

**PERBEDAAN TINGKAT KONSENTRASI ATLET
DAN NON ATLET TERHADAP KECEPATAN REAKSI
PADA KELOMPOK LATIHAN SILAT MERPATI PUTIH
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA**

Oleh

Indah Verawati¹, M. Ilyas Solih Syahputra²

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

²Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Email: indahverawati07@gmail.com

Abstrak

Penelitian yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Konsentrasi Atlet dan Non Atlet Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Kelompok Latihan Silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara di tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode komparatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah anggota aktif Silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel penelitian yang digunakan yaitu anggota aktif dengan latar belakang atlet dan non atlet yang berjumlah 16 orang dengan rentang usia 18-24 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran dengan menggunakan alat bantu WBR yang terdiri dari stimulus visual dan audio. Setelah semua data diperoleh, kemudian dilanjutkan pengolahan data yang menguji perbedaan hasil konsentrasi dari atlet dan non atlet dengan program SPSS. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data sebagai berikut: hasil kesetaraan varian atlet dan non atlet pada tes audio WBR mendapat nilai T_{tabel} lebih besar dari T_{hitung} ($1,894 > 1,441$). Hasil kesetaraan varian atlet dan non atlet pada tes visual WBR mendapat nilai T_{tabel} lebih besar dari T_{hitung} ($1,894 > 1,695$). Hasil ini menerima H_0 =Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat konsentrasi atlet dan non atlet pada kelompok silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara 2017.

Kata kunci: Konsentrasi, Kecepatan reaksi.

A. PENDAHULUAN

Indonesia, Malaysia, Thailand - Growth Triangle (IMT-GT) merupakan salah satu wadah silaturahmi antar 3 negara dalam meningkatkan persaudaraan di kancah olahraga antara perguruan tinggi. Kegiatan tahunan ini dilakukan antara 3 negara tersebut secara bergantian sebagai penyelenggara kegiatan. Ada banyak cabang olahraga yang dipertandingkan dan dilombakan dalam IMT-GT. Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam IMT-GT adalah Pencak Silat.

Pencak Silat merupakan cabang olahraga beladiri asli dari daerah melayu. Khusus di Indonesia yang memiliki berbagai macam perguruan dan tersebar dari Sabang sampai Merauke. Hampir seluruh daerah di Indonesia memiliki perguruan silat

dengan ciri khas masing-masing daerah, sebagian besar telah masuk kedalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dan sebagian lagi masih mempertahankan kebudayaannya.

Pencak Silat selain melatih fisik seperti umumnya beladiri lain dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, kordinasi, keseimbangan, ketepatan dan kecepatan reaksi, perguruan ini terkenal dengan beladiri kebatinan yang mempelajari latihan pengolahan dan pembinaan nafas serta diiringi dengan meditasi untuk meningkatkan ketenangan, konsentrasi, dan kesensitifan panca indra antara tubuh dan lingkungan sekitar tubuh.

Perguruan Silat Merpati Putih kelompok latihan Universitas Sumatera Utara terdapat anggota yang memiliki keinginan dan pengalaman berprestasi di dunia persilatan (atlet) dan anggota yang memiliki niat hanya untuk menjaga kebugaran jasmasni dengan memiliki kemampuan beladiri untuk memperoleh kepercayaan diri pada lingkungan yang kurang aman (non atlet), dan ada banyak lagi alasan ketertarikan anggota untuk bergabung dalam perguruan silat merpati putih.

Selain komponen fisik dalam olahraga, ada aspek pendukung dalam psikologi olahraga yang tidak dapat dipisahkan dalam dunia olahraga. Salah satu aspek penting dalam psikologi olahraga adalah konsentrasi, dimana konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu (Yuanita, 1996). Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang penting dalam cabang olahraga Pencak Silat khususnya di merpati putih. Setiap pergerakan latihan pernafasan dalam Pencak Silat di merpati putih, membutuhkan konsentrasi yang tinggi untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Olahraga beladiri sangat dituntut konsentrasi agar meminimalisasi tingkat cedera dari hasil latihan ataupun mengantisipasi serangan dari lawan.

Di kehidupan sehari-hari konsentrasi juga dibutuhkan untuk melakukan aktivitas baik yang dilakukan secara sendiri maupun dilakukan bersama orang lain. Sebagai contoh dalam proses mengendarai kendaraan dari suatu tempat ke tempat lain juga dibutuhkan konsentrasi agar menjamin keselamatan bagi pengendara maupun sekitarnya dari hal yang tidak diinginkan.

