

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang memiliki berbagai macam jenisnya, seperti olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Melakukan aktivitas olahraga akan berpengaruh baik terhadap kualitas kehidupan sehari-hari, olahraga berguna dalam kesehatan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar sebagai kegiatan rekreasi dan lain sebagainya. Kegiatan olahraga bisa juga untuk pertumbuhan dan perkembangan hidup manusia yang menarik untuk diamati, salah satunya yaitu menumbuhkan kepercayaan diri dan konsentrasi dalam berolahraga karena terdapat peran yang berkaitan untuk meningkatkan kemampuan seseorang, dengan begitu terjadi perkembangan yang serasi antara fisik dan kejiwaan.

Dalam Undang-Undang RI No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Olahraga sendiri memiliki subsistem, antara lain pelaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, prasarana dan sarana olahraga, peran serta masyarakat dan penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi,

informasi dan industri olahraga. Interaksi antar subsistem perlu diatur guna mencapai tujuan keolahragaan nasional yang manfaatnya dapat dirasakan oleh semua pihak.

Olahraga rekreasi memiliki nilai yang sangat penting. Rekreasi menurut *David Gray dalam Butler (1976:10)* mendefinisikan bahwa, “*Recreation is an emotional condition within an individual human being that flows from a feeling of well-being and self-satisfaction*”. Menurut pendapat sebagian orang, rekreasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencari hiburan, atau sekedar untuk melepaskan kelelahan setelah dihadapkan pada berbagai kesibukan dan pekerjaan.

Dalam olahraga rekreasi ini salah satunya adalah olahraga lempar pisau, banyak yang mengartikan bahwasanya olahraga ini merupakan olahraga yang berbahaya. Namun sebenarnya olahraga lempar pisau ini merupakan olahraga rekreasi karena dapat menghilangkan stress dan penat. Di Indonesia, olahraga lempar pisau ini mempunyai komunitas penggiat olahraga yang dapat mengadu keterampilan, membagi pengetahuan, dan untuk mengisi waktu luang dengan melakukan olahraga lempar pisau.

Seiring perkembangan zaman, olahraga banyak mengalami peningkatan khususnya dalam olahraga permainan. Di Indonesia semakin hari semakin maju dan berkembang, Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kegiatan olahraga yang diselenggarakan di beberapa wilayah baik di daerah maupun di perkotaan. Minat masyarakat begitu besar terhadap olahraga permainan. Mulai dari peraturan olahraga,

sampai munculnya olahraga baru yang banyak menarik perhatian masyarakat dari berbagai kalangan usia dini, remaja maupun dewasa untuk mencoba olahraga lempar pisau.

Olahraga lempar pisau (*Throwing Knife*) merupakan olahraga permainan atau seni ketrampilan, awal mula lempar pisau populer di Amerika Serikat dan Eropa. Sebagian besar memiliki klub – klub olahraga seperti IKTHOF (*International Knife Throwers Hall of Fame, Amerika Serikat*), AKTA (*American Knife Throwers Alliance, Amerika Serikat*) and Eurothrowers (*European Throwing Club "Flying Blades", Eropa*). Seniman lempar pisau Barnum & Bailey Circus, seni lempar pisau ini dipelajari oleh para Samurai dan Ninja Jepang sebagai bangun-bangun keilmuan yang dinamakan Shurikenjutsu. Lempar pisau juga merupakan pelajaran wajib dalam pelatihan korps militer di berbagai negara di lingkungan kehidupan.

Di Indonesia lempar pisau dan kapak sering diasumsikan sebagai alat-alat berbahaya, akan tetapi jika alat-alat itu berada ditangan pelempar pisau yang benar dan terlatih maka bisa menjadi kegiatan prestasi. Setelah sekian lama olahraga permainan lempar pisau mulai diminati di Indonesia. pada tahun 2010 dalam klub PORLEMPIKA (Perkumpulan Olahraga Lempar Pisau dan Kapak Indonesia) di daerah Bandung. Pada tahun 2017 olahraga lempar pisau berkembang ke seluruh Indonesia dengan berbagai klub. Olahraga lempar pisau juga menggunakan beberapa

komponen fisik yaitu kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, akurasi dan keseimbangan.

Para mahasiswa dan masyarakat yang tertarik untuk bermain olahraga lempar pisau dan belum menguasai secara penuh teknik dasar yang harus dikuasai, termasuk teknik melempar harus diberikan pelatihan implementasi, agar dalam melakukan olahraga lempar pisau mereka dapat menggunakan teknik tersebut dengan baik untuk menunjang permainan dan kemenangan dalam mencapai skor tertinggi. Masih banyak pemain pemula yang kesulitan dalam mempraktikkan teknik melempar pisau ataupun kapak, Dalam aktivitas olahraga lempar pisau yang diikutinya.

