

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Menurut Emral dalam (Rohmah, 2023), Istilah latihan berasal dari kata bahasa Inggris: *practice*, *exercises*, dan *training*. Kata-kata tersebut dalam bahasa Indonesia memiliki arti yang sama yaitu latihan meskipun dalam bahasa Inggris memiliki arti yang berbeda-beda. Namun, setelah dipraktikan di lapangan istilah latihan dalam bahasa Inggris memiliki kesamaan kegiatan, yaitu aktivitas fisik. Menurut Furqon dalam (Tikta & Setyo, 2016) menjelaskan bahwa “latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi”. Sedangkan menurut Harsono dalam (Tikta & Setyo, 2016) menjelaskan bahwa “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih bekerja, yang dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

2.1.1.2 Prinsip-prinsip Latihan

Latihan menjadi elemen yang sangat penting dalam upaya meningkatkan prestasi atlet. Menurut (Harsono, 2015), prinsip-prinsip latihan yang mendukung peningkatan prestasi mencakup beberapa aspek utama, seperti prinsip beban lebih (*overload*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, durasi latihan, latihan relaksasi, serta tes dan uji coba. Prinsip-prinsip ini menjadi dasar dalam merancang program latihan yang efektif dan berkelanjutan. Namun untuk latihan dengan metode *Life Kinetik* prinsip latihan nya ialah sebagai berikut :

1) Prinsip Kekacauan Terstruktur (*Structured Chaos*)

Ini adalah prinsip kunci karena latihan *Life Kinetik* dirancang untuk tidak bisa diprediksi. Latihan harus selalu melibatkan Gerakan yang tidak biasa atau asing (*unusual motor activity*) dan tugas kognitif yang terus berubah (*constantly changing cognitive tasks*) tujuannya bukan untuk mencapai kesempurnaan atau

otomatisasi gerakan, melainkan untuk menjaga otak agar selalu bekerja keras dalam menghadapi kebingungan atau kekacauan yang disengaja.

Metode ini berfokus pada melatih atlet agar mampu berpikir cepat, tetap fokus, dan beradaptasi terhadap situasi yang berubah secara tiba-tiba. Ketika atlet mulai menguasai suatu gerakan, tugas kognitifnya harus segera diubah agar otak terpaksa membentuk jalur saraf baru (*neuroplasticity*). Latihan ini berisi kombinasi aktivitas gerak, tantangan kognisi, dan persepsi visual peripheral.

2) Prinsip Integrasi Sensorimotorik-Kognitif (*Sensorimotor-Cognitive Integration*)

Prinsip ini menegaskan bahwa latihan motorik dan kognitif tidak boleh terpisah. Latihan harus mengintegrasikan aktivitas fisik (motorik) dengan tugas mental (kognitif) secara simultan. Ini melibatkan penggabungan gerak tubuh, memori, fokus, dan pengambilan keputusan dalam satu aksi. Fungsi utama *Life Kinetik* adalah memicu kerja otak kanan dan kiri secara simultan sehingga meningkatkan koordinasi visual-motorik dan kecepatan berpikir. Ini adalah cara paling efektif untuk meningkatkan konsentrasi, karena konsentrasi yang baik memungkinkan atlet mengatur fokus dalam situasi penuh tekanan.

3) Prinsip Latihan Jangka Pendek dan Frekuensi Tinggi (*Short Duration & High Frequency*)

Prinsip ini berfokus pada bagaimana sesi latihan dikelola. Sesi latihan *Life Kinetik* idealnya dilakukan dalam durasi yang relatif pendek (misalnya, 30 menit) tetapi dengan frekuensi tinggi (misalnya, 3 kali seminggu). Latihan harus intens secara kognitif. Durasi yang pendek mencegah kelelahan mental yang berlebihan, yang dapat menghambat proses pembentukan koneksi saraf baru. Durasi yang relatif singkat dan fokus yang intensif dalam tiap sesi menjamin bahwa latihan yang dilakukan benar-benar memicu adaptasi saraf yang berulang dan efisien.

