

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pembinaan olahraga di Indonesia merupakan tanggung jawab bersama dari berbagai kalangan manusia khususnya Lembaga Formal. Secara umum dalam pelaksanaannya di tingkat daerah maupun di tingkat Nasional sudah berlangsung secara sistematis dan berkesinambungan. Melalui pembinaan prestasi olahraga di Tanah air dapat meningkatkan citra bangsa Indonesia di kancah Internasional.

Pembinaan olahraga jangka panjang untuk atlet atau bibit muda adalah bagian penting dalam sebuah sistem pendidikan dan prestasi olahraga di Indonesia, pendidikan jasmani atau yang lebih dikenal sebagai, “penjas” merupakan pendidikan formal melalui aktivitas fisik di luar kelas yang bertujuan untuk;

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat memelaui berbagai aktivitas fisik.
2. Mengenal keterampilan gerak dasar.
3. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
4. Membangun sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, demokratis dan percaya diri

Melalui program yang direncanakan dengan baik dan melibatkan anak didik kedalam aktivitas fisik tersebut maka akan tercapai beberapa manfaat. Melalui pembinaan atlet muda jangka panjang ini anak-anak akan menemukan saluran yang tepat untuk berkreasi bebas dalam hal olahraga yang dapat menyalurkan minat dan bakat usia muda dalam olahraga sesuai dengan cabang yang mereka geluti. Pembinaan olahraga di segala kalangan usia di Indonesia sangat erat kaitannya dengan Pendidikan Jasmani yang ada di Sekolah, sehingga kedua wadah tersebut dapat memberikan manfaat. Manfaat Pendidikan Jasmani dan pembinaan olahraga seperti klub olahraga yang ada saat ini yang menunjang pembinaan atlet antara lain:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial.
2. Dapat menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Dapat mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok atau perorangan.
4. Mengembangkan potensi fisik dan minat pada cabang olahraga tertentu secara mendasar dan spesifik.
5. Memperbaiki dan memperdalam keterampilan gerak secara detail sehingga dapat menggali potensi yang ada untuk pondasi di level atlet selanjutnya.
6. Menjadikan atlet muda mampu mengevaluasi diri dari kekurangan yang mereka miliki.

Berbagai macam manfaat yang didapat dari pembinaan olahraga prestasi dapat memacu anak menjadi lebih kreatif dan antusias terhadap apa yang akan dikerjakannya.

Banyak cabang olahraga yang digeluti anak dari usia sekolah, cabang olahraga terukur, teknikal, taktikal maupun beladiri. Dari sekian banyak antusias anak yang memulai salah satu cabang olahraga tersebut, tidak sedikit juga yang memilih menggeluti cabang olahraga beladiri. Memang terdengar mengerikan seorang anak yang menggeluti cabang

olahraga beladiri, namun banyak juga dari mereka yang mampu meraih prestasi di usia muda, dari tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Keseimbangan merupakan salah satu komponen penting dalam pengembangan keterampilan dasar dan keterampilan *sport skill*. Jika mengacu pada konsep LTAD (*Long Term Athlete Development*), pada setiap tahap (*Fundamental Stage - Train to Win*) dimana masing-masing pada tahap tersebut memiliki pengembangan tersendiri, misalnya pada tahap *Fundamental Stage*, Keterampilan motorik dasar lari, lompat, lempar, memutar, menendang, melempar dan menangkap perlu diajarkan melalui gerakan aktif yang dikombinasikan dengan program senam dan renang yang terstruktur dengan baik untuk mengembangkan kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan untuk atletik. Pada tahap awal keseimbangan sudah menjadi pokok materi, karena keseimbangan merupakan salah satu kunci untuk melakukan *sport skill* dari mudah hingga kompleks.

Dengan media *Swiss Ball*, peneliti akan memberikan beberapa variasi gerak yang mewakili gerakan dari mudah hingga sulit namun menantang untuk dilakukan di setiap kalangan usia demi meningkatkan keseimbangan. Dari beberapa komponen biomotor, *balance* adalah komponen yang sangat perlu perhatian karena jika dilihat dari laporan yang mereka sampaikan ke peneliti dan juga berdasarkan hasil pengamatan peneliti, keseimbangan adalah hal yang paling sulit yang mereka lakukan, sedangkan pada cabang olahraga. Keseimbangan merupakan komponen yang juga sangat penting untuk menunjang keterampilan mereka.

Oleh karena itu saya membuat model latihan *balance* untuk menciptakan latihan yang lebih variatif, menyenangkan, menarik dan yang pasti menantang, yang kemudian model tersebut bisa digunakan oleh semua kalangan dan dari segala cabang olahraga dari tingkat usia muda sampai matang.

## B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang ini, peneliti memfokuskan bentuk Model Latihan *Balance* Berbasis *Swiss Ball*. Penelitian ini berupaya mengembangkan bentuk latihan yang menarik, variatif, penuh tantangan dan menyenangkan. Latihan dengan *Swiss Ball* juga dapat meningkatkan kekuatan, koordinasi dan kelentukan.

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Model Latihan *Balance* Berbasis *Swiss Ball*?
2. Apakah model Latihan *Balance* Berbasis *Swiss Ball* efektif untuk meningkatkan keterampilan *Balance*?

## D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan di atas maka manfaat dapat dirincikan sebagai berikut:

1. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar Magister Pendidikan.
2. Program ini dapat dipergunakan sebagai variasi model latihan fisik penunjang keterampilan teknik bahan materi Model Latihan *Balance* Berbasis *Swiss Ball*.
3. Media *swiss ball* menjadi salah satu alat latihan yang murah, mudah, aman, efektif dan menyenangkan.
4. Latihan dengan *swiss ball* dapat memperbaiki, kelentukan, kekuatan dan koordinasi.
5. Dapat bermanfaat bagi penelitian dan pembacanya