Perhatian atau konsentrasi adalah proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada penginderaan (Gunarsa, 2008). Saat

melakukan pengarahan dalam berkomunikasi antara pelatih dan atlet juga membutuhkan konsentrasi baik dari komunikator maupun komunikan agar dapat memahami inti dari strategi ataupun teknik yang diberikan oleh pelatih sebagai komunikator. Semakin tinggi konsentrasi yang dimiliki oleh seseorang akan meningkatkan performanya dalam menjalani kehidupan olahraga maupun dalam kehidupan diluar olahraga.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di laboratorium tes dan pengukuran Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Jl. Williém Iskandar Pasar V Medan dengan menggunakan *Whole Body Reaction* (WBR) sebagai alat pengambilan data yang dapat diandalkan keakuratannya baik yang audio dan visual. Alat ini telah teruji validitasnya oleh perusahaan Takei Co. Op, Tokyo, Japan.

Whole Body Reaction merupakan alat ukur untuk melihat kecepatan reaksi tubuh yang sangat membutuhkan konsentrasi dari indra pengelihatan dan indra pendengaran serta kordinasi gerak tubuh. Ada dua cara untuk mengoperasikan WBR yaitu melalui audio dan visual. Audio lebih terfokus kepada indra pendengaran dan visual lebih terfokus pada indra pengelihatan.

Cara menggunakan WBR audio adalah : testee berdiri di atas sensor yang telah disiapkan dengan posisi membelakangi alat. Kemudian secepat mungkin keluar dari sensor pada saat mendengar bunyi yang keluar dari alat WBR. Alat WBR akan menampilkan waktu reaksi tubuh saat berada di atas sensor sampai berada di luar sensor.

Cara menggunakan WBR visual adalah : testee berdiri di atas sensor yang telah disiapkan dengan posisi menghadap alat. Kemudian secepat mungkin keluar dari sensor pada saat melihat cahaya yang keluar dari alat WBR. Alat WBR akan menampilkan waktu reaksi tubuh saat berada di atas sensor sampai berada di luar sensor.

Tabel 1. Norma *Whole Body Reaction*

NORMA	KATAGORI
0,199 – 0,298	BAIK SEKALI
0,299 – 0,398	BAIK
0,399 – 0,498	CUKUP
0,499 <	KURANG

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan kriteria, didapat sampel sebanyak 16 orang yang merupakan anggota aktif Pencak Silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara dengan kriteria sebagai berikut :

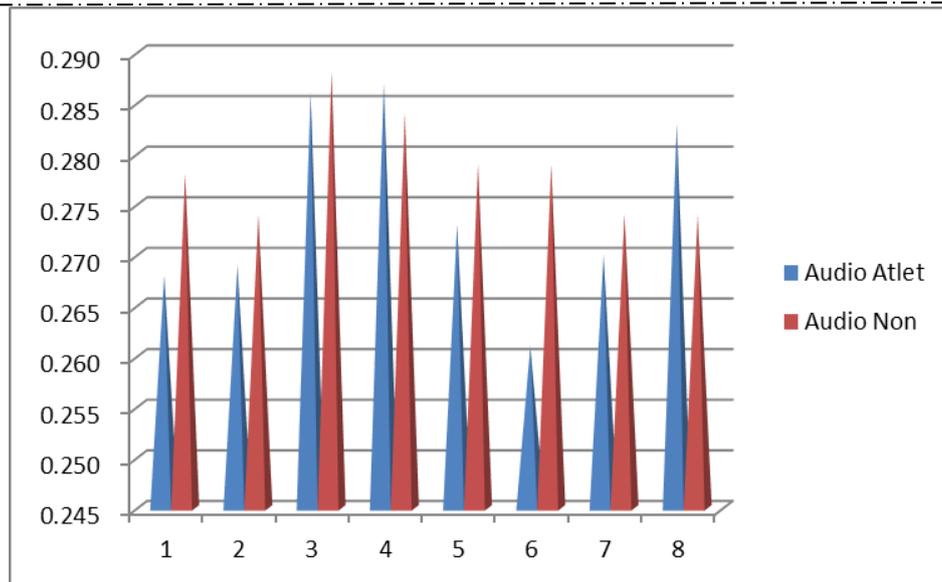
Tabel 2. Kriteria Sampel

Kriteria	Atlet	Non atlet
a. Berusia 18-24 tahun	✓	✓
b. Berjenis kelamin laki-laki & perempuan	✓	✓
c. Mengikuti latihan lebih dari 3 bulan	✓	✓
d. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian	✓	✓

