

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua elemen masyarakat tanpa memandang suku, ras maupun agama. Sehingga tak seorang pun di dunia ini yang tidak menyukai kegiatan olahraga. Mulai dari rakyat jelata hingga para pejabat serta pemimpin negara. Hal ini terjadi karena satu tujuan yaitu menciptakan tubuh yang kuat dan jiwa yang sehat (Hermansah, 2018)

Olahraga yang aman dilakukan selama pandemik. Semenjak organisasi kesehatan dunia (WHO) menghimbau kita untuk melakukan *physical distancing*, banyak yang berubah dari cara kita hidup sehari-hari. Tak hanya melakukan proses belajar mengajar, bekerja, dan beribadah di rumah, para atlet dan orang-orang yang gemar berolahraga luar ruangan juga sangat kecewa. Mereka terpaksa harus membatasi olahraga di pusat kebugaran, atau di arena olahraga lainnya (Furkan et al., 2021)

Olahraga juga bisa memperbaiki dan meningkatkan kinerja otak manusia sehingga dapat bekerja lebih maksimal. Dengan kondisi fisik yang lebih bugar dan daya pikir yang lebih baik, tentu saja pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. . Olahraga dapat dilakukan untuk berbagai tujuan seperti membuat tubuh menjadi lebih sehat, menguatkan tubuh serta meningkatkan kekebalan tubuh . Olahraga rehabilitasi digunakan untuk memperbaiki keadaan

tubuh seseorang, tetapi pada umumnya orang-orang melakukan olahraga dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan.

Olahraga memberikan kontribusi bagi perkembangan sosial ekonomi masyarakat bahkan kontribusi tersebut diakui secara nyata oleh pemerintah. Namun, sejak pandemi Covid-19 menyebar, pemerintah di berbagai negara mulai memberlakukan protokol kesehatan secara ketat, seperti peraturan menjaga jarak dan pembatasan sosial berskala besar yang pastinya mengganggu perhelatan olahraga dan sejumlah aspek lainnya. Untuk menjaga kesehatan atlet dan pihak lain yang terlibat, sebagian besar perhelatan olahraga, baik ditingkat nasional, regional maupun internasional dibatalkan/ditunda untuk sementara waktu. Ajang olahraga internasional, Olimpiade dan Paralimpiade tahun ini mundur dan akan dihelat pada 2021 (Kardiyanto, 2020)

Beberapa penelitian melaporkan bahwa olahraga dalam ruangan (indoor) lebih besar risiko tertular infeksi virus ini, seperti kondisi ruang tertutup, banyaknya orang yang berada dalam ruangan olahraga, makin mempermudah terjadinya transmisi. Sehingga sangat perlu protokol yang ketat dan tepat antara lain menghindari kontak fisik atau terlalu dekat dengan orang lain ataupun dengan benda-benda yang bisa terkontaminasi. Mempertimbangkan bahwa penularan COVID-19 dari manusia ke manusia melalui droplet maka banyak negara menggunakan patokan penjarakan fisik yang banyak diadopsi adalah 1.5 meter antar orang. Namun jarak ini hanya tepat untuk kondisi berdiam di tempat, sehingga tidak lagi sesuai untuk orang yang berjalan, berlari apalagi bersepeda (Setyaningrum, 2020)

Kita mengetahui banyak kelompok masyarakat yang sangat menggilai olahraga. Dalam hal ini, olahraga berfungsi untuk membina komunikasi dan membangun jembatan antar kelompok masyarakat dan antar generasi. Melalui olahraga juga berbagai kelompok masyarakat dapat memainkan peran yang lebih krusial terhadap transformasi dan pengembangan sosial, khususnya dalam masyarakat yang mengalami disintegrasi. Hal ini memungkinkan olahraga digunakan sebagai alat untuk menciptakan peluang belajar dan mengakses populasi yang seringkali terpinggirkan (Kardiyanto, 2020)

Olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik.(Prativi, 2013)

Dengan latihan olahraga seseorang dapat meningkatkan ambilan oksigen, meningkatkan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen, menurunkan denyut nadi saat istirahat maupun saat melakukan aktivitas. Latihan olahraga juga meningkatkan jumlah kapiler, menurunkan kadar lemak dalam darah, dan meningkatkan enzim pembakar lemak(Palar et al., 2015)

olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu lama disertai dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus menerus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu, tujuannya adalah untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis.

