasarnya mengkombinasikan tiga unsur penting, yaitu pelatihan *cognition*, *multitasking*, dan *physical activity*. Di dalam latihan life kinetik terdapat tiga 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 (Mahendra, 2007).

Atlet yang percaya diri akan mampu mengendalikan diri dan lingkungannya (Burton, 1998; Martens et al., 1990; Woodman & Hardy, 2001), sehingga atlet merasa aman dalam bersikap, tidak mudah bimbang, gugup, tegas dalam bertindak, dan merasa yakin dengan kemampuan dirinya untuk melakukan tugasnya dengan baik (Mowlaie, 2011).

Oleh karena itu penulis ingin mengetahui pengaruh metode life kinetik terhadap pengambilan keputusan oleh atlet bola tangan Kota Bandung Putra pada saat bertanding. Berangkat dari permasalahan tersebut penulis mengambil judul **Pengaruh Latihan *Life Kinetik* Terhadap Kemampuan Pengambilan Keputusan (*Decision Making*) Atlet Bola Tangan Putra.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan di atas, masalah alam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh latihan *life kinetic* terhadap kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) atlet bola tangan putra?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari masalah yang telah dipaparkan dalam rumusan masalah di atas, adapun tujuan dilakukan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Untuk mengetahui pengaruh latihan *life kinetik* terhadap kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) atlet bola tangan putra.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti dan bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan, diantaranya:

Manfaat Teoritis:

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat dan mahasiswa program studi olahraga mengenai pengaruh modifikasi latihan *life kinetic* terhadap peningkatan penampilan bermain bola tangan.
2. Sebagai dasar penelitian serupa di masa mendatang khususnya pada cabang olahraga bola tangan.

Manfaat Praktis:

1. Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan bagi para pelatih olahraga khususnya untuk cabang bola tangan yang menangani tim putra. Dalam mengetahui “Pengaruh metode latihan *life kinetik* terhadap kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) atlet bola tangan putra”.
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi pelatih untuk mengembangkan kemampuan keterampilan pengambilan keputusan pada saat bertanding menggunakan metode latihan *life kinetik* yang dapat mempermudah selama proses latihan khususnya pada cabang olahraga bola tangan.

1.5 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang hendak diteliti, hal ini dimaksudkan agar lebih dekat untuk memfokuskan kepada masalah penelitian dan hal ini untuk menghindari salah tafsir terhadap masalah yang terdapat di dalam penelitian, untuk itu penulis membatasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Yang membatasi penelitian ini adalah fokus kepada pengaruh latihan *life kinetik* terhadap kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) atlet bola tangan kota bandung putra.
2. Variable bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *life kinetic* terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) atlet bola tangan kota bandung putra.
3. Variable terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) atlet bola tangan kota bandung putra.

Populasi penelitian ini adalah atlet bola tangan kota bandung putra dan sampel penelitian ini menggunakan *total sampling*.