

## BAB I PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang Masalah

Secara keseluruhan dalam cabang olahraga *Closed skill* atlet yang tidak memiliki konsentrasi, pasti gerakan tidak akan akurat dan akan sulit untuk melakukan gerakan yang maksimal. Kondisi seperti ini merupakan masalah yang sangat sering terjadi dan tidak jarang mendatangkan masalah besar lainnya bagi tim. Menurut Agus Supriyanto & Lismadiana (2013) ” Banyak atlet yang terganggu konsentrasi terutama pada saat pertandingan terutama pada atlet pemula, junior, dan bahkan beberapa atlet senior, sehingga berakibat penampilannya menurun dan mengalami kekalahan.

Atlet yang tidak memiliki konsentrasi tidak akan percaya diri untuk menampilkan performa dengan baik, sebab performa akan ditampilkan dengan baik manakala didasari dengan konsentrasi yang baik pula. Dalam olahraga, konsentrasi sangat dibutuhkan karena jika atlet tersebut tidak memiliki konsentrasi yang baik atlet tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaik yang dimilikinya. Oleh karena itu konsentrasi sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga *closed skill*.

Dalam media sosial 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 berlomba dengan berlari paling depan dan garis finish hanya berjarak kurang dari 10 meter. Yakin akan memenangkan perlombaan Pepiot memperlambat kecepatannya dan melambatkan lengan ke arah 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 Universitas seluruh Amerika Serikat karena kecerobohnya sendiri.

Maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi harus di jaga dari awal hingga pertandingan selesai, hilangnya konsentrasi pada saat pertandingnya sering terjadi pada atlet, selain itu juga adanya tekanan saat menjalankan aktivitas olahraga akan dapat mengganggu konsentrasi atlet menurut Matt Goldman & Justin M.Rao (2012).

Atlet yang bisa berkonsentrasi dengan baik akan mampu untuk melakukan penampilan yang terbaik. Hal ini terkait dengan kemampuan atlet dalam membuat keputusan yang tepat terhadap stimulus-stimulus yang diterima untuk direspon atau diabaikan.

Dalam proses pencapaian atlet untuk bisa melakukan gerakan yang maksimal, banyak sekali aspek-aspek yang harus di perhatikan. Prestasi atlet merupakan suatu akumulasi hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya. Menurut Alderman

Januar Try Putra Ramadhan, 2022

**PENGARUH MULTIMODEL COGNITIVE TRAINING MELALUI MODEL LATIHAN LIFE KINETIK DAN PHYSICAL ACTIVITY GAMES TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET CABANG OLAHRAGA CLOSED SKILL.**

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

(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 terpengaruhi 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.

Kaitannya dalam pembahasan ini di sisi aspek psikologi atlet yaitu konsentrasi. Konsentrasi adalah salah satu komponen yang didalamnya terdapat pada aspek psikologi. Atlet yang kehilangan konsentrasi dalam pertandingan maupun latihan jelas akan mengalami kegagalan, hal ini sejalan dengan Supriyanto (2013) yang menegaskan atlet yang mengalami penurunan konsentrasi menjelang bertanding sering dianggap memiliki mental bertanding yang buruk.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ketika bertanding, atlet yang kehilangan konsentrasi akan merugikan penampilannya. Sedikit sekali atlet yang berlatih khusus untuk peningkatan konsentrasi oleh karena itu konsentrasi atlet terganggu saat berlatih ataupun bertanding. Seperti yang dikatakan oleh Weinberg (Zikastira, 2014) konsentrasi sebagai kemampuan atlet untuk memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Jadi memusatkan perhatian memerlukan konsentrasi yang baik dan hal itu harus selalu dilatih. Pada kutipan di atas dijelaskan bahwa konsentrasi merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga selalu fokus dalam setiap tindakan yang di ambilnya, dan semua itu di butuhkan oleh atlet dalam cabang olahraga *closed skill*. Secara keseluruhan dalam cabang olahraga *closed skill* atlet yang tidak memiliki konsentrasi, pasti tidak akan melakukan gerakan yang akurat dan akan sulit untuk memberikan performa yang maksimal. Kondisi seperti ini merupakan masalah yang sangat sering terjadi dan tidak jarang mendatangkan masalah besar lainnya bagi tim.

