

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Penelitian telah banyak dilakukan untuk memahami bagaimana manusia mempelajari keterampilan dan perilaku yang memungkinkan mereka mengatasi tantangan pada kehidupan mereka sehari-hari. Lebih lanjut lagi, praktisi dan pelatih telah banyak mencoba untuk memfasilitasi latihan akuisisi keterampilan atlet pemula dengan metode latihan yang sesuai dengan perkembangan atletnya.

Gagasan kendala tugas gerak (*task constraints*) diperkenalkan oleh Newell pada tahun 1986 yang merupakan kendala pada gerak dan diberlakukan oleh tugas yang dilakukan, termasuk tujuan tugas, peralatan yang digunakan, aturan, serta prosedur yang wajib dilaksanakan (Edwards, 2010, hlm.152).

Pemberian kendala tugas gerak pada latihan keterampilan cabang olahraga dapat dijadikan strategi untuk mengembangkan atlet menghadapi kendala-kendala yang dihadapinya dengan efektif. Dalam pengertian ini, proses latihan dibuat untuk memberikan peluang bagi atlet untuk menyesuaikan diri dengan kendala yang diberikan.

Pendekatan latihan dengan kendala tugas penting diberikan untuk merangsang mereka menampilkan performa terbaik pada saat melakukan tugas gerak, dan menyediakan mereka kesulitan sesuai dengan kemampuan untuk meningkatkan adaptabilitas atas kendala yang diberikan. Hal ini didukung pernyataan (Chow, 2016) "*A constraints-led approach provides a rationale for understanding exactly how behaviours can emerge at the timescales of development, learning and performance.*" Pendekatan berbasis kendala memberikan alasan untuk memahami bagaimana perilaku muncul pada rentang waktu saat pengembangan, belajar dan penampilan.

Mengenai latihan keterampilan dengan kendala tugas, hasil penelitian terdahulu telah menunjukkan bagaimana cara individu memecahkan permasalahan gerak yang beragam, dan mengeksplorasi proses akuisisi gerak secara positif. Sehingga mereka dapat mengeksplorasi pengambilan informasi pada saat melakukan sebuah gerakan dengan tepat. (Seifert, dkk., 2016).

Beriringan dengan prinsip individualitas, latihan dengan kendala tugas gerak yang diberikan perlu dipertimbangkan terkait dengan perbedaan tingkat kemampuan motorik yang dimiliki atlet. Berangkat dari perspektif psikologis, tanggapan atas perbedaan kemampuan motorik yang dimiliki seseorang dijelaskan (Suherman, 2009) bahwa:

“Motivasi yang diberikan pada waktu aktivitas belajar berlangsung, harus mampu memberikan tantangan bagi semua tingkat perkembangan keterampilan dan usia siswanya, sehingga memungkinkan siswa terus bekerja sesuai dengan levelnya.” (hlm.123)

Berdasarkan pendapat tersebut, latihan keterampilan yang diberikan harus mampu menciptakan aktivitas pada berbagai perbedaan kemampuan, sehingga mendorong atlet untuk tetap bekerja keras. Atlet yang memiliki kemampuan lebih tinggi cenderung akan lebih termotivasi untuk melakukan tugas yang lebih sulit dibandingkan mereka yang memiliki kemampuan lebih rendah. Dalam hal ini, kendala tugas yang diberikan berupa *ball exercise* pada saat latihan keterampilan *footwork* anggar.

Latihan keterampilan *footwork* anggar menuntut atlet untuk menampilkan gerakan yang paling efektif, karena *footwork* merupakan dasar dari semua keterampilan yang harus dimiliki oleh atlet anggar. Dengan memperhatikan secara rinci tentang tujuan, dan metode yang mendukung proses latihan keterampilan, kemampuan motorik (*motor ability*) dijadikan salahsatu faktor untuk memberikan metode latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet.

Sebagai analogi dari gagasan kemampuan intelegensi umum (IQ), gagasan McCloy tentang kemampuan motorik disebut sebagai “*generalized capability to learn new skills*” yakni kemampuan bawaan untuk mempelajari keterampilan baru dan merupakan faktor yang berperan sebagai penentu individu dalam mempelajari keterampilan dari rentang rendah ke rentang tinggi berdasarkan kapasitas yang mereka miliki.