2.1.1.3 Tujuan Latihan

Menurut (Harsono, 2015), tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya hingga mencapai potensi maksimal. Pencapaian tujuan ini akan lebih efektif apabila terjadi interaksi yang baik antara atlet dan pelatih selama proses latihan berlangsung. Dalam mencapai

prestasi yang maksimal (Harsono, 2015) juga menguraikan bahwa untuk meraih prestasi puncak, ada empat aspek penting yang harus diperhatikan dan dilatih secara mendalam oleh atlet, yaitu: 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

Latihan ini harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

2.1.1.4 Prinsip Latihan *Life Kinetik*

Prinsip latihan merupakan landasan utama dalam penyusunan program latihan agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara optimal dan sistematis. Dalam metode *Life Kinetik*, prinsip latihan tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga menekankan pada pengembangan fungsi kognitif melalui integrasi antara aktivitas motorik dan stimulus mental. Latihan ini dirancang untuk merangsang kerja otak melalui kombinasi gerakan tubuh dengan tugas kognitif seperti pengenalan warna, angka, dan respon terhadap instruksi tertentu. Dengan demikian, latihan tidak bersifat monoton, melainkan terus bervariasi untuk menjaga aktivitas otak tetap optimal (Komarudin, Awwaludina, et al., 2021).

Salah satu prinsip utama dalam metode *Life Kinetik* adalah variasi latihan yang tinggi dan menghindari pengulangan gerakan secara terus-menerus. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dan konsentrasi atlet dalam menghadapi situasi yang berubah-ubah. Selain itu, terdapat prinsip integrasi antara sistem motorik dan kognitif, di mana atlet dituntut untuk melakukan gerakan fisik sekaligus memproses informasi secara cepat. Kondisi ini dapat meningkatkan koordinasi antara sistem saraf pusat dan respon gerak sehingga atlet mampu mengambil keputusan dengan lebih cepat dan tepat (Mulyadi et al., 2021).

Prinsip lainnya adalah durasi latihan yang relatif singkat namun dilakukan secara rutin. Latihan *Life Kinetik* umumnya dilakukan dalam waktu yang tidak terlalu lama, tetapi memiliki intensitas kognitif yang cukup tinggi. Hal ini bertujuan untuk menghindari kelelahan mental sekaligus tetap memberikan stimulus yang optimal bagi peningkatan konsentrasi. Dengan demikian, penerapan prinsip latihan *Life Kinetik* diharapkan mampu meningkatkan fokus, kecepatan reaksi, serta kemampuan pengambilan keputusan atlet dalam situasi permainan.

2.1.2 *Life Kinetik*

Life Kinetik merupakan metode latihan yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan tugas-tugas kognitif yang menstimulasi kerja otak. Metode ini dikembangkan untuk melatih koordinasi, fokus, dan kemampuan berpikir cepat melalui rangsangan gerak yang bervariasi dan tidak monoton. Latihan ini menuntut atlet untuk melakukan aktivitas motorik sekaligus merespons tantangan mental seperti mengingat pola, mengenali warna, angka, atau mengikuti instruksi tertentu secara bersamaan. Menurut (Kaya, 2022), *Life Kinetik* merupakan latihan yang menggabungkan aktivitas motorik dan tugas kognitif secara simultan, dengan tujuan meningkatkan konsentrasi, kecepatan pemrosesan informasi, serta ketanggaan atlet dalam menghadapi situasi kompetitif.

Dalam konteks sepak bola, *Life Kinetik* dapat membantu pemain untuk mengasah kemampuan membaca permainan, bereaksi cepat terhadap situasi dinamis, serta menjaga fokus dalam tekanan tinggi. Latihan ini juga dapat mengurangi kebosanan dalam latihan fisik biasa karena melibatkan unsur permainan dan tantangan kognitif. Dengan mengombinasikan aktivitas fisik dan mental secara bersamaan, metode *Life Kinetik* berpotensi meningkatkan kemampuan atlet dalam mengoordinasikan gerakan tubuh dengan proses berpikir yang cepat dan efisien.

