

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia. Dianggap kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Manusia dalam melakukan aktivitasnya tidak pernah terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ataupun prestasi.

Terdapat kurang lebih 50 cabang olahraga dalam masyarakat yang berasal dari hampir seluruh negara di dunia. Salah satunya adalah atletik. Atletik merupakan cabang olahraga tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang. Sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat adalah gerakan yang dilakukan manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Bila dilihat arti “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Amerika dan sebagian Eropa dan Asia sering memakai istilah itu dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda menggunakan istilah *Ahtletiek*.

Dalam cabang olahraga atletik terdapat banyak sekali nomor perlombaan, salah satunya adalah nomor lempar. Melempar adalah suatu gerakan yang sifatnya menyalurkan tenaga pada suatu benda yang bertujuan untuk membuang jauh atau memindahkan suatu benda kearah depan atau atas. Dalam melakukan gerakan melempar dipengaruhi oleh beberapa komponen fisik, yang termasuk kedalam komponen fisik diantaranya adalah kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, daya tahan kekuatan, dan stamina.

Sebagai olahraga yang mengandalkan fisik, unsur-unsur kondisi fisik harus mendapat perhatian lebih dalam latihan. Ada banyak sekali metode latihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan hasil lemparan. Salah satunya adalah menggunakan *rubber band*. *Rubber band* adalah sebuah alat bantu latihan berupa karet elastis yang memiliki banyak fungsi tergantung dari tujuan yang ingin dicapai. Karena memiliki banyak fungsi *rubber band* dianggap menjadi salah satu metode latihan yang sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan hasil lempar.

Disamping harus memiliki komponen fisik diatas, dalam melempar juga terdapat teknik yang harus dikuasai dengan baik. Untuk menghasilkan jarak lemparan yang optimal, pelaku lempar harus mempunyai keharmonisan gerak dan kestabilan tubuh yang baik. Hal ini sangat sesuai dengan prinsip dasar dari metode unifikasi. Dengan metode unifikasi, Semua orang dituntut agar melakukan sesuatu hal dengan gerakan yang harmonis sehingga energi yang dikeluarkan menjadi lebih sedikit jumlahnya

namun dapat menghasilkan hasil kerja yang maksimal. Selain itu menurut Ricky Susiono (master unifikasi) keseimbangan adalah kunci utama dalam menuju kesuksesan. Hal ini dikemukakannya dengan motto *“No Balance No Succes”*. Keseimbangan memiliki banyak manfaat dalam kehidupan khususnya apabila dilakukan bagi seorang atlet. Dengan keseimbangan dapat meminimalisir terjadinya cedera dan yang terpenting bagi pelaku lempar adalah keseimbangan dapat menciptakan momentum yang mana hal ini merupakan hal terpenting untuk menentukan hasil lempar.

Hal lain selain dari uraian diatas adalah, lempar bola softball dapat dijadikan juga sebagai media untuk melatih teknik dasar lempar lembing. Hal ini dikarenakan Gerakan melemparnya yang sangat mirip dengan Teknik lempar lembing dan hanya berbeda pada alatnya saja. Dan juga penulis sudah mencari dari berbagai sumber dan terdapat beberapa jurnal yang membahas metode unifikasi namun penulis belum menemukan adanya sebuah karya ilmiah yang membahas tentang pengaruh metode latihan *rubber band* dan metode unifikasi terhadap hasil lempar. Hal ini yang mendorong penulis ingin membahas tentang *“Pengaruh Metode Latihan Rubber Band dengan Metode Unifikasi Terhadap Hasil Lempar Bola Softball pada Mahasiswa FIK-UNJ Tahun 2020”*.

B. Identifikasi Masalah

Suatu penelitian tentu tidak akan jauh dari permasalahan, dan permasalahan dalam penelitian ini adalah permasalahan yang perlu dianalisis. Dan dipecahkan setelah mengetahui dan memahami latar

belakang masalah tersebut, Berdasarkan dari uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Metode latihan *Rubber Band* berpengaruh terhadap hasil lempar bola softball pada mahasiswa FIK-UNJ Tahun 2020.
2. Metode latihan *Unifikasi* berpengaruh terhadap hasil lempar bola softball pada mahasiswa FIK-UNJ Tahun 2020.
3. Metode latihan *Rubber Band* dengan metode unifikasi berpengaruh terhadap hasil lempar bola softball pada mahasiswa FIK-UNJ tahun 2020.
4. Kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap hasil lempar bola softball pada mahasiswa FIK-UNJ Tahun 2020.
5. Ketrampilan teknik melempar berpengaruh terhadap hasil lempar bola softball pada mahasiswa FIK-UNJ Tahun 2020.
6. Keharmonisan gerak berpengaruh terhadap hasil lempar bola softball pada mahasiswa FIK-UNJ Tahun 2020.
7. Keseimbangan tubuh berpengaruh terhadap hasil lempar bola softball pada mahasiswa FIK-UNJ Tahun 2020.

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran atau meluasnya penjabaran yang diteliti, maka pada penulisan ini

hanya mencakup : “Pengaruh Metode Latihan Rubber Band dengan Metode Unifikasi Terhadap Hasil Lempar Bola Softball pada Mahasiswa FIK-UNJ Tahun 2020”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah pada makalah ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *Rubber Band* dengan metode Unifikasi berpengaruh terhadap hasil lempar bola softball pada mahasiswa FIK-UNJ Tahun 2020 ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan dengan penelitian yang dilakukan dapat berguna untuk banyak pihak seperti :

1. Sebagai sumbangsih informasi bagi pelatih, guru, dosen, dan pembimbing olahraga untuk meningkatkan hasil lempar seseorang.
2. Sebagai pertimbangan dalam menentukan program latihan.
3. Menambah pengetahuan bagi peneliti, atlet dan pelatih atletik nomor lempar.
4. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca agar lebih paham dan mengerti fungsi dan manfaat dari metode latihan *rubber band*.

5. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca agar lebih paham dan mengerti akan pentingnya keseimbangan dalam setiap aktivitas sehari-hari.