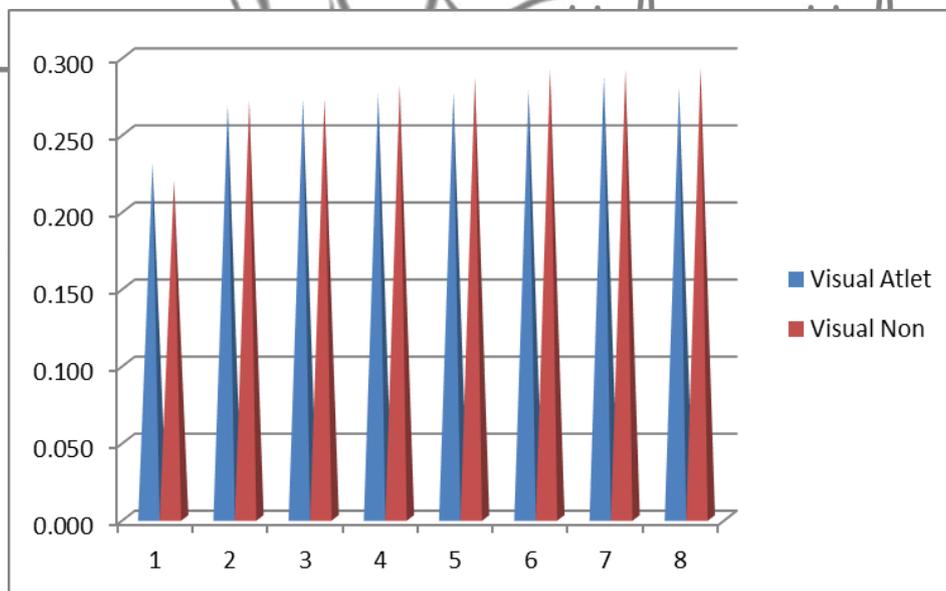
Teknik analisis data yang digunakan menggunakan T test (uji t). Uji t ini digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua populasi/kelompok data yang independent.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini adalah penelitian komparatif yang membandingkan tingkat konsentrasi antara atlet dan non atlet pada kelompok latihan silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara. Berdasarkan data yang diperoleh tidak jauh berbeda hasil kecepatan reaksi yang dimiliki oleh atlet dan non atlet pada kelompok latihan silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara, baik dari hasil audio dari alat WBR maupun hasil visual dari alat WBR. Nilai atlet dan non atlet masuk dalam katagori baik sekali dengan keunggulan yang didominasi oleh kelompok atlet.



Gambar 1. Grafik perbedaan hasil audio atlet dan non atlet



Gambar 2. Grafik perbedaan hasil visual atlet dan non atlet

Walaupun kelompok non atlet lebih rendah dibandingkan kelompok atlet, nilai kemampuan mereka tidak berada jauh dibawah atlet. Hal ini membuktikan latihan pernafasan dan meditasi pada kelompok silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara dapat meningkatkan konsentrasi. Nilai kemampuan kecepatan reaksi mereka juga masuk katagori baik sekali dengan intensitas latihan 2x seminggu untuk kelompok non atlet.

Dalam penilaian dari tes *Whole Body Reaction*, jika angka yang didapat lebih kecil dan semakin mendekati angka 0 maka hasilnya akan semakin baik. Hal ini diperjelas dengan menggunakan 3 angka dibelakang koma yang memperkuat kedudukannya sehingga terlihat sangat berpengaruhnya nominal angka yang berada di belakang koma.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, ada langkah yang dilakukan diantaranya adalah melakukan uji T atau T test. Uji T dilakukan untuk mengukur perbedaan dari beberapa mean antar kelompok. Hal ini dilakukan karena penelitian ini memiliki 2 kelompok yang mewakili partisipan, yaitu kelompok atlet dan non atlet. Uji persyaratan yang dilakukan yaitu:

1. Uji Normalitas Audio WBR

Setelah didapatkan data tes WBR, terlihat dari 8 orang atlet memiliki hasil rata-rata audio *whole body reaction* sejumlah 0,2746. Sedangkan hasil rata-rata audio *whole body reaction* untuk 8 orang non atlet sejumlah 0,2786. Hasil ini menunjukkan bahwasannya nilai rata-rata kecepatan reaksi audio atlet lebih cepat daripada non atlet.