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya disamping itu pencak silat juga merupakan salah satu cabang olahraga. Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping mengandung unsur seni pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab.

Di samping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik diutamakan pula memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya. Pencak silat sebagai olahraga yang dipertandingkan sesuai azas norma olahraga, bidang pencak silat olahraga prestasi ini telah dilaksanakan pertandingan-pertandingan pencak silat dari tingkat daerah, nasional maupun internasional (Edwarsyah et al., 2017)

Munas IPSI (2012:1) Pertandingan pencak silat di Indonesia dilakukan berdasarkan rasa persaudaraan dan jiwa kesatria dengan menggunakan unsur-unsur beladiri, seni dan olahraga serta menjunjung tinggi prasyarat pesilat Indonesia. pertandingan dimainkan sesuai dengan ketentuan kategori yang diatur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksanaan teknis pertandingan yang sah

Meraih target prestasi yang maksimal dalam suatu pertandingan. dan menerapkan prinsip prinsip pertandingan guna meminimalisir terjadinya cedera pada saat bertanding. Dalam hal prestasi, seorang atlet harus maksimal dalam berlatih fisik dan teknik untuk menunjang prestasinya. Dalam komponen fisik terdapat tiga hal yang penting untuk atlet beladiri, yaitu aksi reaksi, koordinasi, dan kecepatan.

Tiga hal ini berkaitan erat dengan beberapa teknik yang diperlukan dalam beladiri pencak silat, yaitu teknik tendangan, pukulan, tangkisan dan bantingan. Aksi yang baik akan menguntungkan atlet dalam melakukan penyerangan baik melalui tendangan ataupun pukulan. Selain itu, dengan reaksi yang baik atlet tidak mudah diserang karena cepat tanggap menggunakan tangkisannya.

Dalam pencak silat, kecepatan aksi reaksi sangat dibutuhkan. Terutama dalam mengantisipasi setiap serangan yang dilancarkan oleh lawan. Tujuan mengantisipasi serangan lawan agar lawan tidak menghasilkan angka. , kecendrungan alat reseptor yang lebih dominan dalam olahraga pencak silat tanding adalah melalui optik (mata) atau indera penglihat. Selain mata, reseptor penerima rangsang adalah kistik atau telinga. Kecepatan aksi merupakan kelanjutan kecepatan reaksi. Kecepatan aksi merupakan kecepatan anggota tubuh atau sebahagian anggota tubuh melaksanakan perintah gerak yang telah diproses dari kecepatan reaksi. Kecepatan aksi adalah kemampuan diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam waktu yang minimal (Syafuruddin. 2012).

Dalam pencak silat, kecepatan aksi dapat dilihat melalui kasat mata atau terukur. Hal ini dapat dilihat dari setiap pelaksanaan teknik-teknik dalam pencak silat tanding. Baik teknik serangan ataupun belaan. Pada prinsipnya, kecepatan aksi adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dari satu titik ke titik yang lain. Misalnya dalam hal ini adalah kecepatan dalam melepaskan tendangan. Titik tumpu dijadikan sebagai titik awal, sedangkan impact merupakan pencirian berakhirnya waktu yang dibutuhkan dalam melepaskan tendangan. Ini artinya, dalam pencak silat kecepatan aksi sangat diperlukan. (Ihsan & Suwirman, 2018)

Reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang (stimulus) dengan permulaan munculnya jawaban (respon), semua informasi yang di terima indra baik dalam maupun dari luar disebut rangsang. Waktu reaksi adalah waktu antara pemberian rangsang (stimulus) dengan gerak pertama. Misalnya antara bunyi pistol (rangsang) dengan gerak atlet sebagai respon terhadap rangsang tersebut. Pada suatu kejadian seorang atlet konsisten untuk menampilkan atau mempertontonkan kontrol tubuh dan tehnik yang bagus, mereka bisa menggunakan latihan reaksi di dalam sebuah program latihan yang luas untuk memperbaiki reaksi (Anggelia et al., n.d.).

