

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain adalah dengan latihan, berlatih dengan sungguh-sungguh yang berpedoman pada program latihan yang baik. Sehingga dengan latihan tersebut tujuan yang ingin dicapai akan terwujud, yaitu prestasi yang tinggi. Adapun pengertian latihan menurut Harsono, (1982) dalam Harsono, (1988, hlm. 101) “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Sedangkan pengertian latihan menurut Bempa, (1994) dalam Satria dkk, (2014, hlm. 12) “aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan”.

Latihan bukanlah hal yang baru, akan tetapi sudah ada sejak jaman dulu, yaitu sejak jaman Mesir Purba dan Yunani, dimana orang-orang terdahulu pun melakukan latihan secara sistematis untuk mencapai tujuan baik itu tujuan militer maupun olimpiade. Sistematis tersebut adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Melalui latihan seorang atlet mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan, yaitu prestasi yang tinggi. Prestasi yang tinggi artinya, juara ini berarti kapasitas seorang atlet tersebut melebihi atlet lainnya.

Latihan merupakan kegiatan yang sangat kompleks, tidak seperti yang diperkirakan oleh kebanyakan orang. Adanya pimpinan, pengorganisasian, perencanaan oleh seorang pelatih dengan tugasnya yang sangat kompleks karena seorang pelatih harus mempertimbangkan banyak variabel baik secara fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Cita-cita mencapai hasil yang tinggi dalam pertandingan harus dikaitkan dengan kesempurnaan fisik, teknik,

taktik, dan mental. Fisik diartikan sebagai suatu perkembangan yang menyeluruh dan

harmonis pada diri atlet. Teknik dan taktik, diartikan sebagai pemilikan teknik gerak yang tinggi. Sedangkan mental, diartikan sebagai kemampuan untuk menanggulangi tekanan-tekanan yang bersifat psikologis dalam pertandingan.

Keempat aspek tersebut (fisik, teknik, taktik, dan mental) haruslah sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih kita adalah aspek psikologis yang sangat penting artinya, itu sering diabaikan atau kurang di perhatikan pada waktu melatih, oleh karena mereka selalu hanya menekankan pada latihan guna penguasaan fisik, teknik, taktik serta pembentukan keterampilan yang sempurna.

Kompleksitas gerak yang dilakukan atlet pada saat latihan atau pertandingan membutuhkan pengolahan informasi dan pengambilan keputusan yang tepat dan cepat. Beberapa ahli psikologi menyamakan proses pembelajaran keterampilan gerak dengan mengandaikan bahwa manusia adalah sebuah pemroses informasi yang sama dengan komputer. Dalam pengandaian ini, individu mulai mengolah informasi ini ketika ia pertama kali menerimanya, hingga individu tersebut menghasilkan respons (output). Dengan kata lain atlet menerima intruksi dari pelatih ketika latihan ataupun ketika pertandingan, lalu ia mengolah intruksi tersebut sehingga menghasilkan gerak yang sesuai intruksi ataupun situasional dalam kondisi latihan atau pertandingan dengan cepat dan efisien.

Oleh karena itu pengolahan informasi dan pengambilan keputusan ini harus berjalan dengan lancar, dan cepat tidak boleh terganggu karena akan berakibat kepada pengambilan keputusan yang lambat. Satu cara yang sangat fundamental dalam mengatasi penundaan pengambilan keputusan yang lambat adalah dengan melakukan antisipasi. Antisipasi adalah proses pendugaan terhadap apa yang akan terjadi, sehingga proses pengambilan keputusan dapat lebih cepat dilakukan. Biasanya, atlet dengan kemampuan yang baik mampu memperkirakan apa yang akan terjadi dalam lingkungan dan kapan hal itu akan terjadi, sehingga mampu menampilkan aktivitas pengolahan informasi yang bermacam-macam jauh sebelumnya.

Dalam melakukan antisipasi kelihatannya memang sangat mudah untuk dilakukan, akan tetapi sesungguhnya sangat sulit untuk dilakukan, yang membuat sulit itu adalah seberapa cepat pengambilan keputusan dilakukan. Karena terdapat 3 faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan itu, yaitu jumlah alternatif stimulus-respons, kesesuaian stimulus-respons, dan jumlah latihan. Ketika ketiga faktor tadi sudah dimiliki oleh atlet dengan baik, maka pengambilan keputusan akan semakin meningkat dan antisipasi pun akan semakin cepat untuk dilakukan.