2.1.3 Latihan Metode *Life Kinetik*

Secara konseptual, latihan *Life Kinetik* merupakan metode latihan terstruktur dan sistematis yang dirancang untuk meningkatkan fungsi otak melalui integrasi aktivitas fisik dan kognitif secara simultan. Menurut (Affandi & Irsyada, 2022) metode ini mampu menstimulasi perkembangan otak dengan memperkuat koneksi sinaptik dan meningkatkan kapasitas pemrosesan informasi, terutama pada area otak yang mengatur koordinasi dan perhatian. (Iqbal & Tafaqur, 2020) menyampaikan bahwa latihan *life kinetik* yang awalnya berkembang di Jerman digunakan untuk melatih mental seseorang bahkan atlet profesional, mempunyai banyak fungsi. Fungsi dari latihan ini adalah meningkatkan fungsi kognisi atlet karena atlet tidak hanya dituntut unggul dalam kemampuan teknik, fisik, dan taktik, namun juga dituntut memiliki kemampuan fokus dalam penampilannya. Latihan ini berisi kombinasi aktivitas gerak, tantangan kognisi, dan persepsi visual peripheral.

Dalam konteks penelitian ini, latihan *Life Kinetik* dioperasionalkan sebagai program latihan yang diberikan selama 4 minggu, dengan frekuensi tiga kali seminggu dan durasi 30 menit per sesi. Latihan mencakup gerakan koordinatif dan aktivitas mental seperti mengenali warna, angka, atau simbol secara bersamaan dengan gerakan fisik. Aktivitas tersebut memicu kerja otak kanan dan kiri secara simultan sehingga meningkatkan koordinasi visual-motorik dan kecepatan berpikir. Dengan demikian, latihan *Life Kinetik* yang menggabungkan gerakan fisik dan tugas berpikir mampu meningkatkan kemampuan fokus dan respons atlet melalui adaptasi saraf yang berulang. Dalam dunia olahraga, metode ini dianggap efektif untuk meningkatkan kemampuan reaksi, konsentrasi, serta pengambilan keputusan di lapangan.

Metode *Life Kinetik* merupakan pendekatan latihan yang mengintegrasikan gerakan fisik, stimulasi visual, dan tantangan kognitif secara simultan untuk meningkatkan konektivitas antarsel saraf di otak. (Dr. Komarudin, 2018) menjelaskan bahwa *Life Kinetik* bukan sekadar latihan koordinasi, melainkan suatu metode neuro-atletik yang bertujuan mengoptimalkan fungsi otak melalui kombinasi gerakan tidak otomatis, variasi tugas, dan prinsip tanpa pengulangan pola gerak yang sama secara terus-menerus.

Dalam penerapannya, latihan *Life Kinetik* umumnya dilakukan pada awal sesi latihan sebelum pemanasan utama. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa latihan berbasis kognitif membutuhkan kondisi mental yang masih optimal agar proses konsentrasi dan pemrosesan informasi dapat berlangsung secara maksimal. Apabila latihan dilakukan setelah aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, maka kelelahan fisik dapat mempengaruhi kemampuan fokus atlet sehingga efektivitas latihan menjadi berkurang.

Selain itu, pelaksanaan *Life Kinetik* di awal latihan berfungsi sebagai aktivasi neuromotorik, yaitu proses mempersiapkan sistem saraf pusat sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks. Latihan ini membantu meningkatkan kesiapan mental, perhatian, serta kecepatan respon atlet terhadap stimulus yang diberikan. Penelitian menunjukkan bahwa latihan *Life Kinetik* dapat meningkatkan konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola apabila dilakukan secara terstruktur dan konsisten (Komarudin, Awwaludina, et al., 2021).

Dengan demikian, penempatan latihan *Life Kinetik* sebelum pemanasan memiliki dasar ilmiah yang kuat, baik dari aspek kognitif maupun fisiologis, sehingga dapat mendukung efektivitas latihan secara keseluruhan. Latihan dilakukan dengan tingkat kesulitan bertahap guna merangsang adaptasi neurologis dan meningkatkan konsentrasi, kemampuan pengambilan keputusan, serta koordinasi motorik. Berikut beberapa gambar dari latihan metode *Life Kinetik*:

a. Latihan Reaksi Kognisi (RC)

Latihan reaksi kognisi adalah latihan lempar tangkap bola dengan menggerakkan kaki atau membalikkan badan yang diinstruksikan. Latihan reaksi kognisi dibagi menjadi 5 macam yaitu RC1, RC2, RC3, RC4, RC5 yang masing-masing memiliki prosedur yang berbeda.



