

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang memiliki berbagai macam jenisnya, seperti olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Dalam melakukan olahraga rekreasi manusia ingin mencari kesenangan dan menikmati objek yang menarik. Olahraga rekreasi dapat dilakukan di waktu luang, hari-hari libur, dan istirahat untuk memulihkan kesegaran jasmani dan rohani.

Dengan melakukan kegiatan olahraga rekreasi di suatu tempat seseorang akan dapat menikmati langsung dengan berpartisipasi aktif melalui aktivitas yang disukainya. Olahraga rekreasi pun semakin banyak digemari oleh semua kalangan masyarakat baik dari anak kecil maupun orang dewasa, walaupun hanya sekedar untuk mengisi waktu luang setelah beraktivitas bersama keluarga atau teman. Menurut pendapat sebagian orang olahraga rekreasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencari hiburan atau sekedar untuk melepas kelelahan setelah dihadapi berbagai kesibukan.

Olahraga rekreasi atau *recreational sport* meliputi aktivitas jasmani, program rekreasi, olahraga intramural, *rekreasi jasmani*, dan *olahraga*. Terdapat 4 subjek dalam olahraga rekreasi, yaitu kesehatan dan waktu luang. Olahraga rekreasi disebutnya juga *sport for all* yang dilakukan dengan berbagai tujuan terutama untuk kesenangan dan hiburan pada waktu luang. Secara umum rekreasi dapat dibedakan dalam dua golongan besar, yaitu rekreasi pada tempat tertutup *indoor recreation* dan rekreasi di alam terbuka *outdoor recreation*.

Kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kegiatan tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat. Secara psikologi banyak orang di lapangan yang merasa jenuh dengan adanya beberapa kesibukan dan masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari bekerja, tidur dengan nyaman, bersantai sehabis latihan, keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan merasa aman dari resiko buruk.

Semua lapisan masyarakat dan semua kelompok umur baik itu atlet maupun non atlet, didalam waktu yang luang atau senggang diantara kesibukan-kesibukan, sebagai pengisi aktifitas sehari-hari untuk variasi kehidupan dan untuk pembinaan fisik dan mental dalam usaha memperoleh kesegaran jasmani dengan bentuk aktifitas fisik yang menyenangkan (Djanu, 1994). Dalam olahraga rekreasi terdapat beberapa bentuk olahraga yang termasuk olahraga rekreasi yaitu, *hiking*, *climbing*, *outbond*, olahraga tradisional, arung jeram dan juga olahraga lempar pisau.

Aktivitas olahraga lempar pisau merupakan olahraga yang di penuh aktifitas dan dapat di lakukan di ruang terbuka ataupun tertutup, dilaksanakan secara ilmiah, aman dan terkendali untuk membangun disiplin fisik yang tidak hanya sehat tetapi menyenangkan. Olahraga lempar pisau masuk kedalam kategori olahraga akurasi. Olahraga akurasi merupakan olahraga yang menentukan tingkat pengukuran terhadap target dengan tepat akurasi ditetapkan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengukuran yang dapat terjadi pada suatu alat ukur. Lempat

pisau adalah suatu kegiatan yang menggunakan pisau sebagai alat untuk di lemparkan, terjadi proses dimana pisau akan melayang menuju bidang sasaran/target yang terbuat dari kayu (Silabus lempika).

Olahraga lempar pisau merupakan olahraga permainan atau seni keterampilan. Lempar pisau juga merupakan pelajaran wajib dalam pelatihan korps militer di berbagai negara. Beberapa pemain lempar pisau khususnya pemain pemula masih belum bisa mencapai hasil yang bagus, karena banyak faktor pendukung antara lain beberapa komponen fisik yaitu kekuatan, daya tahan, kelentukan, kordinasi, akurasi dan keseimbangan.

Di Indonesia lempar pisau dan kapak sering diasumsikan sebagai alat-alat berbahaya, akan tetapi jika alat itu berada ditangan pelempar pisau yang benar dan terlatih maka bisa menjadi kegiatan prestasi. Setelah sekian lama olahraga lempar pisau mulai diminati di Indonesia. Pada tahun 2010 dalam klub PORLEMPIKA (Perkumpulan Olahraga Lempar Pisau dan Kapak Indonesia) di Bandung. Pada tahun 2017 olahraga lempar pisau berkembang ke seluruh Indonesia dengan berbagai klub. Olahraga lempar pisau juga menggunakan beberapa teknik dasar melempar pisau agar memiliki penguasaan teknik dasar lanjutan. Seorang pelempar pisau akan memegang pisau lempar yang digunakan untuk keseimbangan yang akan memberikan efek berlawanan. Pemain lempar pisau dituntut untuk bisa melakukan lemparan dan memilih jarak yang tepat untuk berlatih pada saat latihan konsentrasi.

