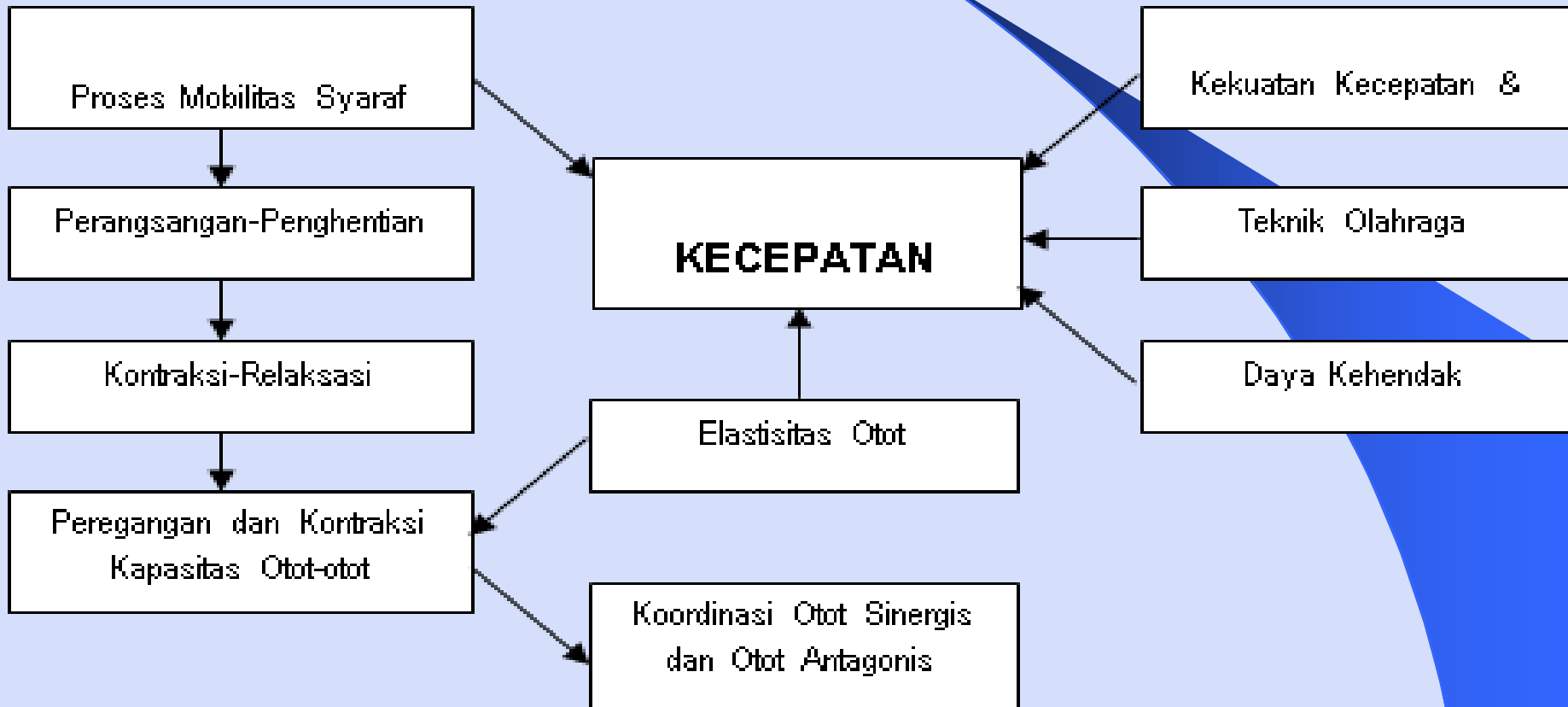


KECEPATAN

- **Adanya jarak tempuh dan waktu tempuh terhadap rangsang yang muncul.**
- **Kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.**
- **Kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin**
- **Merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsang.**
- **Kecepatan merupakan pembawaan sejak lahir (genetika), sehingga komponen kecepatan memiliki keterbatasan yaitu tergantung pada struktur otot dan mobilitas proses-proses syaraf.**
- **Peningkatan kecepatan juga relatif terbatas yaitu antara 20-30%.**
- **Menurut Nossek (1982: 62) gerakan-gerakan kecepatan dilakukan dengan melawan tahanan yang berbeda (berat badan, berat peralatan, air, dsb) dengan efek bahwa pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang menentukan.**
- **Dengan demikian kecepatan secara langsung tergantung pada waktu dan pengaruh kekuatan.**