Pada umumnya latihan untuk kecepatan reaksi pada pencak silat selalu membutuhkan partner latihan yang memegang target dengan bertujuan untuk melakukan serangan balik kepada atlet yang sedang berlatih, sehingga atlet selalu bergantung kepada partnernya untuk bisa mendapatkan hasil latihan yang maksimal. Oleh karena itu perkembangan dan kemajuan teknologi olahraga sangat di butuhkan untuk membantu atlet, khususnya dalam latihan aksi reaksi pada pencak silat kategori tanding

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada atlet *Perguruan Pencaksilat Sapujagat Cimande*, latihan serangan dan bertahan menggunakan *kecepatan reaksi* dalam pencaksilat pada saat pelaksanaan latihan pelatih terlihat menyampaikan materi kurang menarik minat atlet, pelatih juga tidak menggunakan media yang relevan saat pelaksanaan *latihan kecepatan reaksi*, pelatih hanya melaksanakan Latihan *kecepatan reaksi* dengan cara membuka tutup pecing di saat menendang dan melatih tangkapan dengan cara rekan nya menendang dan rekan satunya menangkap tanpa ada variasi yang menarik dan lebih efektif.

Untuk meningkatkan reflek dan insting dalam pencaksilat, penulis mencoba memberikan beberapa latihan *kecepatan reaksi*, sebagai acuan untuk meningkatkan kemahiran *serangan dan bertahan* dalam pertandingan pencaksilat. Latihan yang dilakukan oleh pelatih terutama saat melatih *kecepatan reaksi*, jarang sekali diberikan oleh pelatih walaupun diberikan itu hanya model latihan kecepatan reaksi yang sederhana dan sedikit variasi. Pelaksanaan metode latihan kecepatan reaksi tidak dilakukan secara efektif, jarang sekali atlet diberikan latihan yang khusus dari bentuk-bentuk latihan kecepatan reaksi dan variasi yang ada. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan dari latihan pencaksilat belum tercapai secara maksimal, berdasarkan uraian diatas maka penulis mengambil judul “Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi Dalam Olahraga Pencaksilat Pada Anak Usia 13-15 Tahun”.

B. Batasan Masalah Dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, karena kemampuan kecepatan reaksi atlet kurang begitu baik dan tepat dalam latihan dan pertandingan, maka perlu ada pembatasan masalah. Masalah yang akan dibahas adalah meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dengan menggunakan “Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi Dalam Olahraga Pencaksilat Pada Anak Usia 13-15 Tahun”.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan model latihan kecepatan reaksi dalam olahraga pencaksilat pada anak usia 13-15 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pengembangan model latihan kecepatan reaksi dalam olahraga pencaksilat pada anak

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat kepada semua pihak sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih
 - a) Sebagai acuan untuk menambahkan kreatifitas dalam melatih pencaksilat khususnya dalam latihan kecepatan reaksi.
 - b) Menambah wawasan pelatih terhadap model latihan kecepatan reaksi dalam pencaksilat yang menarik dan bermanfaat untuk

kegiatan melatih pencaksilat.

2. Bagi Club

- a) Sebagai sarana belajar mandiri untuk memperjelas pemahaman terhadap model latihan kecepatan reaksi .
- b) Sebagai sarana pendorong motivasi dan minat model latihan kecepatan reaksi serangan dan dapat meningkatkan aksi dan reaksi seorang atlet

3. Bagi peneliti

- a) Memberikan pengalaman untuk mengaplikasikan pengetahuan yang didapat saat kuliah ke dalam suatu karya atau penelitian.
- b) Sebagai dokumen untuk pengembangan atau penelitian lebih lanjut.

E. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian model latihan kecepatan reaksi. Dimana latihan ini dapat mengembangkan kreativitas dan minat latihan. Jenis latihan yang digunakan pada pengembangan model latihan kecepatan reaksi adalah latihan aksi reaksi tankapan, tangkisan, pukulan dan tendangan yang dapat melatih keterampilan/ketepatan dalam melakukan serangan atau hindaran. Membuat video yang menampilkan 10 metode Latihan kecepatan reaksi.