Di Indonesia kurang berkembang model pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi kerja otak agar dapat bekerja lebih optimal. Akan tetapi ada salah satu model pelatihan yang sedang berkembang di Jerman yaitu *brain jogging* yang di adopsi dari *lifekinetik*, yang digunakan untuk melatih organ otak seseorang termasuk atlet profesional. Mengingat hasilnya yang luar biasa, maka model pelatihan ini memberikan peneliti inspirasi untuk menggunakan pelatihan ini dalam melatih organ otak seseorang atau atlet.

Salah satu cara untuk melatih antisipasi agar pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan cepat ialah dengan pelatihan *brain jogging*. Karena *brain jogging* merupakan pelatihan yang menyenangkan, yang menggabungkan aktivitas fisik, pelatihan otak, dan visualisasi. *Brain jogging* ini merupakan pelatihan seperti *lifekinetik*, *brain gym*, dan senam otak. Namun *brain jogging* merupakan hasil adopsi dari *lifekinetik* yang ada di Jerman, Australia, dan Swedia, dan berkembang di Jerman yang digunakan untuk melatih organ otak seseorang, termasuk para atlet profesional. Tujuan dari pelatihan *brain jogging* ini adalah untuk menstimulasi sistem kerja otak agar terjadi peningkatan daya kognisi/konsentrasi, motivasi, kecerdasan, *multitasking* (tugas ganda), daya ingat dan atensi, resistensi terhadap stress, dan *fitness* (kebugaran jasmani) (Kuswari, 2014).

Penelitian terdahulu yang dilakukan Grunke. M, (2014) di Negara Eropa, menjelaskan bahwa “Pelatihan *Body Coordination* memberi pengaruh yang positif terhadap perkembangan otak anak-anak dan orang dewasa”. Pelatihan *Body Coordination* merupakan pelatihan yang melibatkan gerakan-gerakan yang kompleks, sehingga latihan ini menstimulasi sel-sel yang ada di

hippocampus, ini semua akan menghasilkan peningkatan kapasitas daya ingat seseorang. Apabila pelatihan ini diberikan kepada atlet sejak usia muda maka atlet akan memiliki kemampuan yang luar biasa dalam aspek kognisinya, sehingga memberikan keuntungan yang luar biasa dalam menerima informasi yang disampaikan pelatihnya, dan tidak ada mengalami kesulitan yang berarti dalam proses pelatihan pada tahap berikutnya.

Kehadiran model pelatihan *brain jogging* akan sangat bermanfaat sehingga para atlet terlatih organ otaknya khususnya dalam memfungsikan dan mengoptimalkan fungsi otak sehingga atlet mampu meningkatkan berpikir kritis, berkonsentrasi dengan baik dan fokus melakukan tugas-tugasnya dengan penuh semangat, kerja keras, dan pengambilan keputusan yang cepat sehingga tujuan yang ditetapkan tercapai dengan baik. Latihan *brain jogging* akan mempercepat penyerapan informasi oleh atlet, dan memberikan atlet sedini mungkin dilatih otaknya melalui pelatihan *brain jogging* ini, agar saat atlet melakukan gerakan-gerakan yang sulit pada proses pengolahan informasi dan pengambilan keputusan tidak mengalami kesulitan ketika melakukan gerakan sulit tersebut dan atlet tetap mampu menerima informasi dari pelatih dengan baik dan maksimal. Selain itu, para pelatih akan menambah perbendaharaan model pelatihan yang bertujuan untuk melatih organ otak seseorang atau atlet, karena sampai saat ini model pelatihan seperti ini masih sangat sedikit dan jarang dilakukan oleh pelatih khususnya di Indonesia.

