

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dan menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, serta mental yang baik dari setiap pemain. Dalam permainan sepak bola modern, pemain dituntut mampu menjaga performa dan konsentrasi selama pertandingan agar dapat bermain secara efektif dan konsisten. Satu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri. Dalam permainan sepak bola masing-masing regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten.

Menurut (Al Munawar & Hendrawan, 2019) Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Selain sebagai olahraga prestasi, sepak bola juga menjadi sarana pembinaan atlet usia dini melalui sekolah sepak bola (SSB).

Cabang olahraga sepak bola merupakan permainan beregu yang sangat banyak digemari dari berbagai penjuru dunia. Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di kancah nasional maupun internasional, dan saat ini sedang berada dalam puncak popularitasnya (Hidayat et al., 2022). Menurut (Syukur & Soniawan, 2015) sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. (Ridwan, 2020).

Dalam permainan sepak bola, seseorang yang memainkannya membutuhkan berbagai komponen kondisi fisik yang baik dan teknik dasar yang

mumpuni. Kolaborasi antara fisik dan teknik akan mampu meningkatkan mutu permainan sepak bola itu sendiri. Latihan teknik sendiri merupakan latihan khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular, kesempurnaan teknik–teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan (Harsono, 2015) Oleh karena itu, gerak dasar setiap teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna. Karena tanpa adanya keterampilan gerak dasar yang baik, maka atlet akan kesulitan untuk memiliki keterampilan gerak lanjutan, terutama pada cabang olahraga sepak bola yang dinamis.

Selain kondisi fisik dan teknik, konsentrasi juga menjadi salah satu faktor penting dalam permainan sepak bola. Pemain dituntut untuk tetap fokus saat membaca situasi permainan, melakukan *passing*, menjaga lawan, maupun mengambil keputusan dalam waktu singkat. Jika konsentrasi pemain menurun, maka kesalahan seperti salah *passing*, terlambat melakukan transisi, dan kurang tepat dalam mengambil keputusan akan lebih sering terjadi. Oleh karena itu, kemampuan konsentrasi perlu dilatih agar performa pemain tetap stabil selama pertandingan berlangsung.

Di sepak bola juga terdapat wadah untuk pengembangan kemampuan sepak bola terutama pada jenjang usia dini yang dinamakan Sekolah Sepak Bola (SSB). menurut (Fadli, 2019) Sekolah sepak bola adalah wadah olahraga khusus sepak bola bertujuan memiliki peran untuk mengembangkan potensi atlet. Karena seorang pelatih bukan hanya harus memiliki wawasan yang sangat banyak tentang sepak bola. Seorang pelatih juga harus bisa menerapkan wawasan kepada anak didiknya. Adapun beberapa aspek yang harus dikembangkan oleh seorang pelatih adalah mampu mengembangkan aspek fisik, teknik, taktik dan mental anak-anak didiknya. Dari aspek-aspek inilah yang dapat memudahkan seorang anak didiknya dapat mencapai prestasi yang optimal sedangkan menurut (Rohman, 2017) pelatih yaitu salah satu pendorong untuk keberhasilan atlet agar mencapai prestasi.

Berdasarkan hasil observasi terhadap SSB Alea FC pada Turnamen Soeratin U-15 tingkat Provinsi Jawa Barat, ditemukan bahwa sebagian besar pemain

mengalami penurunan konsentrasi, terutama pada menit-menit krusial saat tim berada di bawah tekanan tinggi (*high pressure*) dari lawan. Kondisi ditandai dengan meningkatnya kesalahan passing antar pemain, lambatnya respon dalam menutup ruang dan pergerakan lawan sehingga sering kecolongan dikarenakan hal tersebut, serta pengambilan keputusan yang kurang tepat, khususnya di area pertahanan sehingga menjadikan *blunder* untuk tim. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aspek konsentrasi masih perlu mendapat perhatian dalam proses latihan atlet usia muda, terutama saat menghadapi tekanan permainan yang tinggi.