Dari sudut pandang ini, peneliti juga ingin membuktikan bahwa tingkat kemampuan motorik seseorang dapat menjadi faktor penentu pada pemecahan masalah yang mereka hadapi. Atlet yang memiliki tingkat kemampuan motorik tinggi diyakini dapat mengatasi kendala yang lebih sulit pada saat latihan

keterampilan, begitupun sebaliknya pada mereka yang memiliki tingkat kemampuan motorik rendah.

Selanjutnya, tujuan akhir dari belajar keterampilan adalah membuat seseorang dapat melakukan tugas-tugas gerak pada sebuah cabang olahraga dengan baik. Akuisisi keterampilan dibutuhkan oleh setiap orang untuk dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya (Davids, dkk., 2008, hlm. 4). Maka, metode latihan yang diberikan kepada atlet disesuaikan dengan tingkat kemampuan motorik yang dimilikinya.

Dari berbagai faktor yang berperan pada proses akuisisi keterampilan, penulis dalam penelitian ini memilih untuk meneliti pengaruh metode latihan berbasis kendala tugas dan tingkat kemampuan motorik seseorang dalam latihan keterampilan *footwork* anggar.

## **B. Identifikasi Masalah**

Menyadari terdapatnya perbedaan tentang penggunaan model latihan serta situasi yang dihadapi, setiap pelatih perlu dan harus memahami, dan menghayati prinsip-prinsip pengelolaan latihan, perumusan dan penentuan tujuan yang ingin dicapai.

Metode tradisional latihan keterampilan gerak seperti metode bagian dan keseluruhan telah secara umum digunakan dalam olahraga. Kedua metode tersebut hanya melibatkan sedikit manipulasi yang berkelanjutan dari kendala tugas pada saat latihan keterampilan. Davids, dkk., (2013) menegaskan bahwa *“Such traditional methods provide a limited scope for action variability in learners because a key aim of practitioners is to decrease uncertainty of actions and rationalize decision-making processes in training drills.”* Metode tradisional memberikan ruang terbatas untuk keragaman tindakan dari siswa, karena tujuannya untuk mengurangi ketidakpastian dari tindakan mereka dan merasionalisasi proses pengambilan keputusan dalam latihan.

Terlepas dari keuntungan-keuntungan yang dimiliki metode tradisional, hal ini banyak menimbulkan kritik, karena mengabaikan peran aktif dari tugas yang diberikan dalam pembentukan perilaku gerakan dan pengambilan keputusan atlet. Sehingga latihan dirasa membosankan bagi atlet yang memiliki tingkat motorik

tinggi. Dengan demikian, penempatan yang tepat dari rancangan latihan dalam olahraga dibutuhkan untuk merepresentasikan tingkat kemampuan motorik yang spesifik.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kendala tugas terdiri dari banyak variabel yang menentukan fase dari sistem motorik yang kompleks. Dikarenakan kendala tugas merangsang perilaku motorik secara fluktuatif menyesuaikan dengan kendala yang didapatkan dari setiap tindakan yang dilakukan.

Di sisi lain, tingkat kemampuan motorik dari siswa atau atlet yang beragam turut berperan serta dalam proses akuisisi keterampilan. Hal demikian memiliki implikasi pada kondisi latihan untuk atlet dalam memunculkan gerakan-gerakan fungsional dalam sebuah penampilan keterampilan.

Maka faktor-faktor penentu individu dalam latihan keterampilan pada semua kemampuan motorik dari rentang rendah ke rentang tinggi, harus berdasar pada kapasitas mereka untuk mempelajari sebuah keterampilan. Sehingga memberikan ruang adaptasi yang beragam pada atlet untuk dapat mengakuisisi keterampilan yang tengah mereka pelajari.

### **C. Rumusan Masalah**

Seperti halnya belajar keterampilan motorik lainnya, hasil belajar keterampilan *footwork* anggar dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal misalnya; kemampuan fisik, bakat, minat, motivasi, intelegensi, latar belakang pengalaman, kemampuan motorik, dan koordinasi. Faktor eksternal misalnya; lingkungan belajar, peralatan, latar belakang pelatih, dan model latihan yang digunakan.