Gambar 1 Latihan Reaksi Kognisi

Sumber : https://youtu.be/8PwszcKeF8s?si=vBhJV-z-x_6mpuY5

b. Latihan *Hand Eye Cordination Drill with Tennis Ball*

1) Model 1

Melakukan *ball filling* dengan kaki bagian dalam dan dibarengi dengan melempar bola tenis dari tangan kanan ke tangan kiri, kiri ke kanan dan seterusnya.



Gambar 2 Latihan Hand Eye Cordinations Drill with Tennis Ball 1

Sumber : <https://youtu.be/EDv4w3Q2bNs?si=jgzHRn6EwjEi-FAk>

2) Model 2

Melakukan *ball filling* dengan telapak kaki kiri kanan secara bergantian dan dibarengi dengan melempar bola tenis dari tangan kanan ke tangan kiri, kiri ke kanan dan seterusnya.



Gambar 3 Latihan Hand Eye Cordinations Drill with Tennis Ball 2

Sumber : <https://youtu.be/EDv4w3Q2bNs?si=jgzHRn6EwjEi-FAk>

3) Model 3

Melakukan *ball filling* dengan kaki bagian dalam dan dibarengi dengan melempar 2 bola tenis dari tangan kanan ke tangan kiri, kiri ke kanan secara menyilang dan seterusnya.



Gambar 4 Latihan Hand Eye Cordinations Drill with Tennis Ball 3

Sumber : <https://youtu.be/EDv4w3Q2bNs?si=jgzHRn6EwjEi-FAk>

4) Model 4

Melakukan *ball filling* dengan telapak kaki kiri kanan secara bergantian dan dibarengi dengan melempar 2 bola tenis dari tangan kanan ke tangan kiri, kiri ke kanan secara menyilang dan seterusnya.



Gambar 5 Latihan Hand Eye Cordinations Drill with Tennis Ball 4

Sumber : <https://youtu.be/EDv4w3Q2bNs?si=jgzHRn6EwjEi-FAk>

c. Lempar tangkap bola

Berdiri sekitar 2 meter menghadap dinding dan melempar bola tenis dengan tangan kanan ke dinding dan di tangkap dengan tangan kanan begitu juga sebaliknya secara terus menerus.



Gambar 6 Lempar Tangkap Bola Tennis

Sumber : <https://lemarisoalku.blogspot.com/2022/02/materi-aktivitas-kebugaran-jasmani.html>

2.1.4 Konsentrasi

Konsentrasi merupakan aspek psikologis yang sangat menentukan keberhasilan atlet dalam olahraga, terutama yang menuntut kecepatan berpikir dan ketepatan reaksi seperti sepak bola. Menurut (Weinberg & Gould, 2023) konsentrasi adalah kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada stimulus yang relevan dan mengabaikan gangguan dari lingkungan sekitar. Atlet dengan tingkat konsentrasi tinggi mampu mempertahankan fokus terhadap tugas permainan dan membuat keputusan yang cepat dan tepat.

Semakin baik konsentrasi seseorang maka semakin baik pula fokusnya terhadap sesuatu. Konsentrasi merupakan salah satu aspek mental yang seharusnya dimiliki oleh setiap atlet sepak bola, karena permainan sepak bola tidak hanya membutuhkan kerja sama yang baik saja tetapi membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Jika konsentrasi terganggu maka persentase gagal akan lebih besar. Konsentrasi juga perlu dilatihkan kepada para atlet sepak bola dari usia muda. Karena, konsentrasi atlet akan mempengaruhi kepercayaan dirinya pada saat latihan dan dipertandingan. Ketika bertanding pasti akan terjadi perpindahan konsentrasi atlet yang disebabkan oleh 2 faktor yaitu eksternal dan internal. Faktor eksternal contohnya yaitu sorakan penonton, poin-poin kritis, perilaku tidak sportif dari lawan, ketinggalan poin, dan lain sebagainya. Lalu, faktor internal contohnya yaitu menganggap lawan lebih kuat, pikiran kacau, turunnya stamina, dan mengepalnya tangan dengan sendirinya (Ongko & Jannah, 2016)

Dalam konteks sepak bola usia muda, konsentrasi berperan penting dalam menjaga stabilitas performa. (Ansyah & Komarudin, 2023) menyatakan bahwa konsentrasi yang baik memungkinkan atlet mengatur fokus dalam situasi penuh tekanan, menghindari kesalahan teknis, serta mempertahankan efektivitas taktik permainan. Atlet dengan konsentrasi rendah lebih rentan melakukan kesalahan seperti salah passing atau keterlambatan reaksi terhadap lawan.

