

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

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun oleh:  
Januar Try Putra Ramadhan  
1702568

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

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

Oleh:

**Januar Try Putra Ramadhan**

**(1702568)**

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
(S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepeatihan Olahraga

© **Januar Try Putra Ramadhan**

**Universitas Pendidikan Indonesia Juli 2022**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, digandicetak ulang, di fotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN JANUAR TRY PUTRA RAMADHAN**

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

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

**Pembimbing I**



**Prof. Dr. Komarudin, M.Pd.NIP. 197204031999031003**

**Pembimbing II**



**Dr. Mulyana, M.Pd.**

**NIP. 197108041998021001**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Kepeleatihan Olahraga**



**Dr. Mulyana, M.Pd.**

**NIP. 197108041998021001**

## ABSTRAK

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

**Pembimbing 1 : Prof. Dr. Komarudin, M.Pd**

**Pembimbing 2 : Dr. Mulyana, M.Pd**

**Januar Try Putra Ramadhan  
1702568**

Latar belakang dilakukannya penelitian ini dari hasil analisis peneliti, atlet pada cabang olahraga *closed skill* masih minim dengan konsentrasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Pengaruh *Multimodel Cognitive training* Melalui Model Latihan *Life Kinetik* dan *Physical Activity Games* Terhadap Peningkatan Konsentrasi Atlet Pada Cabang Olahraga *Closed skill*”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan menggunakan *pretest-posttest control group design*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal/pre-test. Kemudian diberikan treatment dengan model latihan *Life Kinetik* Teknik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan perlakuan dengan model latihan *Physical Activity Games* pengolahan data yang digunakan adalah Uji Paired Sampel T-test dan Uji Independent Samples T-test. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Aquatik dan Atletik UKM Universitas Pendidikan Indonesia. Sampel yang penulis gunakan yaitu melalui Total Sampling yang dimana semua atlet terlibat lalu dipisahkan kembali menggunakan *Random Assignment* untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel pada penelitian ini sebanyak 24 atlet, yang terdiri dari 12 atlet Aquatik dan 12 atlet Atletik. Penelitian dilakukan selama 4 – 6 minggu sebanyak 16 pertemuan. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *Multimodel Cognitive training* Melalui Model Latihan *Life Kinetik* Terhadap Peningkatan Konsentrasi Atlet Pada Cabang Olahraga *Closed skill*.

**Kata kunci : *Life Kinetik, Physical Activity Games, Konsentrasi, Aquatik, Atletik***

## Daftar Isi

BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 <i>Multimodel Cognitive training</i> .....	7
2.1.1 Pengertian.....	7
2.1.2 Manfaat.....	8
2.1.3 Prosedur Pelaksanaan.....	8
2.2. <i>Life Kinetik</i> .....	9
2.2.1 Pengertian.....	9
2.2.2 Manfaat.....	10
2.2.2.1 Secara ilmiah.....	10
2.2.2.2 Secara umum.....	10
2.2.2.3 Dalam Lingkungan Olahraga.....	10
2.2.2.4 Dalam Sekolah/Pendidikan.....	10
2.2.2.5 Pekerjaan.....	11
2.2.3 Model Latihan <i>Life Kinetik</i> .....	11
1. Latihan <i>Ladder</i> .....	11
2. Latihan <i>Jumping Line</i> .....	17
3. Latihan <i>Reaksi-Kognisi</i> .....	19
4. Latihan <i>Jumping Cross</i> .....	20
5. Latihan <i>Juggling</i> .....	21
6. Latihan <i>Rainbow Run</i> .....	22
2.3 Konsentrasi.....	23
2.3.1 Pengertian.....	23
2.3.2 Manfaat Konsentrasi.....	24
2.3.3 Karakteristik Konsentrasi.....	25
2.3.4 Cara Meningkatkan Konsentrasi.....	25
2.4. <i>Physical Activity Games</i> .....	27
2.4.1 Tujuan <i>Physical Activity Games</i> .....	30
2.4.2 Manfaat <i>Physical Activity Games</i> .....	30
2.4.3 Model Latihan <i>Physical Activity Games</i> .....	32