Olahraga *Closed Skill* adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah, dan gerakan dilakukan semata-mata dari stimulus dari dalam diri pelaku sendiri tanpa dipengaruhi oleh stimulus dari luar. Menurut (Skaltsa et al., 2021) Olahraga *closed skill* atau keterampilan tertutup merupakan keterampilan gerak dengan stimulus terjadi pada lingkungan yang stabil gerakan timbul dari dalam diri sendiri dan dapat diduga seperti berlari dan renang. Olahraga ini meliputi beberapa cabang olahraga seperti dayung, atletik dan sebagainya. Olahraga dengan keterampilan tertutup (*Closed skill*) yang lebih dominan mengacu pada olahragadi mana kinerjanya kurang bergantung pada lingkungan dan gerakan mengikuti pola yang ditetapkan.

Januar Try Putra Ramadhan, 2022

**PENGARUH MULTIMODEL COGNITIVE TRAINING MELALUI MODEL LATIHAN LIFE KINETIK DAN PHYSICAL ACTIVITY GAMES TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET CABANG OLAHRAGA CLOSED SKILL.**

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

Keterampilan ini cenderung mandiri seperti di trek dan lapangan yaitu olahraga atletik dan olahraga renang (Nuri, Shadmehr, Ghotbi, & Attarbashi Moghadam, 2013). Keterampilan tertutup berlangsung di lingkungan yang dapat diprediksi dan olahraga yang termasuk kedalam olahraga ini adalah (lari, renang, bersepeda, golf, dan memanah) yang dilakukan di lingkungan yang relatif stabil dan dapat diprediksi di mana gerakan motorik mengikuti pola yang ditetapkan.

Dalam olahraga *Closed skill* konsentrasi sangat dibutuhkan karena peningkatan kemampuan atlet dalam setiap cabang olahraga tidak terlepas dari konsentrasi atlet itu sendiri, Olahraga *Closed skill* adalah olahraga

yang dipengaruhi oleh lingkungan yang visual yang sebagian besar statis, khasnya olahraga *Closed skill* yaitu olahraga individu. Olahraga *Closed skill* menurut (Wei Gou dan Juan Yan, 2021) Olahraga tertutup dilakukan di lingkungan yang relatif stabil, dapat diprediksi, dan bergerak sendiri (seperti, lari, renang, memanah, dan menembak).

Konsentrasi merupakan faktor psikis yang sangat penting, terlebih lagi pada olahraga. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran yang dimana kesadaran seseorang pada informasi yang tertuju pada objek tertentu dan dalam waktu tertentu dengan hasil yang lebih baik. konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi kesuksesan atlet dalam menampilkan performa terbaik. Tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam performanya seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari, kurang akuratnya gerakan-gerakan olahraga yang seharusnya.

Kemampuan konsentrasi harus dimiliki oleh atlet cabang olahraga apapun supaya tugas-tugas yang diberikan oleh pelatih kepada atlet dapat diselesaikan dengan baik. Atlet yang kurang konsentrasi dalam olahraga akan kehilangan fokus dalam menampilkan tugasnya sehingga berdampak buruk terhadap peningkatan performanya saat bertanding. Supriyanto (2013) yang menegaskan bahwa atlet yang mengalami penurunan konsentrasi menjelang bertanding sering dianggap memiliki mental bertanding yang buruk. Kesimpulan dari pendapat di atas adalah konsentrasi dapat melatih kemampuan untuk memusatkan perhatian kepada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal dan internal, dan atlet yang memiliki mental bertanding yang buruk akan sulit untuk memiliki konsentrasi yang tinggi. Disini penulis ingin meningkatkan konsentrasi seorang atlet dengan menggunakan model latihan Integrasi *Multimodel Cognitive training*.

*Multimodel Cognitive training* adalah salah satu pendekatan untuk melatih otak. Menurut (Ward, et al, 2017) *Multimodel Cognitive training* merupakan *multimodel approach to brain training*. Model latihan tersebut meliputi model latihan *Life Kinetik*, dan model *Physical Activity Games*. menurut (Zwilling, 2019) “*that are designed to leverage the beneficial effects of multiple intervention modalities*”. Yang dirancang untuk memanfaatkan efek menguntungkan dari berbagai modalitas intervensi.