Untuk keperluan pengukuran dalam penelitian kuantitatif, Indikator Konsentrasi atlet sering kali diukur menggunakan tes psikologis terstandar seperti *Concentration Grid Test* (CGT), yang mengukur kemampuan atlet dalam memusatkan perhatian secara berkelanjutan dengan kecepatan dan ketepatan tinggi

terhadap stimulus tertentu. Menurut Greenlees dalam (Mulyadi et al., 2021) Tes ini berupa lembar berisi angka 0-99 yang diacak, di mana atlet harus menemukan dan mencoret angka secara berurutan dalam waktu yang dibatasi.

2.1.5 Sepak Bola

a. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas sebelas pemain, yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan mematuhi peraturan permainan yang berlaku. Olahraga ini menuntut perpaduan kemampuan fisik, keterampilan motorik, kecerdasan bermain, dan pemahaman mendalam terhadap strategi pertandingan, sehingga setiap pemain dituntut mampu menjalankan peran dan tanggung jawabnya dengan optimal sesuai posisi masing-masing.

Menurut (Wicaksono et al., 2020), sepak bola tidak hanya menekankan kemampuan fisik, tetapi juga aspek keterampilan teknik, taktik, dan kerja sama tim yang baik dalam mencapai tujuan permainan. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam pertandingan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh sinergi antarpemain dalam membangun serangan, menjaga pertahanan, serta merespons perubahan situasi permainan secara cepat dan tepat. (Priyo Utomo & Indarto, 2021) juga menjelaskan bahwa sepak bola adalah permainan yang mengandalkan kemampuan mengelola bola dengan kaki serta koordinasi antar pemain untuk mencapai kemenangan melalui strategi permainan yang efektif.

Dengan demikian, sepak bola menjadi olahraga yang kompleks dan komprehensif, melibatkan kemampuan teknis, pemahaman taktik, kondisi fisik prima, serta kecerdasan bermain yang terintegrasi secara sistematis dalam sebuah tim.

b. Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar sepak bola adalah keterampilan gerak yang harus dikuasai pemain agar dapat bermain secara efektif. Menurut (Erianti et al., 2020) teknik dasar meliputi menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring

bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*), yang semuanya bertujuan untuk mendukung performa permainan secara keseluruhan. Penguasaan teknik dasar ini sangat penting karena menjadi fondasi bagi pemain dalam menghadapi berbagai situasi pertandingan, baik dalam melakukan serangan maupun bertahan.

Setiap teknik memiliki fungsi spesifik yang berkontribusi pada efektivitas permainan, seperti menendang yang digunakan untuk mengumpan atau mencetak gol, menghentikan bola untuk mengontrol tempo permainan, hingga menggiring bola yang memungkinkan pemain melewati lawan dan membuka ruang serangan. Selain itu, kemampuan menyundul bola diperlukan dalam duel udara, terutama pada situasi perebutan bola atau penyelesaian akhir. Lemparan ke dalam juga menjadi aspek penting dalam mempertahankan penguasaan bola, sementara teknik menjaga gawang berperan melindungi area gawang melalui refleks cepat, posisi yang tepat, dan kemampuan membaca arah bola. Dengan demikian, keterampilan teknik dasar tidak hanya mendukung performa individu, tetapi juga membentuk kualitas permainan tim secara keseluruhan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian lain dilakukan oleh (Kaya, 2022) berjudul *Life Kinetik Exercises in Football*, yang dipublikasikan melalui ResearchGate. Studi ini menggunakan pendekatan deskriptif dan bersifat studi literatur, dengan tujuan menjelaskan penerapan latihan *Life Kinetik* dalam sepak bola serta dampaknya terhadap fungsi kognitif dan kecerdasan bermain. Hasil penelitian menegaskan bahwa *Life Kinetik* dapat meningkatkan konsentrasi, koordinasi, dan keterampilan kognitif pemain sepak bola. Penelitian ini merekomendasikan agar *Life Kinetik* diintegrasikan dalam program latihan, meskipun kurang memberikan data empiris langsung di lapangan.

