

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Pembinaan pengembangan olahraga adalah cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, serta memupuk sikap disiplin dan sportivitas bagi para atle. Olahraga adalah kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari lingkungan pendidikan baik dalam ilmu pengetahuan dan prestasi.

Gateball adalah suatu permainan yang menarik karena selain kegiatan olahraga, gateball juga memberikan kebugaran jasmani, peningkatan keterampilan memukul bola juga sebagai ajang untuk pengendalian diri dengan bertoleransi dengan sesama kawan, serta menggunakan pikiran guna menerapkan taktik serta strategi yang tepat untuk memenangkan pertandingan (Suryanto, 2013: i).

Permainan *Gateball* melibatkan dua tim yang berlawanan dengan tiap tim berjumlah delapan pemain, setiap tim intinya terdiri dari lima orang dan setiap pemain memegang satu bola sehingga bola yang dimainkan ada sepuluh bola. Pertandingan dimulai oleh pemain pertama pembawa bola merah (nomor 1), dilanjutkan pemain pembawa bola putih (nomor 2) dan seterusnya sesuai dengan nomor urut sampai nomor 10, kembali ke nomor 1 dan seterusnya sampai pertandingan dinyatakan selesai dengan waktu permainan 30 menit. Target pemain yaitu memasukkan bola ke gawang yang lebarnya berukuran 22 cm dan mengenai pin berukuran 2 cm yang berada di tengah - tengah lapangan untuk mendapatkan poin. Dalam permainan ada unsur menghambat lawan dan membantu kawan, sehingga setiap tim membutuhkan pemikiran untuk menggunakan strategi dalam

memenangkan pertandingan (pengetahuan / *knowledge*, dibutuhkan kekompakan/ *teamwork* untuk mengatur serangan atau pertahanan perilaku / *attitude* ditunjang dengan keterampilan memukul bola) (Suryanto, 2013: 2).

Teknik dasar olahraga *Gateball* yakni 2 cara meliputi memukul bola dan *sparking*. Teknik dasar memukul bola dalam permainan *Gateball* yaitu dengan membuka kaki selebar bahu, kaki kiri diposisi depan, kaki kanan di belakang, dan ada juga letak kaki yang sejajar dengan posisi kedua Kaki agak di tekuk, tangan kiri memegang bagian atas stik kemudian diikuti oleh tangan kanan dibawahnya, pandangan dan posisi badan mengarahke arah sasaran yang kemudian diikuti oleh ayunan stik. Teknik dasar *sparking* dalam permainan *Gateball* yaitu dengan mengambil bola *touch* dan menginjak bola sendiri dan bola *touch* ditempelkan pada bola sendiri yang diinjak, pukul bola sendiri sehingga bola *touch* bergerak / bergulir ke arah yang ditentukan.

Kondisi fisik artinya suatu hal yang dibutuhkan sebagai upaya meningkatkan prestasi atlet, dan bisa diartikan menjadi kebutuhan mendasar yang sangat amat penting. Kemampuan itu mencakup kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), serta kelenturan (*flexibility*) (Andi Gilang Permadi, 2017:72).

Gateball ialah bagian dari olahraga yang membutuhkan energi kuat apalagi olahraga ini berhubungan dengan konsentrasi dan fokus yang menjadi utama, maka atlet lebih didorong agar mempunyai level keadaaan fisik yang sehat, guna meraih prestasi yang maksimal. Pemain *Gateball* yang mempunyai keadaan fisik sehat, dapat mempengaruhi permainannya di lapangan, dengan begitu permainan menjadi baik guna memperoleh prestasi maksimal.

Pukulan tengah adalah suatu tipe pukulan yang ada pada cabang olahraga *gateball*. Teknik pukulan tengah sangat penting dalam permainan *gateball*, karena teknik pukulan adalah Teknik dasar dalam permainan. Pukulan tengah ini merupakan pukulan yang paling banyak digunakan oleh atlet atau pemain *gateball*, tetapi hanya sedikit pemain *gateball* mampu berkompeten pada pukulan ini secara benar, kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan tidak terlalu dipertimbangkan oleh kebanyakan pemain, faktanya otot lengan yang kuat bertugas penting dalam memberikan pukulan serta menjadi kunci memproduksi pukulan maksimal, serta fleksibilitas pergelangan tangan yang berfungsi agar ayunan dalam pukulan tengah ini baik dan tepat sehingga menghasilkan pukulan tengah yang baik. Jadi dengan melakukan teknik pukulan tengah dengan baik maka hasil permainan di lapangan akan bagus dan bisa mendapatkan poin sesuai dengan target.