Pemberian kendala tugas gerak diduga akan berpengaruh terhadap efektivitas akuisisi keterampilan seseorang dalam mempelajari keterampilan dasar pada cabang olahraga anggar. Adapun secara khusus rumusan masalah untuk kepentingan pengolahan dan analisis secara statistik, yakni:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari metode latihan terhadap akuisisi keterampilan *footwork* anggar secara keseluruhan?
2. Apakah terdapat interaksi dari metode latihan dan kemampuan motorik terhadap akuisisi keterampilan *footwork* anggar?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari metode latihan terhadap akuisisi keterampilan *footwork* anggar pada tingkat kemampuan motorik tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari metode latihan terhadap akuisisi keterampilan *footwork* anggar pada tingkat kemampuan motorik rendah?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian secara umum yaitu menganalisis pengaruh model latihan berbasis kendala tugas gerak dan tingkat kemampuan motorik terhadap akuisisi keterampilan *footwork* dalam olahraga anggar. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh dari metode latihan terhadap akuisisi keterampilan *footwork* anggar secara keseluruhan.
2. Interaksi dari metode latihan dan kemampuan motorik terhadap akuisisi keterampilan *footwork* anggar
3. Perbedaan pengaruh dari metode latihan terhadap akuisisi keterampilan *footwork* anggar pada tingkat kemampuan motorik tinggi.
4. Perbedaan pengaruh dari metode latihan terhadap akuisisi keterampilan *footwork* anggar pada tingkat kemampuan motorik rendah.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini penting untuk dilakukan agar latihan keterampilan cabang olahraga memberikan kontribusi yang nyata terhadap perkembangan utuh aspek-aspek yang dimiliki atlet. Selanjutnya, penelitian ini akan memberikan informasi kepada para praktisi olahraga mengenai dampak yang dihasilkan dari kemampuan motorik dan metode latihan berbasis kendala tugas gerak (*task constraints*) terhadap akuisisi keterampilan olahraga. Adapun manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

### **Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan kajian dalam kajian tentang teori latihan dan akuisisi keterampilan dalam cabang olahraga maupun pemberian latihan terkait dengan prinsip individualisasi, yakni perbedaan kemampuan motorik setiap orang.

### **Secara Praktis**

- Kepada pelatih cabang olahraga; Bermanfaat untuk menyempurnakan pelaksanaan latihan keterampilan cabang olahraga, yakni dengan menggunakan latihan yang berdasar pada tingkat kemampuan motorik yang spesifik, dan merupakan salah satu alternatif dalam mengatasi masalah yang dihadapi atlet berkenaan dengan penguasaan keterampilan *footwork* dalam bela diri anggar.
- Kepada atlet; diharapkan berguna untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman mengenai latihan keterampilan bermain bela diri anggar.
- Kepada masyarakat praktisi dan pembina olahraga prestasi; diharapkan dapat dijadikan sumbangan pemikiran bagi kepentingan perkembangan kemajuan olahraga anggar, juga berguna dalam kegiatan yang bertujuan untuk pemanduan bakat.

### **F. Batasan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, ruang lingkup penelitian dibatasi pada pengaruh penggunaan model latihan dengan kendala tugas gerak (*ball exercise*), dan latihan tanpa kendala tugas gerak (*menghadap cermin*) serta perbedaan tingkat kemampuan motorik atlet yang tinggi dan rendah terhadap hasil belajar keterampilan *footwork* dalam bela diri anggar.

Materi yang diberikan adalah teknik dasar *footwork* bela diri anggar berupa *advance*, *retreat*, *lunge*, dan *recovery*. Tingkat kemampuan motorik diukur sebelum proses latihan dengan menggunakan *Barrow Motor Ability Test*. Serta hasil belajar diukur setelah melalui proses latihan 12 kali pertemuan dengan mengacu pada *Performance Checklist* yang diambil dari (Sowerby, 2014).