2.4 Cabang Olahraga <i>Closed Skill</i> .....	41
2.5 Kerangka Berpikir .....	42
2.6 Hipotesis .....	43
<b>BAB III.....</b>	<b>45</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
3.1 Metode Penelitian .....	45
3.2 Desain Penelitian .....	45
3.3 Prosedur Penelitian .....	46
3.3.1 Tes Awal.....	46
3.3.2 Pelaksanaan Latihan.....	46
3.4 Populasi dan Sampel .....	49
3.4.1 Populasi .....	49
3.4.2 Sampel .....	49
3.5 Instrumen Penelitian.....	50
3.6 Perlakuan / Treatment .....	52
3.7 Analisis Data .....	57
<b>BAB IV.....</b>	<b>59</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
4.1.1 Analisis Deskriptif.....	59
4.1.2 Uji Normalitas .....	61
4.1.3 Uji Homogenitas.....	61
4.1.4 Uji Hipotesis.....	62
4.2 Pembahasan.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2010). *Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Bandung: Pustaka Cendikia Utama.
- Agus Supriyanto & Lismadiana, 2013. Penggunaan metode hipothetis untuk meningkatkan konsentrasi saat start dalam renang. *Jurnal iptek olahraga*, Volume 15 nomor 2
- Ahyar, H., Sukmana, D. J., & Andriani, H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue March). CV. Pustaka Ilmu Group.
- Amirullah. (2015). *POPULASI DAN SAMPEL (pemahaman, jenis dan teknik) Metode Penelitian Manajemen*.
- Bakhtiar, S. (2019). Pengaruh Strategi Pembelajaran Rangkaian Permainan, Indeks Massa Tubuh Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini. *JURNAL SPORTA SAINTIKA*, 3.
- Bamidis, P. D. (2014). A review of physical and cognitive interventions in aging. *Neurosci Biobehav*, Rev. 44,206-220 .
- Beauchamp, P. (2011). Pelatihan Persepsi Visual: Psikofisika Canggih dan Teknologi 3D yang Diterapkan pada Ilmu Olah Raga. *E-Journal CIRCUIT Kinerja Tinggi John Kolb*, 10.
- Best, JR. (2010). Effects of physical activity on childrens executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Develop Rev* 2010; 30: 331-351. doi: 10.1016/j.dr.2010.08.001
- Christopher E. Zwillig. (2019). Enhanced Decision-Making Through Multimodal Training. *Njp Science of Learning*.
- Di Russo F, Bultrini A, Brunelli S, Delussu AS, Polidori L, et al. (2010). Benefits of Sports Participation for Executive Function in Disabled Athletes. *IJNT* 2010;27: 2309–2319. doi: 10.1089/neu.2010.1501
- Demirakca. (2016). The Exercising Brain : Changes in Functional Connectivity Induced by an Integrated Multimodal Cognitive and Whole- Body Coordination Training. *Hindawi Publishing Corporation Neural Plasticity*, 11.
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). The exercising brain: Changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training. *Neural Plasticity*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/8240894>
- Fran Allard, Neil Burnett. (1985). Skill in Sport. *Canadian Journal of Psychology*, 1985, 39(2), 294-312
- Fraenkel, J. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education*.
- Goldman, M. & Rao, J. M., 2012. *Effort vs. Concentration: The asymmetric impact of pressure on NBA performance*. Boston, s.n.

- Hasaah, N. (2018). Pengaruh Eksperimen terhadap pemahaman siswa tentang gaya dapat mengubah gerak suatu benda. *Pedagogika: jurnal ilmiah pendidikan guru sekolah dasar*, 4.
- Heilmann, F., Weinberg, H., & Wollny, R. (2022). *The Impact of Practicing Open-vs. Closed-Skill Sports on Executive Functions-An Updated Meta-Analytic Review with Focus on Characteristics of Sports Cognitive functions in closed-skill sports athletes*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20679.01443>
- Jannah, M. (2017a). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Komarudin. (2017). The Effect of *Life Kinetik* Exercise Toward the Increase of Concentration and Learning Achievement. *IOP Conference Series: Material Science and Engineering*, 2–6.
- Komarudin. (2018). *Life Kinetik dan performa psikologis*. Bandung: Rosdakarya.
- Komarudin. (2018). PENINGKATAN MOTIVASI ATLET MELALUI PELATIHAN BRAIN. *Jurnal Sositologi* /, 3. Komarudin. (2018). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Rosdakarya.
- Kusnadi, Y. (2016). *Pengaruh Keterimaan Aplikasi Pendaftaran Online Terhadap Jumlah Pendaftaran Di Sekolah Dasar Negeri Jakarta*.
- Liudmila, R., Alla, K., & Natalya, K. (2018). *Motivation of Athletes in Athletics at the Different Stages of the Sports Career*. 221(Ceed), 26–30
- Levine D, B. (2015). Eligibility and Disqualification Recommendations for Competitive Athletes With Cardiovascular Abnormalities: Task Force 1: Classification of Sports: Dynamic, Static, and Impact.
- Ludyga, S., Mücke, M., Andrä, C., Gerber, M., & Pühse, U. (2022). Neurophysiological correlates of interference control and response inhibition processes in children and adolescents engaging in open- and closed-skill sports. *Journal of Sport and Health Science*, 11(2), 224–233. <https://doi.org/10.1016/J.JSHS.2021.01.001>
- Maemun Nusufi. (2016). *Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga*. Volume 15 Nomor 2, Juli – Desember 2016: 54 – 61
- Mochammad Khunaifi, Miftakhul Jannah. (2020). *Pengaruh Pelatihan Positive Self-Talk Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Taekwond*. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. Character: Jurnal Penelitian Psikologi
- Niedermeier, M., Weiss, E. M., Steidl-Müller, L., Burtscher, M., & Kopp, M. (2020). Acute effects of a short bout of *Physical Activity* on cognitive function in sport students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 65–70. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103678>



