

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam olahraga prestasi yaitu dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari sarana prasarana dan peralatan olahraga dan sistem kompetisi, sedangkan faktor internal terdiri dari keadaan psikologis atlet, pemahaman taktik atau strategi, keterampilan teknik, kemampuan fisik dan keadaan konsitusi tubuh (Bauersfeld & Schroter, 1979). Pendapat lain juga mengatakan In addition to these, external factors such as playing environment, voluntary alcohol usage, sleep, emotions, and the team environment may also influence sports performance (Dahl, 2013). Dari kutipan tersebut dapat dilihat ternyata faktor eksternal terlibat dalam mempengaruhi performa dalam olahraga terutama saat bertanding.

Salah satu untuk mengukur kemampuan atlet yang sudah dibina tersebut yaitu diadakannya kejuaraan. Pada waktunya, atlet yang telah berjuang dalam pelatihan mereka melalui penentuan dan periodisasi perencanaan metodis mencapai podium atau membantu tim mereka memenangkan turnamen besar (T. Bumpa, 2015).

Akan tetapi permasalahan yang ditemukan dilapangan yaitu sering terjadi kejuaraan yang dadakan. Salah satu contohnya yaitu gelaran Piala Presiden. Turnamen Piala Presiden 2019 dijadwalkan bergulir mulai 2 Maret dan akan berakhir 12 April 2019 dengan PSSI sebagai operatornya diumumkan 12 Februari 2019 dikutip dari salah satu media detik.com (Amalia., 2019). Hal itu menjadikan terganggunya waktu periodisasi untuk menghadapi kejuaraan dan dikhawatirkan atlet tidak dalam performa terbaiknya saat tampil berlaga dalam kompetisinya

Faktor internal yang melibatkan fisik seperti fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Hampir semua aktivitas fisik menggabungkan kekuatan (kekuatan), kecepatan, atau fleksibilitas atau beberapa elemen kombinasi. Latihan kekuatan melibatkan resistensi; latihan kecepatan memaksimalkan reaksi dan frekuensi tinggi; latihan daya tahan melibatkan jarak jauh, durasi lama atau banyak pengulangan (repetisi), latihan fleksibilitas

memaksimalkan perluasan gerak dan latihan koordinasi melatih gerakan yang kompleks. (T. Bompa, 2015)

Salah satu bentuk kondisi fisik yaitu aksi reaksi. Faktor yang dapat mempengaruhi reaksi manusia yaitu usia, jenis kelamin, tangan kiri atau kanan, penglihatan sentral versus perifer, latihan, kelelahan, puasa, siklus pernapasan, tipe kepribadian, olahraga, dan kecerdasan (Karia, Ghuntla, Mehta, Gokhale, & Shah, 2012), dari pernyataan diatas dapat dilihat bahwa salah satu faktor untuk menunjang reaksi yaitu latihan. Pelatihan olahraga dianggap sebagai proses penting bagi individu yang berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan olahraga (Khan, Khan, & Abbas, 2016)

Dalam olahraga permainan, di mana gerakan peserta bereaksi saat mendapatkan rangsangan yang diberikan oleh gerakan lawan, atau dengan gerak bola sehingga menjadikan waktu reaksi sangat penting (Gavkare, Nanaware, Iii, & Surdi, 2013). Salah satu contoh penggunaan reaksi dalam olahraga permainan yaitu dalam bola voli dan sepakbola. Pada pemain bloker tengah bola voli diharapkan untuk menyesuaikan dengan cepat ke posisi tubuh toser dan menentukan dari mana serangan akan berasal (Byrne, 2013). Sedangkan dalam sepakbola yaitu pada pemain penyerang atau bertahan sering terhalang oleh reaksi lambat karena mereka tidak mampu menunjukkan kecepatan yang diperlukan untuk mengatasi manuver lawan mereka (Gavkare et al., 2013). Reaksi dapat bermanfaat dan menguntungkan pada saat berolahraga serta akan membahayakan jika reaksi tersebut kurang terutama saat berkendara atau sedang berjalan (Jain, Bansal, Kumar, & Singh, 2015).