Temuan tersebut selaras dengan capaian kompetitif tim yang hanya mampu mencapai babak 8 besar, yang mengindikasikan bahwa performa belum optimal pada fase penentuan kompetisi. Pada pertandingan krusial, kualitas permainan cenderung menurun, ditandai oleh meningkatnya kesalahan teknis, keterlambatan respon terhadap tekanan lawan, dan ketidaktepatan dalam pengambilan keputusan, yang secara teoretis berkaitan erat dengan rendahnya tingkat konsentrasi atlet dalam situasi pertandingan bertekanan tinggi (Mulyadi et al., 2021; Syukur & Soniawan, 2015). Oleh karena itu, aspek konsentrasi menjadi faktor penting yang perlu mendapat perhatian serius dalam proses pembinaan atlet sepak bola usia muda guna menunjang performa optimal dalam kompetisi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan metode latihan yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi atlet dalam pertandingan. Dalam proses latihan pada suatu cabang olahraga, kemampuan fisik, teknik, dan taktik seseorang tidak akan meningkat secara signifikan, apabila tidak didukung kemampuan psikologis. Tidak bisa dipungkiri bahwa kemampuan psikologis merupakan salah satu faktor penentu yang mempengaruhi dalam pencapaian hasil prestasi. Oleh sebab itu, diperlukan latihan khusus guna meningkatkan kondisi psikologis atlet dengan berbagai metode latihan psikologis yang disusun dalam sebuah program latihan psikologis (Mulyadi et al., 2021).

Salah satu bentuk latihan psikologis yang saat ini sedang ramai digemari yaitu metode latihan *life kinetik* (Demirakca et al., 2016). *Life kinetik* merupakan metode latihan psikologis modern yang sangat berkembang dan populer di Western Europe, seperti di (Germany, the Netherlands, France, Spain). Latihan ini di Negara

Eropa dilakukan rutin baik ditingkat lokal maupun internasional, sedangkan di Indonesia latihan *life kinetik* sendiri merupakan metode latihan yang tergolong baru dan belum banyak dilakukan (Dr. Komarudin, 2018) Padahal, menurut berbagai studi, *Life Kinetik* terbukti memiliki efek positif yang signifikan bagi atlet (Cakir et al., 2020). Penelitian (Ansyah & Komarudin, 2023) misalnya, menemukan bahwa *Life Kinetik* dapat meningkatkan konsentrasi dan memori kerja atlet sepak bola usia muda. Penelitian (Şirin & Erdoğan, 2025) bahkan menegaskan bahwa metode ini berpengaruh positif pada ketangguhan mental serta keterampilan motorik dasar. Meski demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih dilakukan di luar negeri dengan konteks sosial, budaya, dan sistem pembinaan yang berbeda dari Indonesia. Bahkan penelitian yang ada di Indonesia sebagian besar fokus pada cabang olahraga individu, bukan tim, serta hanya berfokus pada efek jangka pendek (4–6 minggu) (Komarudin & Awwaludin, 2019).

Metode *Life Kinetik* dipilih karena latihan ini menggabungkan gerakan fisik dengan aktivitas berpikir secara bersamaan. Latihan tersebut membuat pemain dituntut untuk tetap fokus dan cepat merespon instruksi atau situasi yang berubah. Dengan karakteristik tersebut, metode *Life Kinetik* dinilai sesuai untuk membantu meningkatkan konsentrasi pemain sepak bola, khususnya pada atlet usia muda.

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa metode latihan *Life Kinetik* memberikan dampak positif terhadap aspek kognitif dan psikologis atlet, seperti peningkatan konsentrasi, memori kerja, dan koordinasi motorik (Ansyah & Komarudin, 2023; Cakir et al., 2020), namun kajian yang secara spesifik menguji efektivitas metode ini pada cabang olahraga beregu, khususnya sepak bola usia dini di Indonesia, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada lebih banyak dilakukan pada konteks olahraga individu atau dilakukan di negara-negara Eropa dengan karakteristik budaya, sistem pembinaan, serta intensitas kompetisi yang berbeda dengan kondisi pembinaan sepak bola di Indonesia (Demirakca et al., 2016; Komarudin & Awwaludin, 2019). Selain itu, penelitian *Life Kinetik* di Indonesia umumnya belum mengaitkan secara langsung hasil latihan dengan situasi pertandingan nyata yang memiliki tekanan tinggi (*high pressure*), seperti turnamen resmi tingkat provinsi (Mulyadi et al., 2021; Şirin &

Erdoğan, 2025). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara temuan empiris yang telah ada dengan kebutuhan praktis pembinaan atlet sepak bola usia U-15 di Indonesia, sehingga diperlukan penelitian yang secara kontekstual menguji efektivitas latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan konsentrasi atlet dalam situasi kompetitif yang sesungguhnya.

Selain itu, penelitian mengenai metode *Life Kinetik* pada atlet sepak bola usia muda di Indonesia masih terbatas, khususnya pada kelompok usia U-15. Penelitian yang mengkaji pengaruh metode ini terhadap konsentrasi pemain sepak bola di tingkat sekolah sepak bola juga masih jarang ditemukan, sehingga penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam bidang pembinaan olahraga sepak bola usia dini.