Seorang penggiat olahraga lempar pisau harus berlatih secara teratur agar dapat bermain dengan baik dan harus memperhatikan 4 aspek latihan yaitu fisik,

teknik, taktik dan mental. Perkembangan olahraga lempar pisau harus sesuai dengan standar yang baik dan tepat sehingga permainan lempar pisau mampu menciptakan kualitas atlet yang berprestasi di tingkat nasional dan internasional.

Penggiat olahraga lempar pisau mendapatkan beberapa manfaat diantaranya yaitu melatih tangan dan jari, membentuk otot tangan, melepas kejenuhan, dan meningkatkan fokus serta konsentrasi. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada satu objek dalam waktu tertentu. Dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentang waktu yang lama sehingga selama aktifitas olahraga diperlukan konsentrasi. Menurut (surya 2013) konsentrasi secara umum dapat diartikan sebagai peningkatan aktifitas mental terhadap objek tertentu. (Wilgito 2010) mengatakan bahwa konsentrasi adalah pusat seluruh aktifitas individu yang ditunjukkan kepada suatu objek atau sekumpulan objek.

Kegiatan lempar pisau harus tetap konsentrasi agar penampilan tetap efektif. Meningkatkan konsentrasi adalah memfokuskan sesuatu yang sedang dilakukan, konsentrasi adalah kemampuan yang berpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Konsentrasi sebagai perubahan konstan dengan hubungan dua dimensi yaitu dimensi luas dan dimensi pemusatan.

(Weinberg dan Gould 2003) mengatakan bahwa jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal, yaitu keluasan ( melebar dan menyempit) jalan arah( kedalam dan keluar. Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang menerima beberapa kejadian secara stimulan. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima rangsangan. Contoh pada saat pebulutangkis

melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul. Sedangkan konsentrasi keluar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sementara konsentrasi kedalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaan nya sendiri.

Dalam olahraga lempar pisau konsentrasi adalah salah satu hal yang paling penting, kondisi dan situasi apapun untuk mencapai kesuksesan seseorang ketika beraktifitas olahraga (Moran,2009). Pada kondisi penting konsentarsi dapat mempengaruhi pada saat latihan bukanlah hal yang mudah, banyak yang terganggu konsentrasi terutama pada saat pertandingan pada atlet pemula, junior dan bahkan atlet senior.

Salah satu faktor yang harus diperhatikan maupun dikembangkan dari penjelasan diatas yaitu konsentrasi, karena olahraga lempar pisau bukan olahraga kontak fisik melainkan ketenangan dan konsentrasi. Pada kesempatan ini, maka penulis tertarik menuliskan masalah dengan olahraga lempar pisau karena banyak orang tertarik dengan aktivitas lempar pisau tersebut, menjadikan olahraga lempar pisau sebagai kegiatan olahraga untuk meningkatkan konsentrasi dan kebugaran tubuh.

Penelitian mengenai olahraga lempar pisau sebelumnya sudah pernah dilakukan seperti penelitian yang dilakukan oleh (Nurinda,2022) tentang pengaruh konsentrasi dan kepercayaan diri terhadap hasil lempar pisau. Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa terdapat penelitian terdahulu juga penelitian tentang lempar pisau lebih membahas tentang pengaruh konsentrasi dan kepercayaan diri

terhadap hasil lempar pisau sedangkan untuk penelitian ini lebih membahas tentang peranan olahraga lempar pisau terhadap tingkat konsentrasi penggiat di Bogor.

#### **A. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan paparan diatas pada latar belakang masalah yang teridentifikasi adalah berikut ini.

1. Mengetahui peranan tingkat konsentrasi penggiat olahraga lempar pisau di Cico Resort Bogor.
2. Seberapa besar konsentrasi penggiat olahraga lempar pisau.

#### **B. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan latar belakang diatas, maka pembatasan penelitian ini tidak meluas agar tidak terjadi kesalahan persepsi. Penelitian ini dibatasi pada “Peranan Olahraga Lempar Pisau Terhadap Tingkat Konsentrasi Penggiat Di Cico Resort.”

#### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan paparan diatas pada latar belakang masalah yang teridentifikasi adalah berikut ini. ”Bagaimana peranan tingkat konsentrasi dapat berpengaruh terhadap lemparan pisau pada penggiat olahraga lempar pisau?”

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a) Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan, kontribusi pengetahuan, dan wawasan mengenai olahraga lempar pisau terhadap

konsentrasi.

- b) Penelitian ini diharap dapat membantu perpustakaan pendidikan, khususnya pada bidang keilmuan olahraga rekreasi dan dapat dijadikan penelitian lebih lanjut.

## 2. Manfaat Praktis

- a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang olahraga lempar pisau terhadap konsentrasi.
- b) Penelitian ini diharap dapat memberikan informasi pada masyarakat terutama kepada para penggiat olahraga lempar pisau bahwa lempar pisau mampu memberikan tingkat konsentrasi pada para pelaku olahraga lempar pisau.