## G. Definisi Operasional

1. **Kemampuan Motorik Umum (*General Motor Ability*)**, menurut (McCloy, 2013) bahwa *"The word, "general," indicates that these motor capacities measured are the basic fundamental ones that apply to almost all motor performance."* Kata "umum" menunjukkan bahwa kapasitas motorik yang diukur adalah dasar fundamental yang berlaku untuk hampir semua penampilan motorik.
2. **Kendala Tugas Gerak (*Task Constraints*)**, menurut Edwards, (2010, hlm. 510) *"Constraints on human movement imposed by the task performed, including task goals, equipment used, and mandated rules and procedures."* Kendala pada gerak manusia yang diberlakukan oleh tugas yang dilakukan, termasuk tujuan tugas, peralatan yang digunakan dan aturan serta prosedur yang wajib.
3. **Latihan berbasis Kendala Tugas Gerak (*Constraints-led Practice*)**, menurut (Renshaw, dkk., 2013) *"Movement skill acquisition occurs as a consequence of the interplay of numerous interacting constraints, which need to be considered in pedagogical practice."* Akuisisi keterampilan terjadi atas konsekuensi dari interaksi berbagai kendala yang berinteraksi, yang perlu dipertimbangan dalam praktik pedagogis.
4. **Keterampilan (*Skill*)**, menurut Schmidt & Lee, (2014, hlm. 455) *"The capability to bring about an end result with maximum certainty, minimum energy, or minimum time; task proficiency that can be modified by practice."* Kemampuan untuk mewujudkan hasil akhir dengan kepastian maksimum, energi minimum, atau waktu minimum. Kemampuan melakukan tugas yang dapat dimodifikasi melalui latihan.
5. **Keterampilan Langkah (*Footwork*) Anggar** menurut (Sowerby, 2014, hlm.32) *"Footwork is the foundation of good bladework, so it is important to spend as much time as possible getting this right."* Keterampilan langkah merupakan dasar dari keterampilan pedang yang baik, sehingga sangat penting untuk menghabiskan sebanyak mungkin banyak waktu untuk melakukannya dengan benar.

6. **Langkah Maju (*Advance*)**, menurut Chervis, (2014, hlm.4) *“An advance is a step forward from an on guard position in the direction of your opponent.”* Merupakan langkah ke depan dari posisi siap ke arah lawan.
7. **Langkah Mundur (*Retreat*)**, menurut Chervis, (2014, hlm.6) *“The retreat is needed to maintain correct distance with your opponent. It is used to repair the distance when you are too close to defend against your opponent’s delivery of a hit.”* Dibutuhkan untuk menjaga jarak dengan lawan. Digunakan untuk memperbaiki jarak ketika pemain terlalu dekat untuk mempertahankan serangan yang datang dari lawan.
8. **Serangan (*Lunge*)**, menurut Smith, (2013, hlm. 27) *“Offensive actions with a step forward are useful for the practice and learning of new blade actions as they enable the fencer to develop balance and moderate his or her speed whilst learning new techniques.”* Tindakan menyerang dengan langkah maju yang sangat berguna untuk latihan dan belajar keterampilan pedang yang memungkinkan pemain anggar untuk mengembangkan keseimbangan dan mengatur kecepatan ketika belajar teknik baru.

## H. Struktur Organisasi Tesis

Mengacu kepada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Universitas Pendidikan Indonesia, 2015), pada bagian ini berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian dalam tesis, yang dijabarkan sebagai berikut.

1. Bab I meliputi :
  - a. Latar belakang Penelitian
  - b. Identifikasi Masalah Penelitian
  - c. Rumusan Masalah Penelitian
  - d. Tujuan penelitian.
  - e. Manfaat Penelitian.
  - f. Batasan Penelitian
  - g. Definisi Operasional
  - h. Struktur Organisasi Tesis



2. Bab II terdiri dari :
  - a. Kajian pustaka
  - b. Kerangka berpikir
  - c. Hipotesis penelitian
  
3. Bab III terdiri dari:
  - a. Metode dan Desain penelitian.
  - b. Lokasi, Populasi, Sampel, dan Teknik Sampel Penelitian
  - c. Variabel Penelitian
  - d. Teknik Pengumpulan Data
  - e. Instrumen penelitian
  - f. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen
  - g. Prosedur Penelitian
  - h. Analisis data
  
4. Bab IV terdiri dari:
  - a. Temuan
  - b. Pembahasan
  
5. Bab V terdiri dari:
  - a. Kesimpulan
  - b. Saran