- Novan, N. A., Hidayah, N., Erawan, B., Komarudin, K., & Nurmansyah, P. (2020). *Implementation of LifeKinetic Mental Training Method in Order to Improve the Competency of Coaches in Psychological Training for Athletes*. 21(Icsshpe 2019), 256–259.
- Nuri, L., Shadmehr, A., Ghotbi, N., & Attarbashi Moghadam, B. (2013). Reaction time and anticipatory skill of athletes in open and closed skill-dominated sport. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 431–436. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.738712>
- Nusufi, M. (2016). *Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga*. 15(2), 54–61.
- Purba, L.S.L., (2020). Pengaruh Kandungan Oksigen Udara Sekolah Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal EduMatSanins*, 4 (2) Januari 2020,169-182. Program Studi Pendidikan Kimia. Universitas Kristen Indonesia.
- Purnamasari, D., Ma'mun, A., & Juliantine, T. (2020). Pengaruh Physical Activity Terhadap Emotion Dan Social Skills. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(1), 20– 31. <https://doi.org/10.17509/Jpp.V20i1.24550>
- Rasyid Sidiq Moh. (2020). *Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Peningkatan VO2-MAX Pada Siswa MTs. Mambaul Ulum Kecamatan Arjasari Tahun Pelajaran 2019-2020*. STKIP PGRI Sumenep
- Santoso, S. (2013). *Menguasai SPSS 21 di era Informasi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Kompas Gramedia. Sunardi, Y. (2016). *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Nurani Bandung.
- Supriyadi. (2016). *Psikologi olahraga*.
- Supriyanto, A. (2013). *Psikologi Olahraga*. UNY Press
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of Sport Psychology* (Third). John Wiley & Sons, Inc.
- Tomporowski, P. D., Lambourne, K., & Okumura, M. S. (2011). Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview. *Preventive Medicine*, 52(SUPPL.), S3–S9. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.02>
- Tomporowski, P. D., McCullick, B. A., & Pesce, C. (2015). *Enhancing Children's Cognition With Physical Activity Games*. Human Kinetics
- Wang, C. H., Chang, C. C., Liang, Y. M., Shih, C. M., Chiu, W. S., Tseng, P., Hung, D. L., Tzeng, O. J. L., Muggleton, N. G., & Juan, C. H. (2013). Open vs. Closed Skill Sports and the Modulation of Inhibitory Control. *PLoS ONE*, 8(2), 4–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055773>
- Ward, e. a. (2017). Enhanced Learning through Multimodal Training: Evidence from a Comprehensive Cognitive, Physical Fitness, and Neuroscience Intervention. *Scientific Reports*.

Ward, N., Paul, E., Watson, P., Cooke, G. E., Hillman, C. H., Cohen, N. J., Kramer, A. F., & Barbey, A. K. (2017). Enhanced Learning through Multimodal Training: Evidence from a Comprehensive Cognitive, Physical Fitness, and Neuroscience Intervention. *Scientific Reports*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-06237-5>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

Wicaksono, P. (2013). Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket. *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting under Basket*, 43–50

Villanueva, M. M., & Gurrola, O. C. (2013). *PRE-COMPETITIVE ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE IN PANAMERICAN GYMNASTS*. (January)

Zikastira, L. S. (2014). *Hubungan konsentrasi dengan hasil shooting pada olahraga permainan bolabasket*

Zwilling. (2019). Enhanced decision-making through multimodal training. *Science of Learning*.