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS KECEPATAN DAPAT DILIHAT PADA GRAFIK BERIKUT:



MACAM-MACAM KECEPATAN

```
graph TD; A[MACAM-MACAM KECEPATAN] --> B[KECEPATAN GERAK]; A --> C[KECEPATAN REAKSI]; B --> D[SIKLUS]; B --> E[NON SIKLUS]; C --> F[TUNGGAL]; C --> G[MAJEMUK];
```

KECEPATAN GERAK

SIKLUS

NON SIKLUS

KECEPATAN REAKSI

TUNGGAL

MAJEMUK

- **Reaksi tunggal** : kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin.
- **Reaksi majemuk** : kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin.

(Pada pencak silat, kecepatan reaksi sebagian besar adalah reaksi majemuk, karena gerakan lawan seringkali sulit diperkirakan sebelumnya oleh pesilat)

- **Kecepatan gerak siklus** : kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin.
- **Kecepatan gerak non siklus** : kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

(Pada pencak silat, kedua jenis kecepatan tersebut sangat diperlukan untuk melakukan setiap gerak teknik. Untuk itu, kedua jenis kecepatan gerak tersebut harus dilatihkan meskipun lebih didominasi pada kecepatan gerak non siklus)

Beberapa pertimbangan umum yang harus dilakukan sebagai prinsip-prinsip dalam melatih kecepatan, di antaranya:

- **Pesilat sebelum latihan harus melakukan pemanasan (*jogging* dan *stretching*) yang cukup.**
- **Pesilat harus dalam kondisi yang segar pada saat latihan (tidak dalam kondisi lelah).**
- **Gerakan dilakukan dari sederhana ke kompleks, dari mudah ke sulit, dan dari gerak lambat menjadi semakin cepat.**
- **Setiap selesai latihan harus melakukan pendinginan (*jogging* dan *stretching*), agar kondisi kembali normal secara bertahap.**
- **Disediakan waktu *recovery* yang penuh setelah latihan kecepatan, sebelum memasuki jenis latihan yang lain.**

Secara garis besar, metode latihan kecepatan antara lain dapat dilakukan dengan cara:

- **Berlatih mengatasi perubahan aksi dari kawan berlatih, mulai dari gerak yang lambat menjadi semakin cepat.**
- **Berusaha mengatasi perubahan situasi dengan cara bergerak secepat mungkin pada arah yang telah ditentukan sebelumnya (kecepatan gerak tunggal)**
- **Berusaha mengatasi dengan cara setepat mungkin terhadap perubahan situasi yang ada.**
- **Berusaha mengatasi perubahan situasi yang lebih sulit.**
- **Berlatih mengatasi kesulitan yang diperkirakan seperti yang akan terjadi dalam pertandingan.**

Beberapa rincian terapan pada latihan kecepatan reaksi (baik yang tunggal maupun yang majemuk) antara lain sebagai berikut:

- **Menggunakan kode atau tanda-tanda tertentu.**
- **Bereaksi dengan gerak yang sederhana dan lambat kemudian semakin kompleks dan cepat.**
- **Melakukan gerak yang dikombinasikan, dari lambat kemudian semakin cepat (bereaksi secepat dan setepat mungkin)**
- **Bergerak ke obyek yang arahnya sudah diketahui sebelumnya (reaksi tunggal).**
- **Bergerak ke obyek yang arahnya belum diketahui sebelumnya (reaksi majemuk)**
- **Menggunakan peralatan yang dimodifikasi (ukuran diperkecil, lebih ringan atau lebih berat).**
- **Memperpendek waktu pengamatan (reaksi majemuk).**
- **Menggunakan lantai yang permukaannya tidak rata (reaksi majemuk).**