Dalam uji normalitas ada perbandingan data yang harus dilakukan untuk menentukan data tersebut adalah normal atau tidak normal. Data yang didapat kemudian diolah untuk mendapatkan hasil L_{hitung} yang akan dibandingkan dengan data L_{tabel} . L_{tabel} sudah ditentukan berdasarkan nilai X, dan untuk data yang didapat memiliki nilai $L_{tabel} = 0,2850$. Syarat untuk menentukan data normal adalah $L_{tabel} > L_{hitung}$. Setelah pengolahan data, didapat hasil $L_{hitung} = 0,1925$ untuk kelompok atlet dan 0,2301 untuk kelompok non atlet. Kedua kelompok memiliki nilai yang lebih kecil dibandingkan dengan L_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa nilai Audio WBR untuk tes ini memiliki data yang normal.

2. Uji Normalitas Visual WBR

Setelah didapatkan hasil tes WBR, terlihat dari 8 orang atlet memiliki hasil rata-rata visual *whole body reaction* sejumlah 0,2706. Sedangkan hasil rata-rata visual *whole body reaction* untuk 8 orang non atlet sejumlah 0,2754. Hasil ini menunjukkan bahwasannya nilai rata-rata kecepatan reaksi visual atlet lebih cepat daripada non atlet.

Tidak berbeda dengan tes audio, khusus nilai L_{tabel} yang digunakan = 0,2850, dengan hasil data yang berbeda dari setiap sampel maka L_{hitung} juga akan memiliki nilai

berbeda. Untuk kelompok atlet mendapatkan hasil $L_{hitung} = 0,1906$ dan untuk non atlet didapat hasil L_{hitung} sebesar 0,2451. Kedua kelompok memiliki nilai yang lebih kecil dibandingkan dengan L_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa nilai Visual WBR untuk tes ini memiliki data yang normal.

3. Uji Homogenitas Audio WBR

Syarat untuk mengetahui sebuah data masuk katagori Homogen adalah nilai homogenitas $F_{tabel} > F_{hitung}$. Dalam menentukan nilai homogenitas juga harus memiliki perbandingan antara F_{tabel} dan F_{hitung} , untuk data saat ini F_{tabel} memiliki ketentuan sebesar 3,7870 dan didapat hasil F_{hitung} untuk nilai audio = 3,5145. Data ini menyimpulkan bahwa nilai Audio WBR antara atlet dan non atlet adalah Homogen.

4. Uji Homogenitas Visual WBR

Syarat untuk mengetahui sebuah data masuk katagori Homogen adalah nilai homogenitas $F_{tabel} > F_{hitung}$. Dalam menentukan nilai homogenitas juga harus memiliki perbandingan antara F_{tabel} dan F_{hitung} , untuk data saat ini F_{tabel} memiliki ketentuan sebesar 3,7870 dan didapat hasil F_{hitung} untuk nilai Visual = 1,9610. Data ini menyimpulkan bahwa nilai Visual WBR antara atlet dan non atlet adalah Homogen

5. Uji Analisis

Hasil uji persyaratan analisis menyatakan bahwa semua data berdistribusi normal dan homogen, dengan demikian analisis dapat menggunakan statistik parametrik. Statistik parameter yang digunakan adalah uji t tidak berpasangan. Hasil analisis uji t audio menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 1,4410. Untuk hasil analisis uji t visual menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 1,6955. Sedangkan untuk nilai t_{tabel} untuk audio maupun visual sebesar 1,8946. Berdasarkan nilai diatas, t_{hitung} tidak lebih besar t_{tabel} baik dari audio dengan hasilmaupun visual. Sehingga dapat ditegaskan bahwasannya tidak ada perbedaan yang signifikan. Untuk hasil visual-audio WBR dalam kecepatan reaksi dan konsentrasi secara keseluruhan adalah tidak ada perbedaan tingkat konsentrasi yang signifikan untuk atlet dan non atlet pada kelompok latihan silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara.