SSB Alea FC adalah sebuah Sekolah Sepak Bola yang berlokasi di Desa Cibatuireng Kecamatan Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya dan berdiri pada tanggal 20 September 2023 di bawah naungan ASKAB Tasikmalaya. Klub ini memiliki total kurang lebih 100 atlet dengan rentang usia 7 hingga 17 tahun. Sampel utama dalam penelitian ini adalah seluruh anggota tim SSB Alea FC U-15 yang mengikuti turnamen soeratin, yang berjumlah 20 atlet putra, diambil menggunakan teknik Total Sampling karena jumlah populasinya yang relatif kecil. Pemilihan kelompok usia ini didasarkan pada temuan observasi bahwa mereka mengalami penurunan konsentrasi saat menghadapi pertandingan bertekanan tinggi (*high pressure*), terutama saat mengikuti Turnamen Soeratin tingkat Provinsi Jawa Barat.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini mencoba melihat seberapa efektif latihan *Life Kinetik* dalam meningkatkan konsentrasi pemain sepak bola di SSB Alea FC. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan membuktikan efektivitas *Life Kinetik* pada atlet sepak bola usia U-15 di Indonesia, khususnya dalam konteks pembinaan usia dini yang jarang diteliti. Selain memberikan bukti empiris, penelitian ini juga memperkaya literatur akademik tentang pelatihan berbasis kognitif dalam olahraga beregu. Dengan demikian, hasil penelitian ini berpotensi menjadi acuan dalam menyusun kurikulum latihan yang lebih komprehensif, yang tidak hanya fokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga memperkuat aspek psikologis dan kognitif atlet.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan metode *Life Kinetik* terhadap peningkatan konsentrasi atlet sepak bola U-15 di SSB Alea?”.

1.3 Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi kekeliruan atau kesalahan dalam menafsirkan istilah yang digunakan dalam penelitian, maka penulis menguraikan sebagai berikut:

- a. Pengaruh, Istilah pengaruh dalam penelitian kuantitatif menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat (kausal) antara dua variabel, yaitu variabel bebas (*independen*) yang memengaruhi dan variabel terikat (*dependen*) yang dipengaruhi. Dalam konteks penelitian ini, pengaruh dimaknai sebagai perubahan atau peningkatan tingkat konsentrasi atlet setelah diberikan latihan dengan metode *Life Kinetik*. Menurut (Sugiyono, 2017), pengaruh adalah “hubungan yang bersifat kausal di mana perubahan pada satu variabel menimbulkan perubahan pada variabel lainnya.” Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen untuk mengamati perubahan konsentrasi akibat perlakuan latihan tertentu.
- b. Latihan adalah proses kegiatan yang dilakukan secara berulang, terencana, dan bertahap untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet. Dalam konteks penelitian ini, latihan yang dimaksud adalah kegiatan pembelajaran motorik yang berorientasi pada peningkatan kemampuan berpikir dan konsentrasi. Menurut Prakoso dan Hidayat (2021), latihan merupakan kegiatan sistematis yang bertujuan mengembangkan kemampuan biomotorik dan kemampuan berpikir yang mendukung peningkatan performa atlet secara menyeluruh.
- c. *Life Kinetik* adalah sebuah metode latihan yang menggabungkan aktivitas fisik (gerak tubuh) dengan tugas-tugas kognitif (berpikir, memori, fokus, dan pengambilan keputusan) yang dilakukan secara bersamaan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kerja otak dan kemampuan motorik melalui stimulasi gerak yang bervariasi dan tidak monoton. Metode ini melatih atlet agar mampu

berpikir cepat, tetap fokus, dan beradaptasi terhadap situasi yang berubah secara tiba-tiba, seperti yang sering terjadi dalam permainan olahraga. (Kaya, 2022) menjelaskan bahwa *Life Kinetik* adalah “latihan yang menggabungkan aktivitas motorik dan tugas kognitif secara simultan, bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi, kecepatan pemrosesan informasi, serta ketanggapan atlet dalam situasi kompetitif.