Selanjutnya, penelitian oleh (Komarudin et al., 2020) dengan judul *The influence of life kinetic training method and motor educability on improvement of football playing performance* diterbitkan dalam prosiding ICSSHPE-19 (Atlantis Press). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk menguji pengaruh latihan *Life Kinetik* dan *motor educability* terhadap keterampilan bermain sepak

bola. Hasilnya menunjukkan bahwa latihan *Life Kinetik* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan bermain, termasuk konsentrasi dan kecepatan reaksi atlet.

Dari ketiga penelitian tersebut, terdapat persamaan bahwa semuanya mengonfirmasi manfaat *Life Kinetik* terhadap konsentrasi dan kinerja pemain sepak bola, serta sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis eksperimen atau kajian terstruktur. Namun demikian, terdapat pula perbedaan penting. (Ansyah & Komarudin, 2023) mengombinasikan *Life Kinetik* dengan *Brain Gym*, sehingga efek murni dari *Life Kinetik* sulit diisolasi. (Kaya, 2022) bersifat deskriptif dan hanya berupa literatur, sehingga tidak menghasilkan data empiris. Sementara itu, penelitian (Komarudin et al., 2020) berfokus pada peningkatan keterampilan bermain secara umum, bukan secara spesifik pada aspek konsentrasi atlet usia dini.

Kesenjangan penelitian terdahulu terletak pada kurangnya penelitian yang secara khusus menyoroti pengaruh murni dari *Life Kinetik* terhadap konsentrasi atlet sepak bola usia U-15, terutama dalam konteks pembinaan SSB di Indonesia. Hal ini penting mengingat usia remaja merupakan fase perkembangan krusial dalam pembinaan jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan memberikan bukti empiris langsung mengenai pengaruh latihan *Life Kinetik* terhadap konsentrasi atlet sepak bola U-15 di SSB Alea. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi memperluas literatur akademik sekaligus memberikan dasar praktis bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih komprehensif, tidak hanya menekankan aspek teknis, tetapi juga memperkuat aspek kognitif dan konsentrasi atlet.

2.3 Kerangka Konseptual

Konsentrasi merupakan faktor psikologis yang sangat menentukan performa atlet sepak bola. Atlet yang memiliki konsentrasi yang baik akan mampu mengolah informasi, mengambil keputusan cepat, serta meminimalisasi kesalahan dalam permainan. Namun, banyak atlet usia muda yang masih mengalami kendala dalam menjaga fokus selama pertandingan. Dalam permainan sepak bola yang cepat dan penuh tekanan, konsentrasi menjadi pondasi pengambilan keputusan

tepat waktu, pengaturan posisi, dan eksekusi teknik yang presisi. Pemain dengan konsentrasi tinggi mampu membaca arah pergerakan bola dan lawan, mengantisipasi peluang serangan, serta menjaga ketenangan saat menghadapi tekanan fisik maupun mental (Harris et al., 2017). (Komarudin, Mulyana, et al., 2021) menegaskan bahwa menurunnya fokus selama pertandingan dapat mengakibatkan kesalahan umpan, keterlambatan reaksi, dan meningkatnya risiko cedera akibat keputusan yang keliru. Dengan demikian, konsentrasi bukan sekadar aspek mental, melainkan komponen performa yang berdampak langsung pada hasil pertandingan.

Berbagai bentuk latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan konsentrasi atlet. Beberapa diantaranya meliputi:

- a. *Concentration grid* atau *visual scanning*: melatih atensi selektif dan ketahanan fokus dengan mencari angka atau simbol dalam pola acak.
- b. *Mindfulness* dan pernapasan sadar: menurunkan distraksi mental serta menstabilkan emosi, membantu pemain tetap tenang di bawah tekanan.
- c. Latihan reaksi cepat (*reaction drills*): misalnya latihan respon cahaya atau suara untuk meningkatkan kecepatan refleks dan perhatian terhadap rangsangan tiba-tiba.
- d. Game situasional dan *small-sided games*: memaksa pemain membuat keputusan taktis dalam kondisi mirip pertandingan yang dinamis dan penuh tekanan (Sierra-Díaz et al., 2019).

