

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar belakang Masalah

Usaha untuk mengembangkan olahraga saat ini semakin maksimal, hal ini ditunjukkan oleh munculnya beberapa disiplin ilmu penunjang untuk kemajuan olahraga khususnya penerapan aspek psikologi bagi atlet menjadi penting, untuk memenangkan pertandingan dan menjadi sang juara, maka dari itu pentingnya terapan aspek psikologi kepada atlet salah satunya ialah tentang konsentrasi. Konsentrasi atlet berpengaruh besar dalam prestasi untuk meningkatkan penampilan atlet pada saat bertanding sehingga mencapai hasil prestasi yang maksimal.

Beberapa tahun belakangan prestasi atlet senam ritmik tidak pernah meningkat sampai masuk ke peringkat 3 besar. Adapun data yang peneliti dapat yaitu , sebagai berikut :

- a. Pada PON XVI Palembang, Sumatera Selatan 2004 Senam Ritmik menduduki peringkat 5 besar
- b. PON XVII Samarinda, Kalimantan Timur 2008 Senam Ritmik menduduki peringkat ke- 7, dan yang terakhir
- c. Pada PON XVIII Riau 2012 Senam Ritmik menduduki peringkat ke 6 (Koni Sumut 2012).

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa Prestasi atlet Senam Ritmik hanya mampu masuk 10 besar, Tim Senam Ritmik tidak mampu untuk masuk ke peringkat 3 besar. Pencapaian prestasi yang tidak memenuhi target tersebut dilihat dari kurangnya aspek psikologi atlet. Salah satu aspek psikologi yang berpengaruh besar terhadap penampilan atlet itu ialah konsentrasi. Hal ini merupakan aspek yang penting yang harus diterapkan kepada atlet, dari data terlihat bahwa atlet senam kurang memperhatikan tentang psikologi dirinya terutama tentang konsentrasi saat bertanding sehingga menurunkan performance dirinya saat berada di lapangan, karena kurangnya konsentrasi atlet ini dengan sangat mudah terpengaruh oleh faktor eksternal dan membuatnya berpenampilan buruk saat di tengah lapangan karena sudah kehilangan konsentrasinya.

Atlet Senam Ritmik Sumut membutuhkan perhatian untuk dapat meningkatkan penampilan atlet pada saat latihan dan bertanding, terutama peningkatan pada konsentrasi. Menurut peraturan Federation International of Gymnastic (Bruno Grani, 2013) pesenam harus mampu memainkan alat seperti simpai, bola, gada, dan pita di masing-masing alat pesenam harus mampu bermain selama 1.30 detik dengan mengikuti alunan musik disetiap gerakan dan pesenam juga harus mampu melakukan lemparan dan tangkapan sebanyak 8 kali disetiap alatnya untuk itu pesenam membutuhkan konsentrasi yang tinggi karena dalam waktu 1.30 detik pesenam harus mampu melempar alat sambil melakukan gerakan kemudian langsung menangkap kembali alat tersebut, jika pesenam gagal menangkap kembali alat yang dilemparnya maka konsentrasi pesenam tersebut masih kurang baik.

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal (Schmid, Peper dan Wilson, 2001). Selanjutnya, Nideffer (dalam Amalia, 2014) menjelaskan bahwa konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*). Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu, dalam olahraga konsentrasi sangat penting peranannya. Konsentrasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apalagi dalam pertandingan, maka dapat timbul berbagai masalah seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi sehingga sudah pasti konsentrasinya menjadi hilang atau berkurang. Salah satu upaya untuk meningkatkan konsentrasi, maka perlu dilakukan Latihan Relaksasi.

Istilah relaksasi sering digunakan untuk menjelaskan aktivitas yang menyenangkan. Secara fisik, relaksasi ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan, suatu suasana penuh ketenangan apabila dapat dijauhkan segala perasaan yang berhubungan kebutuhan hidup sehari – hari. Menurut Syer dan Conolly (dalam Neila dkk, 2011) relaksasi yang mendalam akan mudah dicapai dengan posisi tidur telentang, apabila dibutuhkan relaks sebelum bertanding, lebih baik dilakukan dalam posisi duduk dengan punggung bersandar pada sandaran, teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Dalam bukunya Jacobson & Wolpe (dalam Neila dkk, 2011) menjelaskan mengenai hal-hal yang dilakukan seseorang pada saat tegang dan rileks. Pada saat

tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan yang seringkali membuat otot-otot mengencang akan diabaikan. Penelitian Jacobson (dalam Neila dkk, 2011). Di Indonesia, penelitian tentang relaksasi ini juga sudah cukup banyak dilakukan. Prawitasari (dalam Neila dkk, 2011), melaporkan bahwa relaksasi bermanfaat untuk mengurangi keluhan fisik. Utami (dalam Neila dkk, 2011) mengukur efektivitas latihan relaksasi dan terapi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum. Begitu banyaknya manfaat yang diberikan oleh latihan relaksasi ini maka metode ini sangat baik bila diajarkan pada setiap orang. Untuk dapat mewujudkan hal ini diperlukan alat bantu atau semacam panduan yang dapat membimbing seseorang dalam melakukan latihan relaksasi.

Alat bantu tersebut tentunya harus dapat dipahami, diikuti, dan dilakukan dengan mudah sehingga benar-benar memberikan manfaat terhadap orang yang akan melakukan latihan relaksasi. Panduan pelatihan relaksasi yang sudah ada selama ini berupa instruksi latihan dalam bentuk tertulis, Instruksi yang dapat dibacakan oleh konselor atau terapis. Masters (dalam Neila dkk, 2011) juga membuat panduan gerakan yang lebih rinci, sehingga dapat memudahkan dalam mempelajari gerakan relaksasi ini. Instruksi dalam bentuk suara (*audio*) yang direkam dalam kaset (*tape*) juga banyak digunakan.

Peneliti mengambil data awal dari atlet Senam Ritmik di GOR Jepta Hutabarat, peneliti melakukan wawancara di saat sedang latihan. Peneliti mewawancarai pesenam tersebut penyebab penampilan atlet ini kurang baik itu dikarenakan kecemasan yang berlebihan dari sorak sorakan penonton sangat ramai sehingga pesenam tersebut kehilangan konsentrasi dan membuat pesenam ini tidak mampu menangkap kembali alat yang telah dilemparnya,. Untuk itu salah

satu cara untuk meningkatkan konsentrasi atlet senam ritmik tersebut dengan latihan relaksasi, dengan latihan relaksasi atlet diharuskan mampu untuk relaks dan tenang karena jika atlet dalam keadaan takut ataupun cemas maka konsentrasi atlet tersebut dapat menurunkan penampilan pada saat latihan ataupun bertanding. Latihan relaksasi itu sangat penting untuk membuat atlet selalu dalam keadaan relaks dan tenang sehingga mampu berkonsentrasi dengan baik dan memberikan penampilan yang maksimal.

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan Relaksasi terhadap peningkatan konsentrasi maka dilakukan penelitian dengan Judul ” Upaya meningkatkan konsentrasi melalui Latihan Relaksasi atlet senam ritmik Sumut tahun 2015”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah–masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaplikasian latihan relaksasi terhadap konsentrasi ?
2. Apakah ada pengaruh latihan relaksasi terhadap peningkatan konsentrasi?
3. Apakah penyebab menurunnya penampilan atlet saat sedang bertanding ?
4. Apakah kurangnya konsentrasi menyebabkan penampilan yang kurang baik ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari adanya penafsiran dan sekaligus membuat sasaran bahasan menjadi lebih fokus maka perlu dibuat pembatasan masalah. Adapun

masalah yang diteliti adalah apakah dengan latihan relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi atlet senam ritmik Sumut.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Bagaimana upaya peningkatan konsentrasi melalui latihan relaksasi atlet senam ritmik Sumut Tahun 2015.”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan konsentrasi melalui latihan relaksasi dengan atlet senam ritmik Sumut Tahun 2015.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diambil dari penelitian ini :

1. Memberi informasi tentang kondisi konsentrasi atlet senam ritmik Sumut Tahun 2015
2. Sebagai bahan masukan bagi atlet senam ritmik sumut tentang pentingnya konsentrasi diterapkan saat latihan ataupun pertandingan.
3. Memberi informasi bagi pelatih, ilmuwan olahraga tentang pentingnya tingkat konsentrasi dalam mencapai penampilan dengan maksimal.
4. Bahan masukan bagi peneliti lainnya dimasa yang akan datang.