

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Performa dalam olahraga lebih mengacu kepada kemampuan serta penampilan atlet atau olahragawan dalam suatu pertandingan atau perlombaan, baik bersifat individu maupun dalam bentuk tim. Setiap atlet tentunya ingin selalu dapat menampilkan penampilan atau performa terbaiknya baik ketika latihan maupun ketika bertanding. Namun untuk selalu menampilkan performa terbaik, tidaklah mudah. Banyak rintangan yang harus dihadapi seorang atlet. Agar dapat mendapatkan prestasi terbaiknya, seorang atlet harus mampu menampilkan performa terbaiknya dalam melakukan setiap keterampilan atau teknik pada cabang olahraga yang ditekuninya. Untuk mencapai kemampuan maksimal dalam olahraga, tentunya atlet harus berlatih dengan sebaik mungkin.

Kompleksitas gerak yang dilakukan atlet pada saat latihan atau pertandingan membutuhkan pelatihan yang panjang dan penggunaan model latihan yang tepat. Performa atau penampilan atlet ketika menampilkan suatu gerak atau teknik yang kompleks dalam suatu cabang olahraga akan sangat berpengaruh pada pencapaian prestasi atlet ketika bertanding. Itu sebabnya prestasi atlet hanya akan dicapai apabila telah melalui tahapan latihan yang sistematis dan berulang - ulang. Aspek fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan totalitas integrasi kemampuan luar biasa pada diri atlet yang secara serempak diperlihatkan ketika sedang menghadapi kompetisi. Menurut Satriya dkk. (2014, hlm. 60) “fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam mencapai prestasi maksimal.” Oleh karenanya prestasi akan diraih manakala keempat aspek tersebut sudah melekat pada diri seorang atlet.

Oleh karena itu, banyak metode latihan yang dikembangkan untuk melatih ke empat aspek tersebut, yaitu aspek fisik, teknik, taktik, dan mental dengan tujuan untuk meningkatkan performa keterampilan atlet. Dengan begitu

tujuan dari pelatihan yaitu prestasi puncak akan dapat tercapai. Begitu pula pada cabang olahraga pencak silat. Dalam cabang olahraga pencak silat,

Khalida Juliani, 2017

***PELATIHAN BRAIN JOGGING UNTUK MENINGKATAN PERFORMA KETERAMPILAN ATLET
PENCAK SILAT***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kompleksitas gerak yang harus dimiliki seorang atlet pencak silat mengharuskan mereka untuk berlatih intensif dan panjang serta model latihan yang inovatif. Kualitas performa atlet pencak silat sampai dengan saat ini perlu ditingkatkan. Perlu banyak pelatihan inovatif yang harus diterapkan untuk dapat menjawab persoalan tersebut.

Pelatihan *brain jogging* merupakan model latihan yang menggabungkan antara gerak dengan latihan otak, yang tergolong baru di Indonesia. Pada awalnya model pelatihan ini berkembang di Jerman yang digunakan sebagai salah satu model latihan yang diterapkan pada atlet profesional. Mengingat hasilnya yang luar biasa, maka model pelatihan ini memberikan inspirasi untuk diterapkan di Indonesia. Pelatihan ini merupakan teknik pelatihan yang inovatif dan khusus dirancang untuk meningkatkan kognisi (*cognition*), multi-tugas (*multitasking*), dan konsentrasi agar seseorang dapat mengembangkan sumber daya (otak) dan segala potensi yang dimiliki dengan maksimal.

Pelatihan *brain jogging* pada dasarnya adalah mengombinasikan tiga unsur penting yaitu pelatihan *cognition*, *multitasking*, dan *physical activity*. Pelatihan ini bertujuan untuk menstimulasi sistem kerja otak sedemikian rupa agar terjadi peningkatan daya kognisi, panca indra, dan mental. Secara lebih terperinci bahwa tujuan yang ingin dicapai dari latihan *brain jogging* adalah meningkatkan konsentrasi, motivasi, kecerdasan, *multitasking* (tugas ganda), daya ingat dan atensi, resistensi terhadap stress, dan *fitness* (kebugaran jasmani) (Kuswari, 2014).

Ketika latihan, banyak gerakan atau teknik rumit yang harus dilakukan oleh atlet dalam waktu yang cepat dan dengan penampilan sempurna. Jika atlet tersebut kurang dapat menangkap instruksi yang diberikan pelatih, maka dia akan kesulitan untuk mengaplikasikan instruksi tersebut ke dalam sebuah gerak motorik yang baik. Namun sebaliknya, jika atlet tersebut dapat menangkap instruksi pelatih dengan baik, maka atlet tersebut cenderung dapat mengaplikasikan instruksi tersebut ke dalam gerak motorik yang lebih baik. Kemampuan atlet dalam menangkap instruksi pelatih dan mempraktikkannya sangat berhubungan erat dengan kualitas fungsi kerja otak atlet tersebut dalam menangkap dan menerima instruksi dari pelatih. Atlet yang memiliki otak yang

sehat dan cerdas, tentunya akan dapat menangkap instruksi yang diberikan pelatih tersebut dengan lebih baik, sehingga pada akhirnya dapat melahirkan performa yang lebih baik. Oleh karena itu, untuk mendapatkan performa terbaik atlet saat latihan maupun saat bertanding, fungsi kerja otak atlet harus dilatih.