Peneliti melakukan observasi pada atlet Pelatda pencak silat PON Jawa Barat, peneliti menemukan bahwa ketika latihan maupun bertanding dalam sebuah kejuaraan, rata-rata atlet saat melakukan suatu keterampilan yang kompleks masih kurang baik dalam hal reaksi, koordinasi, antisipasi dan pengeksekusian tugas. Sehingga performa yang dilakukan pun dirasa masih belum maksimal dan masih jauh dari yang di harapkan. Oleh sebab itu, peneliti menganggap bahwa faktor yang menjadi penyebab kurang maksimalnya performa atlet pencak silat Pelatda PON Jawa Barat ini disebabkan, karena belum optimalnya fungsi kerja otak atlet dalam mengolah informasi dan pengambilan keputusan yang diterima dari pelatih dan kurang

siapnya mental atlet tersebut dalam menghadapi berbagai tekanan ketika pertandingan berlangsung. Hal tersebut berakibat kepada kurangnya kemampuan atlet dalam bentuk reaksi, koordinasi, antisipasi maupun pengeksekusian instruksi yang diberikan pelatih. Sedangkan atlet dituntut untuk selalu menampilkan performa terbaiknya baik pada saat latihan maupun saat pertandingan agar mendapatkan prestasi terbaik.

Dalam pencak silat terdapat banyak jurus-jurus yang membutuhkan koordinasi baik dari mata-tangan, dan mata-kaki. Seorang atlet pencak silat yang baik harus memiliki koordinasi yang baik dalam melakukan penyerangan dan antisipasi yang cepat dalam pertahanan. Demikian pula pada cabang olahraga pencak silat, kompleksitas gerak yang harus dimiliki seorang atlet pencak silat mengharuskan mereka untuk berlatih intensif dan panjang serta model latihan yang inovatif.

Pelatihan *brain jogging* dipandang sebagai model latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan atlet pencak silat, baik dari sisi kemampuan fisik, kognitif, dan mentalnya, mengingat koordinasi gerak yang sangat kompleks pada cabang olahraga pencak silat, sehingga performa atlet akan terbangun dengan sendirinya. Pelatihan *brain jogging* intinya berisi penggabungan pelatihan fisik seperti koordinasi, kelincahan dan keseimbangan dengan tugas secara kognitif yang dapat mengembangkan pengambilan keputusan yang cepat, konsentrasi, fokus dan mental (berfikir kritis), yang kesemuanya itu sangat dibutuhkan pada cabang olahraga pencak silat.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian yang dipaparkan di atas, pelatihan *brain jogging* dipandang sebagai model latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan atlet pencak silat, baik dari sisi kemampuan fisik, kognitif, dan mentalnya, mengingat koordinasi dan antisipasi gerak yang sangat kompleks pada cabang olahraga pencak silat, sehingga performa atlet akan terbangun dengan sendirinya.

Berdasarkan masalah yang telah disebutkan di atas, maka pertanyaan penelitian yang akan peneliti ajukan adalah sebagai berikut : “Apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh terhadap peningkatan antisipasi pada atlet pencak silat ?”

C. Tujuan Penelitian

Berasarkan rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh terhadap peningkatan antisipasi pada atlet pencak silat.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah perbendaharaan model pelatihan untuk dapat meningkatkan antisipasi atlet pencak silat khususnya dan cabang olahraga lain pada umumnya.

2. Secara Praktis

Sebagai panduan teknis bagi para pelatih dalam melaksanakan model pelatihan bagi atlet, guna meningkatkan kognisi (*cognition*), multitugas (*multitasking*), dan mengembangkan sumber daya otak, serta segala potensi yang dimiliki dengan maksimal.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi penyusunan Skripsi ini terdiri atas lima bab, yaitu :

1. Bab I Pendahuluan

Berisi latar belakang penelitian, masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

2. Bab II Kajian Pustaka

Berisi kajian pustaka, anggapan dasar, dan hipotesis.

3. Bab III Prosedur Penelitian

Berisi metode penelitian, berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, pelaksanaan latihan, dan prosedur penelitian atau analisis data.

4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berisi temuan dan pembahasan terdiri dari dua hal utama, yaitu : pengolahan atau analisis data, dan pembahasan atau analisis temuan.

5. Bab V Kesimpulan dan Saran

Berisi penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.