Pergatsi Bangli ialah induk organisasi yang bernaung di bawah KONI Bangli dimana Pergatsi Bangli memiliki atlet yang berjumlah 12 orang dengan rentan usia 16-25 tahun. Berdasarkan observasi awal dengan melakukan wawancara dan pengamatan selama PKL di Pergatsi Bangli, pelatih memberikan informasi mengenai proses Latihan yang berlangsung selama pandemi dengan menerapkan protokol Kesehatan.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan didapati belum maksimalnya kemampuan fisik atlet dan masih kurangnya penguasaan teknik dasar dari atlet. Kemampuan fisik yang dimaksud diantaranya kekuatan otot lengan yang masih lemah hal ini dapat dilihat sering tidak masuknya bola ke gate yang berjarak 4 m dari titik pukul. Terlihat pula ada kekurangan pada fleksibilitas pergelangan tangan hal ini dilihat dari ayunan yang kurang terarah karena perluasan gerak pergelangan

tangan yang sempit.

Hasil wawancara dengan pelatih dinyatakan adanya kekurangan Teknik yang dikuasai atlet yang merupakan kunci dari keberhasilan permainan yaitupukulan ke gate. Kesalahan atlet yang sering terjadi di lapangan saat memasukan bola ke gate hal ini berakibat jika bola tidak masuk secara terus berturut-turut (3-4kali putaran bola) maka akan menguntungkan pihak lawan dan strategi kita tidak bisa berjalan dengan baik. Pelatih juga menyampaikan cara latihan yang selama ini dilakukan dengan mencoba secara terus menerus dengan memperhatikan teknik yang diberikan seperti posisi badan, posisi kaki, posisi tangan memegang stik dan ayunan stik. Sesuai dengan hasil uji coba yang telah dilakukan pada 12 orang atlet 5 orang memiliki kemampuan rendah, 4 orang memiliki kemampuan cukup serta 3 orang memiliki kemampuan sangat baik.

Berdasarkan temuan temuan inilah, peneliti mengasumsikan adanya dampak fisik yang belum optimal. Maka, peneliti berkeinginan dalam menganalisa apakah ada kontribusi elemen fisik yang menunjang teknik pukulan tengah ke gate pada Gateball. Kontribusi yang diasumsikan meliputi kekuatan ototlengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap pukulan tengah ke *gate*. Dengan demikian, peneliti ingin memilih judul: “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Pada Pukulan Tengah Ke *Gate* Pada Olahraga *Gateball* di Pergatsi Bangli“.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Dari deskripsi latar masalah, sejumlah permasalahan telah teridentifikasi, diantaranya:

1.2.1 Kekuatan otot lengan belum diketahui berkontribusi ataupun tidak terhadap

pukulan tengah ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*.

1.2.2 Belum diketahuinya besarnya kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan pada pukulan tengah ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*.

1.2.3 Belum diketahuinya kontribusi kekuatan otot lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan dalam pukulan tengah ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berikut adalah pembatasan masalah yang disusun sesuai dengan identifikasi masalah, yaitu

1.3.1 Kontribusi kekuatan otot lengan pada pukulan tengah ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*.

1.3.2 Kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan pada pukulan tengah *gate* pada cabang olahraga *Gateball*.

1.3.3 Kontribusi kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan pada pukulan tengah ke *gate* dalam olahraga *Gateball*.

1.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang, maka rumusan masalah disajikan berikut ini:

1.4.1 Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan pada pukulan tengah ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*?

1.4.2 Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan pada pukulan tengah ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*?

1.4.3 Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan, dan fleksibilitas pergelangantangan pada pukulan tengah ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang disajikan, tujuan penelitian ini ialah mengetahui:

- 1.5.2 Kontribusi kekuatan otot lengan pada pukulan tengah ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*.
- 1.5.3 Kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan pada pukulan tengah ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*.
- 1.5.4 Terdapat kontribusi kekuatan otot lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan pada pukulan tengah ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*.

1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai topik masalah yang peneliti temukan, hendaknya temuan ini mampu menyediakan manfaat, yaitu:

1.6.1 Manfaat Secara Teoritis

Dari teoritis, manfaat riset ini hendaknya mampu menyediakan sumber informasi yang berkaitan pada bidang kepelatihan kondisi fisik pada Olahraga *Gateball* yang dihubungkan pada kompetensi bermain pemain.

1.6.2 Manfaat Praktis

Terdapat 3 manfaat praktis yang diberikan pada riset ini, meliputi:

- a. Bagi Pelatih, menjadi sebuah pedoman dalam menganalisa potensi pukulan ke *gate* pada cabang olahraga *Gateball*, agar mampu menyusun program pelatihan serta mengimplementasikannya secara maksimal.

b. Bagi mahasiswa, temuan ini hendaknya memberikan mahasiswa pengetahuan akan pentingnya kekuatan otot lengan sert fleksibilitas pergelangan tangan pada hasil pukulan ke *gate* pada olahraga Gateball.

c. Bagi peneliti, menyediakan informasi tambahan terkait besaran efek kekuatan otot lengan serta fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil pukulan ke *gate* pada Olahraga Gateball.