Pelatihan *brain jogging* intinya berisi penggabungan pelatihan fisik seperti koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan dengan tugas secara kognitif yang dapat mengembangkan konsentrasi, fokus, dan berfikir kritis, yang kesemuanya itu sangat dibutuhkan pada cabang olahraga pencak silat. Oleh sebab itu kehadiran model latihan *brain jogging* akan sangat bermanfaat sehingga para atlet terlatih khususnya dalam mengoptimalkan fungsi otak sehingga atlet mampu meningkatkan berpikir kritis, dapat berkonsentrasi dengan baik dan fokus melakukan tugas - tugasnya dengan penuh semangat, kerja keras, sehingga tujuan yang ditetapkan tercapai dengan baik. Latihan *brain jogging* akan mempercepat penyerapan informasi oleh atlet, dan sebaiknya atlet sedini mungkin dilatih otaknya melalui pelatihan *brain jogging*. Agar saat atlet melakukan gerakan - gerakan yang sulit pada proses pelatihan berikutnya tidak mengalami kesulitan yang berarti dan atlet tetap mampu menerima informasi dari pelatih dengan sebaik - baiknya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Matthias Grünke (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 akan mengalami kesulitan yang berarti dalam proses pelatihan pada tahap berikutnya.

Pada observasi yang dilakukan peneliti pada atlet pencak silat Pelatda 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, dan pengekseskusion tugas. Sehingga performa yang dilakukan pun dirasa masih belum maksimal. Oleh sebab itu, peneliti menganggap bahwa faktor yang menjadi penyebab kurang maksimalnya performa atlet pencak silat Pelatda PON Jawa Barat ini di sebabkan karena belum optimalnya fungsi kerja otak atlet dalam mengolah informasi yang diterima dari pelatih sehingga kualitas gerak yang dihasilkan kurang maksimal. Hal tersebut berakibat kepada kurangnya kemampuan atlet dalam bentuk konsentrasi, reaksi, koordinasi, maupun pengekseskusion instruksi yang diberikan pelatih. Sedangkan atlet dituntut untuk selalu menampilkan performa terbaiknya ketika melakukan suatu gerakan, baik pada saat latihan maupun saat pertandingan.

Maka dari itu, peneliti beranggapan bahwa perlunya dilakukan suatu pelatihan yang dapat meningkatkan performa keterampilan para atlet pencak silat Pelatda PON Jawa Barat, khususnya dalam memfungsikan dan mengoptimalkan fungsi otak sehingga atlet mampu meningkatkan kualitas gerakan yang dihasilkannya sebagai akibat dari meningkatnya koordinasi, kemampuan multitasking, juga percaya diri, berpikir kritis, dapat berkonsentrasi dengan baik dan fokus melakukan tugas - tugasnya dengan penuh semangat, kerja keras, sehingga tujuan yang ditetapkan pada saat latihan maupun bertanding dapat tercapai dengan baik.

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 konsentrasi, fokus, dan mental (berfikir kritis), yang kesemuanya itu sangat dibutuhkan pada cabang olahraga pencak silat.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan karena performa atlet khususnya pada atlet pencak silat Pelatda Jawa Barat masih perlu untuk ditingkatkan agar dapat mencapai prestasi tertinggi yang diharapkan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang dipaparkan, pelatihan *brain jogging* dipandang sebagai model latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan atlet pencak silat, baik dari sisi kemampuan fisik, kognitif, dan mentalnya. Sehingga performa atlet akan terbangun dengan sendirinya.

Oleh karena itu, peneliti merumuskan masalah secara umum yaitu: Bagaimana pelatihan *brain jogging* meningkatkan performa keterampilan atlet pencak silat. Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, maka pertanyaan penelitian yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut : Apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan performa keterampilan atlet pencak silat ?

C. Tujuan Penelitian

Pelatihan *Brain Jogging* merupakan model pelatihan yang inovatif dalam mengembangkan kemampuan atlet. Dalam pelatihan *brain jogging* gerakan – gerakan yang ditampilkan dapat merangsang keseluruhan otak secara bersamaan karena gerakan muti-tasking yang melibatkan seluruh bagian tubuh. Secara khusus penelitian ini bertujuan : Untuk mengetahui apakah pelatihan *brain jogging* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan performa keterampilan atlet pencak silat.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah perbendaharaan model pelatihan untuk dapat meningkatkan performa atlet pencak silat khususnya dan cabang olahraga lain pada umumnya.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi panduan teknis bagi para pelatih dalam melaksanakan pelatihan *brain jogging*.
3. Diharapkan dari hasil penelitian ini nantinya akan dihasilkan artikel ilmiah yang bisa dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi, atau jurnal international.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi penyusunan skripsi ini terdiri atas lima bab, yaitu: BAB I Pendahuluan, berisi latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian. BAB II Kajian Pustaka, Anggapan Dasar, dan Hipotesis Penelitian. BAB III Metode Penelitian, berisi penjabaran beberapa komponen berikut: Metode Penelitian, Desain Penelitian, Lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, Definisi Operasional, Instrumen Penelitian, Prosedur Pelaksanaan Tes, Prosedur Penelitian, dan Prosedur Pengolahan dan Analisis Data. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan terdiri dari dua hal utama, yaitu : Hasil pengolahan data, dan Diskusi Penemuan. BAB V Kesimpulan dan Saran: Menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.