Dari beberapa latihan itu ada yang namanya Metode *Life Kinetik* hadir sebagai alternatif latihan yang memadukan gerakan motorik dengan stimulasi kognitif melalui koordinasi, visual, dan konsentrasi. Metode *Life Kinetik* adalah program latihan yang menggabungkan gerakan fisik bervariasi dengan tugas kognitif secara bersamaan untuk merangsang kerja otak dan koordinasi tubuh. Latihan dilakukan melalui aktivitas motorik yang tidak biasa, misalnya melempar bola sambil menghitung warna atau melakukan pola langkah sambil menyebut angka acak. Tujuan utamanya bukan semata meningkatkan kebugaran, tetapi memicu *neuroplasticity* kemampuan otak membentuk koneksi saraf baru sehingga

fungsi konsentrasi, memori kerja, dan kecepatan pengambilan keputusan dapat berkembang lebih baik. Di Indonesia, metode ini sudah mulai diterapkan dalam penelitian olahraga seperti sepak bola, bola tangan, dan bela diri untuk meningkatkan kemampuan kognitif atlet (Barokah, 2023; Kristiani, 2021).

Penerapan *Life Kinetik* terbukti memberi manfaat penting bagi atlet. Pertama, metode ini meningkatkan konsentrasi dan perhatian selektif, sehingga pemain dapat tetap fokus meski dalam situasi pertandingan yang cepat dan penuh tekanan. Kedua, latihan ini mempercepat reaksi dan pengambilan keputusan, karena otak dilatih untuk memproses berbagai rangsangan secara simultan. Ketiga, *Life Kinetik* meningkatkan koordinasi mata-tangan dan mata-kaki, penting untuk kontrol bola dan ketepatan umpan dalam sepak bola. Penelitian di Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan bahwa program *Life Kinetik* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dan memori kerja atlet pemula (Kristiani, 2021). Studi lain pada atlet bola tangan POPDA Kota Bandung juga melaporkan peningkatan keterampilan teknik shooting setelah mengikuti latihan *Life Kinetik* (Barokah, 2023). Hasil-hasil tersebut menegaskan bahwa metode ini bukan hanya latihan fisik, tetapi juga strategi efektif untuk mengasah fungsi kognitif yang mendukung performa olahraga.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, dapat diasumsikan bahwa penerapan Metode *Life Kinetik* pada atlet sepak bola usia muda akan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kajian teori, penemuan empiris yang relevan, dan kerangka konseptual yang telah dibangun, hipotesis penelitian ini diformulasikan sebagai berikut: “Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan konsentrasi atlet sepak bola U-15 di SSB Alea”. Secara teoretis, hipotesis ini berlandaskan pada peran *Life Kinetik* sebagai metode latihan yang secara unik mengintegrasikan aktivitas motorik dengan tugas-tugas kognitif secara simultan, yang bertujuan untuk merangsang perkembangan otak dan memperkuat koneksi sinaptik, sehingga meningkatkan kapasitas pemrosesan

informasi. *Life Kinetik* melatih atlet agar mampu berpikir cepat, tetap fokus, dan beradaptasi terhadap situasi yang berubah tiba-tiba, yang merupakan tuntutan tinggi dalam permainan sepak bola. Konsentrasi, sebagai variabel terikat, merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada stimulus yang relevan dan mengabaikan distraksi, yang berperan penting dalam pengambilan keputusan dan stabilitas performa atlet di bawah tekanan pertandingan. Dukungan empiris dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Life Kinetik* terbukti memiliki efek positif yang signifikan, termasuk peningkatan konsentrasi dan memori kerja atlet sepak bola usia muda, serta berpengaruh terhadap kecepatan reaksi dan keterampilan bermain secara umum. Oleh karena itu, diduga bahwa perlakuan latihan *Life Kinetik* yang diberikan kepada atlet SSB Alea U-15 selama empat minggu akan menghasilkan perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran konsentrasi awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*) yang diukur menggunakan *Concentration Grid Test* (CGT).