Hal inilah yang menjadi salah satu fokus permasalahan. Peningkatan penguasaan teknik melempar harusnya dapat dilakukan melalui latihan yang terkoordinasi secara bersama dalam jadwal latihan rutin yang mudah dipahami dan dipraktikkan oleh pemain pemula. Pada tahapan berikutnya jika pemain pemula sudah menguasai teknik melempar dengan baik, maka dapat diproyeksikan untuk menjadi atlet agar siap dipertandingkan dalam event kejuaraan PORLEMPIKA (Perkumpulan Olahraga Lempar Pisau dan Kapak Indonesia). Hasil dari penerapan kegiatan ini dimaksudkan untuk memberikan teknik dasar melempar pisau agar memiliki penguasaan teknik dasar lanjutan.

Olahraga lempar pisau adalah suatu kegiatan yang menggunakan pisau sebagai alat untuk dilemparkan dan dari upaya melempar pisau tersebut terjadi proses dimana

pisau akan melayang menuju bidang sasaran/target yang terbuat dari kayu. Pisau yang digunakan pada permainan olahraga lempar pisau berbeda dengan pisau yang sering ditemui, desain pisau lempar lebih sederhana. Seorang pelempar pisau akan memegang pisau lempar sepanjang badan pisau untuk mencapai pusat keseimbangan pada pisau itu sendiri.

Sebagai tambahan perputaran pisau untuk menjangkau jarak 1,5m sampai 9m tidak akan terjadi lebih dari dua putaran di udara. Pegangan pisau berupa batang besi yang menyatu utuh dengan bilah tanpa aksesoris berlebihan. Lempar pisau dapat digunakan untuk mencapai sasaran lemparan dengan tepat dari 0 sampai 12 meter, semakin besar pisau akan semakin panjang jangkauan jarak terhadap sasaran. Memegang pisau semakin jauh dari pusat keseimbangan akan membuat pisau terlempar dengan putaran yang lebih cepat, namun memegang pisau semakin dekat dengan pusat keseimbangan pada akan memberikan efek yang berlawanan.

Atlet lempar pisau juga dituntut untuk bisa melakukan lemparan pada keadaan diam, artinya pelempar harus mempunyai asumsi bahwa harus melempar dalam keadaan yang sama setiap kali melemparkan pisaunya memilih jarak yang tepat untuk tiap tipe lemparan, banyak berlatih, membuat pengukuran pada posisi pisau ditangan, bagaimana membuat sudut pada siku, tenaga yang harus dikeluarkan saat melempar.

Pada saat latihan konsentrasi sangat diperlukan, karena memiliki peranan yang penting pada saat melakukan aktivitas olahraga.

Hal ini dikarenakan bukan semata-mata melibatkan bagian tubuh manusia, melainkan wujud proses psiko-fisik manusia sebagai totalitas yang saling mempengaruhi (Agus Supriyanto & Lismadiana, 2013). Maka dari itu olahraga lempar pisau perlu adanya konsentrasi dan kepercayaan diri pada saat akan melakukan lemparan dan dalam kondisi dan situasi apapun untuk mencapai kesuksesan pada penampilan seseorang ketika beraktifitas olahraga (Moran, 2009). Pada kondisi penting, kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi hasil pertandingan. Kemampuan untuk bisa berkonsentrasi dan memberikan perhatian pada saat latihan bukanlah hal yang mudah.

Seperti olahraga pada umumnya, untuk mengembangkan prestasi atlet dalam olahraga ini cukup mudah, namun salah satu faktor yang membuatnya sulit berkembang adalah faktor psikologi. Terkadang faktor tersebut sering dilupakan dalam cabang-cabang olahraga tertentu, padahal faktor psikologi ini merupakan faktor yang sangat penting agar dapat mempengaruhi prestasi dan hasil yang diharapkan. Kepercayaan diri yaitu terdiri dari ambisi, mandiri, optimis dan toleransi. Percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri baik itu tingkah laku, emosi, dan kerohanian yang bersumber dari hati nurani untuk mampu melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuannya memenuhi kebutuhan hidup agar lebih bermakna.

Dalam kehidupan olahraga kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama yang harus dimiliki seseorang untuk mencapai prestasi yang maksimal. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang. Rasa percaya diri akan berpengaruh terhadap perkembangan mental karena setiap orang memerlukan dorongan dan dukungan secara terus-menerus. Kepercayaan diri harus di dukung dengan adanya cara berinteraksi yang baik. Interaksi merupakan cara bagi setiap individu atau kelompok untuk berkomunikasi.

Kepercayaan diri merupakan indikator keberhasilan dalam setiap prestasi yang ingin dicapai. Oleh sebab itu, seseorang akan konsisten dalam bersikap atau bertindak karena memiliki kepercayaan diri. Psikologi Olahraga pada hakikatnya yaitu diterapkan dalam bidang olahraga, faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet maupun di luar atlet dapat mempengaruhi penurunan ketidak percaya diri atlet. "*Sport and exercise psychology is the scientific study of people and their behavior in sport and exercise context*" (Weinberg, R.S. & Gould, D. 1995).