- d. Latihan Metode *Life Kinetik* secara konseptual, Latihan Metode *Life Kinetik* didefinisikan sebagai metode latihan yang terstruktur dan sistematis. Metode ini secara unik menggabungkan aktivitas fisik dengan tantangan kognitif, yang bertujuan untuk merangsang perkembangan otak, khususnya dalam meningkatkan kinerja koneksi sinaptik dan kapasitas pemrosesan informasi (Affandi & Irsyada, 2022). Dalam konteks penelitian ini, variabel ini dioperasionalkan sebagai perlakuan yang akan diberikan kepada kelompok eksperimen. Perlakuan ini akan dilaksanakan selama periode waktu yang ditentukan (misalnya, 4 minggu), dengan frekuensi dan durasi sesi yang tetap (misalnya, 3 kali seminggu selama 30 menit). Perlakuan ini diukur secara nominal (diberikan atau tidak diberikan) dan juga rasio (berdasarkan durasi dan frekuensi pelaksanaannya), memastikan bahwa intervensi yang diberikan konsisten dan terstandarisasi.
- e. Konsentrasi adalah kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada stimulus yang relevan dan mengabaikan distraksi dalam jangka waktu tertentu (Weinberg & Gould, 2023). Dalam konteks sepak bola, konsentrasi berperan penting dalam pengambilan keputusan, kecepatan reaksi, dan stabilitas performa saat pertandingan (Ansyah & Komarudin, 2023). Konsentrasi atlet diukur menggunakan *Grid Concentration Test* (CGT), yaitu tes yang menilai kemampuan fokus, kecepatan reaksi, dan konsistensi perhatian sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan latihan *Life Kinetik*. Skor konsentrasi dihitung berdasarkan jumlah kesalahan, waktu penyelesaian, dan stabilitas fokus selama pengujian.
- f. Sepakbola Menurut (Al Munawar & Hendrawan, 2019) Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas

orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Lebih dari sekadar permainan menendang bola, sepak bola menuntut kerja sama kolektif, pembagian peran yang jelas, serta koordinasi taktis antar pemain untuk mencapai tujuan memenangkan pertandingan. Setiap pemain dalam tim memiliki tugas dan fungsi strategis sesuai posisinya, mulai dari menjaga pertahanan, membangun serangan, hingga menuntaskan peluang menjadi gol. Selain itu, permainan ini juga menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik sehingga penguasaan keterampilan dasar maupun pemahaman strategi menjadi elemen penting dalam keberhasilan tim.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan metode *Life Kinetik* terhadap peningkatan konsentrasi atlet sepak bola U-15 SSB Alea”.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan olahraga, khususnya psikologi olahraga dan metode pelatihan berbasis kognitif. Kajian mengenai pengaruh *Life Kinetik* terhadap konsentrasi atlet sepak bola usia dini masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pembinaan di Indonesia. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah dengan menghadirkan bukti empiris yang lebih kontekstual sesuai dengan kondisi pembinaan usia dini di tanah air. Selain itu, penelitian ini juga memperluas penerapan teori *neuroplasticitas* dalam olahraga, yakni dengan menunjukkan bagaimana stimulasi kognitif yang dipadukan dengan latihan motorik dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet muda. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melengkapi temuan-temuan sebelumnya yang sebagian besar dilakukan di luar negeri, tetapi juga menghadirkan perspektif baru yang relevan bagi pembinaan sepak bola usia remaja di Indonesia. Kontribusi lain secara teoritis adalah memperkuat pemahaman mengenai pentingnya pendekatan multidimensional dalam melatih atlet, di mana aspek fisik, teknik, taktik, serta kognitif harus dikembangkan secara terpadu.

Sementara itu, manfaat praktis dari penelitian ini dapat dirasakan oleh berbagai pihak. Bagi pelatih sepak bola usia dini, penelitian ini menawarkan alternatif metode latihan yang dapat diterapkan dalam sesi rutin untuk meningkatkan konsentrasi atlet, sehingga performa teknis maupun taktis lebih optimal. Bagi Sekolah Sepak Bola (SSB), hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun kurikulum pembinaan yang lebih komprehensif dengan memasukkan latihan berbasis *Life Kinetik* sebagai bagian integral dari program pelatihan. Bagi para atlet muda, penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka meningkatkan kemampuan fokus, konsentrasi, serta pengambilan keputusan di lapangan, sehingga dapat mengurangi kesalahan teknis maupun taktis ketika bertanding.

Selain itu, guru olahraga dan praktisi pendidikan jasmani juga dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai referensi untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang menekankan pada integrasi aspek fisik dan kognitif peserta didik. Lebih jauh, penelitian ini juga memberikan manfaat bagi pengelola pembinaan olahraga di tingkat daerah maupun nasional, yakni sebagai dasar empiris untuk mempertimbangkan adopsi metode *Life Kinetik* dalam program pembinaan atlet usia dini secara lebih luas. Tidak kalah penting, penelitian ini juga bermanfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai rujukan awal dalam mengembangkan kajian lanjutan terkait metode pelatihan kognitif untuk meningkatkan performa olahraga.