Januar Try Putra Ramadhan, 2022

**PENGARUH MULTIMODEL COGNITIVE TRAINING MELALUI MODEL LATIHAN LIFE KINETIK DAN PHYSICAL ACTIVITY GAMES TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET CABANG OLAHRAGA CLOSED SKILL.**

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

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. *Life Kinetik* adalah latihan modern yang mengombinasikan latihan fisik, latihan kognisi, dan latihan persepsi visual sehingga sangat baik untuk meningkatkan fungsi otak manusia khususnya konsentrasi. dan *Multimodel Cognitive Training* adalah latihan yang didalamnya terdapat lebih dari 1 model latihan yang merupakan gabungan dari Latihan kognitif, aktifitas fisik, dan visual persepsi.

Bisa disimpulkan bahwa *Multimodel Cognitive training* dapat meningkatkan konsentrasi atlet pada cabang olahraga *closed skill*. Penelitian terdahulu yang dilakukan Ward, et al., (2017) menjelaskan: Multimodal training memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar, dengan menggunakan computer-based cognitive training, cognitive and physical exercise training, cognitive training combined with non-invasive brainstimulation, physical exercise training.

Selanjutnya, penelitian Zwillling, et al, (2019) menjelaskan penelitian multimodal interventions to enhance decision-making. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *incorporate cognitive training and mindfulness meditation* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *decision-making*. Maka dari itu penulis akan mengkaji lebih lanjut pengaruh *Multimodel Cognitive training* terhadap peningkatan konsentrasi pada cabang olahraga *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 dari *Multimodel Cognitive training* melalui model latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan konsentrasi atlet cabang olahraga *closed skill*?
- 1.2.2. Apakah Terdapat pengaruh yang signifikan dari *Multimodel Cognitive training* melalui model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi atlet cabang olahraga *closed skill*?
- 1.2.3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara *Multimodel Cognitive training* melalui model latihan *Life Kinetik* dengan model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi atlet cabang olahraga *closed skill*?

Januar Try Putra Ramadhan, 2022

**PENGARUH MULTIMODEL COGNITIVE TRAINING MELALUI MODEL LATIHAN LIFE KINETIK DAN PHYSICAL ACTIVITY GAMES TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET CABANG OLAHRAGA CLOSED SKILL.**

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

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu:

- 1.3.1. Untuk mengkaji pengaruh *Multimodel Cognitive Training* melalui model latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan konsentrasi atlet cabang olahraga *Closed Skill*.
- 1.3.2. Untuk mengkaji pengaruh *Multimodel Cognitive training* melalui model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi atlet cabang olahraga *closed skill*.
- 1.3.3. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara *Multimodel Cognitive Training* melalui model latihan *Life Kinetik* dengan model latihan *Physical Activity Games* terhadap peningkatan konsentrasi atlet cabang Olahraga *closed skill*.

### 1.4 Manfaat Penelitian

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

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan berguna bagi peneliti lain, mahasiswa sebagai acuan untuk penelitiannya. Sebagai referensi bagi pelatih dan atlet untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang olahraga yang terkait model latihan *Multimodel Cognitive training*. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan. Sebagai dasar penelitian serupa di masa mendatang. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penelitian ini serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat digunakan sebagai metode latihan, menambah pengetahuan pelatih untuk mengembangkan potensi para pemain, memberikan opsi latihan yang lebih banyak kepada pelatih dan atlet dengan hasil penelitian ini untuk memperjelas pengaruh model latihan *Multimodel Cognitive training* terhadap peningkatan konsentrasi atlet pada cabang *closed skill*.

### 1.5 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 :

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

Bab II Tinjauan Pustaka: Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, serta kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian : Menjelaskan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya

Januar Try Putra Ramadhan, 2022

**PENGARUH MULTIMODEL COGNITIVE TRAINING MELALUI MODEL LATIHAN LIFE KINETIK DAN PHYSICAL ACTIVITY GAMES TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET CABANG OLAHRAGA CLOSED SKILL.**

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

adalah lokasi penelitian, populasi, sampel, langkah-langkah penelitian, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur pengambilan data, serta prosedur pengolahan data dan analisis data.

Bab IV Temuan dan Pembahasan: Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan. Bab V Simpulan, Implikasi, dan Saran : Berisi simpulan, Implikasi dan saran.

Januar Try Putra Ramadhan, 2022

*PENGARUH MULTIMODEL COGNITIVE TRAINING MELALUI MODEL LATIHAN LIFE KINETIK DAN PHYSICAL ACTIVITY GAMES TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI ATLET CABANG OLAHRAGA CLOSED SKILL.*

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