Maka dari itu, adanya konsisten seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan melakukan interpretasi dan mengevaluasi kemampuan. Kepercayaan dirinya akan mendorong meraih sukses serta bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan dan ditetapkannya. Peranan psikologi di dalam olahraga antara lain adalah mengontrol emosi, mengontrol tingkat kepercayaa diri, menumbuhkan motivasi atlet, melatih kedisiplinan, mengatasi kecemasana dan ketegangan. Kurang bagusnya skor

disebabkan karena beberapa atlet pelempar pisau masih kurang menguasai tehnik dasar dalam melempar.

Teknik dasar dalam olahraga lempar pisau yaitu posisi badan (*body position*), membidik (*aiming*), *follow trough*. Pemain pelempar pisau memiliki 3 konsep yang saling berkaitan yaitu kebendaan (senjata yang digunakan), manusia (pelaku yang melakukan lemparan), dan objek (sasaran atau target yang ingin dilempar). Mempelajari dan menerapkan tehnik yang benar sama sulitnya bagi pelempar, seperti halnya mempelajari dan menerapkan tehnik yang salah.

Faktor psikologi juga dapat berfungsi sebagai penggerak atau pengarah terhadap penampilan atlet ketika latihan dan juga bertanding sehingga dapat dikembangkan tanpa adanya hambatan dari faktor yang ada dalam dirinya. Maka atlet dapat menampilkan penampilan terbaiknya tanpa adanya hambatan dari masalah psikologis yang dimilikinya.

Seorang atlet harus berlatih secara teratur agar dapat bermain lempar pisau dengan baik dan harus memperhatikan empat aspek latihan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Agar mendapatkan prestasi yang maksimal salah satunya harus menguasai tehnik dasar yang sempurna. Melihat perkembangan olahraga lempar pisau maka panduan latihan yang diberikan harus sesuai dengan standart yang baik dan tepat tentu akan mampu menciptakan kualitas pemain yang berprestasi tidak saja ditingkat lokal tapi nasional dan bahkan internasional.

Olahraga lempar pisau harus dilaksanakan secara ilmiah, aman dan terkendali. Olahraga lempar pisau mempunyai potensi bahaya bagi semua orang yang berada disekitar arena, sehingga olahraga ini menuntut adanya perilaku dan keahlian dari pelatih agar terhindar dari bahaya. Oleh karena itu, atlet juga harus bisa mengontrol kekuatan seluruh tubuh dengan kondisi tenang secara optimal.

Maka dari itu PORLEMPIKA (Perkumpulan Olahraga Lempar Pisau Kapak Indonesia) menjelaskan standar, prosedur dan teknik lempar pisau, yang harus dipenuhi dalam aktifitas olahraga lempar pisau. Tujuan paling dasar dalam lempar pisau adalah di perlukan kemampuan untuk menguasai teknik dasar dan mengenal sifat pisau. Sehingga disiapkan perangkat teknis sebagai pedoman cara melempar pisau yang benar dan aman.

Berdasarkan pengamatan peneliti salah satu faktor yang harus diperhatikan maupun dikembangkan dari penjelasan diatas yaitu kepercayaan diri dan konsentrasi, karena olahraga lempar pisau bukan olahraga kontak fisik melainkan ketenangan dan konsentrasi. Pada kesempatan ini, maka penulis tertarik menuliskan masalah dengan olahraga lempar pisau karena banyak orang tertarik dengan dengan aktivitas lempar pisau tersebut termotivasi menjadikan olahraga lempar pisau sebagai kegiatan olahraga untuk meningkatkan konsentrasi dan kebugaran tubuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan diatas pada latar belakang masalah yang teridentifikasi adalah berikut ini.

1. Pengaruh konsentrasi terhadap hasil olahraga lempar pisau
2. Mengetahui konsentrasi dan kepercayaan diri dalam pengaruh hasil olahraga lempar pisau

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan latar belakang diatas, maka pembatasan penelitian ini tidak meluas agar tidak terjadi kesalahan persepsi. Penelitian ini dibatasi pada **“Pengaruh Konsentrasi dan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Olahraga Lempar Pisau.”**

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan diatas pada latar belakang masalah yang teridentifikasi adalah berikut ini.

1. Apakah konsentrasi berpengaruh dengan hasil olahraga lempar pisau?
2. Apakah kepercayaan diri berpengaruh dengan hasil olahraga lempar pisau?

E. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai informasi penting untuk aplikasi ketika terjun di dunia olahraga lempar pisau.
2. Penelitian ini dapat berguna sebagai usaha membantu meningkatkan prestasi seseorang yang tertarik atau berminat menjadi atlet olahraga lempar pisau.
3. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan terutama di bidang olahraga lempar pisau.