Sekarang banyak atlet melakukan latihan spesifik untuk meningkatkan kecepatan, aksi reaksi, dan kelincahan (Miller, Hilbert, & Brown, 2001). Dari pernyataan diatas yang dimaksud latihan spesifik tersebut biasanya disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraganya. Beberapa Contoh latihan aksi reaksi yaitu *Ball Drops Drill, Shuffle and Forward Reaction Reactive Gear Drill, Reactive Sprint and Backpedal Drill, Wave Drill, Shuffle Reaction Ball Drill, Ball Drill, Triangle Drill, Jump, Squat, Push-Up Drill, Quickness Box* (Dawes & Roozen, 2012). Dari beberapa latihan yang disebutkan di atas dalam latihan tersebut hanya meningkatkan satu komponen yaitu aksi reaksi. Latihan aksi reaksi tersebut

dikemas dalam program tahunan yang dibuat untuk menghadapi kejuaraan yang telah diagendakan tiap tahunnya.

Perencanaan program kebugaran jangka panjang adalah cara terbaik untuk memperbaiki komponen kondisi fisik (Donnelly et al., 2009). Periodisasi yang diberikan dalam beberapa minggu, disebut mesocycle, itu juga dapat menggabungkan periode pemulihan aktif menggunakan latihan khusus yang dirancang untuk menerjemahkan keuntungan neuromuskuler menjadi kemampuan fungsional yang ditargetkan (Buskard, Zalma, Cherup, Armitage, & Dent, 2018). Akan tetapi dalam pengaplikasian periodisasi tersebut tentunya memerlukan waktu yang panjang. Selain itu, fase persiapan memiliki 2 sub-fase: pelatihan fisik umum dan pelatihan fisik khusus olahraga (Turner, 2011). Salah satu pelatihan fisik khusus pada olahraga yaitu latihan aksi reaksi yang menjurus ke pelatihan khusus olahraga karena menyesuaikan dengan pertandingan. Perencanaan yang berlangsung selama 12 bulan disebut sebagai macrocycle, dan dua subdivisi adalah mesocycle (3-4 bulan) dan microcycle (1-4 minggu) (Lorenz, n.d.).

Akan tetapi merujuk pada permasalahan tentang kalenderisasi pertandingan yang sering dadakan otomatis penggunaan periodisasi tidak dapat dilakukan karena bakal ada tahapan yang hilang atau tidak dapat terlaksana. Ada salah satu latihan yang dapat meningkatkan beberapa komponen kondisi fisik sekaligus dengan waktu yang singkat yaitu latihan sirkuit. Selain itu, dalam melakukan latihan sirkuit ini memungkinkan untuk keterlibatan motorik yang lebih besar (lozano, et al., 2009) sehingga hampir semua anggota tubuh yang ada di tubuh akan bergerak sesuai dengan bentuk latihan dalam latihan sirkuit. Bahkan metode ini memiliki efek multilevel pada kebugaran, terutama pada pemula (Alcsiearaz, Lorente, & Blazevich, 2008; Dorgo et al., 2009; Wong et al., 2008). Multilevel yang dimaksud yaitu berefek pada yang lainnya tidak hanya satu komponen saja serta dapat dilihat dari pendapat tersebut bahwa pada pemula dapat terlihat efek yang dihasilkan dari metode tersebut.

Dalam penelitian circuit training ditemukan bahwa terdapat peningkatan daya tahan otot dan kekuatan (Mayorga-vega, Viciano, & Cocca, 2013). Latihan sirkuit juga dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan kebugaran otot (Kaikkonen & Yrja, 2000). Bahkan Studi sebelumnya menyatakan bahwa latihan

Semua peserta yang menyelesaikan program latihan aerobik menunjukkan peningkatan setelah pelatihan dalam tugas aksi reaksi pilihan, bersama dengan persiapan yang ditingkatkan, sehingga mereka mempertahankan persiapan dari waktu ke waktu lebih efisien setelah program pelatihan (Mélanie Renaud , François Maquestiaux , Steve Joncas, 2010).