Telah diketahui bahwa kelompok atlet dan non atlet pada silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara memiliki hasil yang sama tinggi dalam katageri baik sekali. Hal ini dikarenakan karena berbagai faktor, seperti istirahat yang cukup, faktor latihan

pernafasan dan meditasi yang selalu diberikan saat latihan dan intensitas latihan sehingga membuat kesetaraan tingkat konsentrasi terhadap kecepatan reaksi pada seseorang.

Hal ini didukung oleh pendapat Setyobroto (1989, 2001) menyatakan bahwa perbedaan dalam hal keterampilan gerak bisa bermacam-macam. Hal itu bisa karena berbeda dalam hal ciri fisik, kemampuan (*abilities*), gaya belajar, sikap, emosi serta pengalaman-pengalaman masa lalu yang memiliki kaitan dengan tugas yang dipelajari.

Untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat, penulis melakukan tanya jawab kepada beberapa orang dengan hasil wawancara terbagi dalam kelompok atlet dan non atlet. Kelompok atlet yang biasanya memiliki tingkat intensitas latihan yang tinggi dan juga penguasaan gerak setelah melakukan aktivitas latihan yang lebih banyak, dapat meningkatkan konsentrasi tapi juga memiliki perbedaan dalam hasil tes yang berdasarkan berbedanya kemampuan, ciri fisik, sikap dan emosi seperti.

Kelompok non atlet pada Silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara yang pada umumnya merupakan mahasiswa baru dan menengah (mahasiswa angkatan 2016, 2015, 2014) yang masih memiliki banyak waktu luang untuk menjalani latihan yang rutin sehingga memiliki tingkat konsentrasi yang setara atlet yang dikarenakan intensitas latihan dan metode latihan pernafasan dan meditasi sebagai latihan wajib di kelompok silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara sehingga membuat kemampuan non atlet masuk dalam katagori baik sekali seperti kelompok atlet.

Berdasarkan perhitungan statistik, nilai rata-rata hasil tes WBR audio dan visual menunjukkan nilai yang lebih besar untuk non atlet, namun dari hasil uji t menunjukkan nilai rata-rata dengan hasil yang tidak terdapat perbedaan secara signifikan. Hasil ini disebabkan karena kelompok silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara selalu menerapkan metode latihan mental berupa pernafasan dan meditasi yang tidak jauh berbeda diberikan kepada atlet dan non atlet, serta latihan fisik, teknik dan taktik yang cukup dengan intensitas latihan 3 kali seminggu dengan durasi minimal 2 jam.

D. KESIMPULAN

Pada umumnya tingkat konsentrasi atlet berada diatas orang yang bukan atlet. Berdasarkan hasil penelitian telah didapatkan hasil tingkat konsentrasi terhadap kecepatan reaksi pada anggota Silat Merpati Putih Kelompok Latihan Universitas

Sumatera Utara baik yang atlet maupun yang non atlet memiliki tingkat konsentrasi yang sama dengan kategori baik sekali. Hasil ini didapat karena terdapat beberapa atlet yang memiliki nilai konsentrasi terhadap kecepatan reaksi yang dibawah dari kategori baik sekali.

Hampir seluruh kelompok non atlet memili rata-rata hasil konsentrasi yang masuk dalam katagori baik sekali, sehingga memberikan kesetaraan tingkat konsentrasi antara atlet dan non atlet pada anggota silat Merpati Putih Kelompok Latihan Universitas Sumatera Utara. Ada banyak faktor yang memperngaruhi tingginya tingkat konsentrasi non atlet diantaranya adalah jadwal latihan yang teratur dan istirahat yang cukup serta tuntutan pendidikan yang belum seberat kelompok atlet yang rata-rata adalah mahasiswa tingkat akhir.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (1988). *Penelitian Komparatif*. Jakarta. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Gunarsa, Singgih D (2008). *Psikologi Olahraga Prestas*. Jakarta, PT. BPK Gunung Mulia.
- Setyobroto, Sudiby (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta. PT. Anem Kosong Anem.
- Setyobroto, Sudiby (2001). *Mental Training* Jakarta. Solo
- Sugiyono (2011) *Metode Penenlitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung, AlfaBeta
- Yuanita, N (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta, PT. BPK Gunung Mulia.