Tidak ada penelitian pada pria paruh baya yang membandingkan efek pelatihan sirkuit dengan intensitas yang berbeda dengan pelatihan daya tahan saja (Paoli, Pacelli, Marcolin, Guzzinati, & Zero, 2010). Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa tidak adanya penelitian yang meninjau tentang penggabungan latihan sirkuit dengan latihan aerobik pada orang dewasa. Berdasarkan uraian masalah diatas tentang permasalahan kalenderisasi pertandingan yang sering mendadak, manfaat aksi reaksi dalam olahraga prestasi dan penelitian terdahulu tentang *circuit training*. Maka peneliti ingin menggabungkan latihan aerobik dengan latihan sirkuit yang memfokuskan kepada aksi reaksi. Hal tersebut didasarkan karena *circuit training aerobic* dapat dilakukan dengan singkat tanpa memakan waktu yang lama serta belum adanya penelitian yang mengulas tentang pengaruh *circuit training aerobic* terhadap aksi reaksi.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh dari latihan *circuit training aerobic* terhadap peningkatan aksi reaksi?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui bagaimana peningkatan aksi reaksi setelah diberikan program latihan *circuit training aerobic*.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan setelah melakukan penelitian dengan berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak yang bergelut dibidang olahraga ataupun kesehatan.

Serta dapat bermanfaat untuk teoritis terhadap sumber informasi dan sumber kajian dalam ilmu pengetahuan tentang reaksi yang didapat dari *circuit training aerobic*.

Sedangkan manfaat aksi sosial dan praktik untuk para pelatih atau personal trainer dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik salah satunya aksi reaksi.

Bagi lembaga hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat dikembangkan dan sebagai pengetahuan tentang *circuit training aerobic* yang bisa digunakan untuk bahan ajar.

1.5 Stuktur Organisasi

BAB I dipaparkan tentang latar belakang penelitian tentang masalah dan manfaat aksi reaksi serta kegunaan latihan sirkuit. Rumusan masalah yaitu apakah terdapat pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan aksi reaksi. Tujuan penelitian berselaras dengan rumusan masalah yaitu untuk mengetahui hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Manfaat penelitian beruraikan tentang apa yang diharapkan oleh penulis dari segi teori, kebijakan, praktik dan aksi sosial dan stuktur organisasi berisikan tentang rangkuman perbab.

BAB II kajian tentang teori aksi reaksi, circuit training, serta circuit training aerobik yang kemudian dihubungkan antara aksi reaksi dengan circuit training aerobik serta penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan lalu kemudian diambil hipotesis penelitian sebagai jawaban sementara.

BAB III terdapat desain penelitian yang menggunakan *The Matching-Only Pretest-Posttest Control Group Design* dengan kategori eksperimen. Pada populasi dan sampel yaitu mahasiswa ilmu keolahragaan tingkat pertama di FPOK UPI dan sampel berjumlah 20 (10 Eksperimen dan 10 kontrol). Instrumen penelitian menggunakan whole body reaction time test yang ada di laboratorium FPOK UPI untuk menghitung waktu reaksi baik pre test maupun post test. Prosedur penelitiannya yaitu melakukan latihan *circuit training aerobic*. Analisis data yang digunakan yaitu menggunakan IBM SPSS v.20.

BAB IV membahas temuan penelitian yang telah di uji statistik melalui SPSS V.20 yang menunjukkan bahwa data yang diambil tersebut normal dengan nilai

Sig $0,200 > 0,05$, kemudian uji hipotesis yang memiliki nilai sig $0,015 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada metode *circuit training aerobic* terhadap aksi reaksi, kemudian melihat peningkatan komponen kondisi fisik yang meningkat sehingga menunjang aksi reaksi yaitu speed 11%, power 12 %, kekuatan maksimal 20%. Hasil dari uji analisis tersebut kemudian didiskusikan melalui pembahasan

BAB V kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan respon dalam merangsang rangsangan setelah diberikan latihan *circuit training aerobic*, serta implikasi pada temuan hasil penelitian ini dapat berdampak bagi pelatih dan lembaga, dan rekomendasi dari penelitian yang sudah dilakukan tentang pengaruh latihan *circuit training aerobic* terhadap peningkatan aksi reaksi yang diuraikan oleh penulis hal tersebut bertujuan untuk agar kedepannya penelitian ini bisa terus dikembangkan.