

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas manusia. Sebagaimana yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 tahun 2022 pasal 1 tentang Keolahragaan bahwa: "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.". Selanjutnya pada pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 tahun 2022 disebutkan ; a. memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; b. menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; c. mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; d. memperkuat ketahanan nasional; e. mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan f. menjaga perdamaian dunia. Implementasi dari penjabaran Undang-Undang Keolahragaan tersebut, pemerintah telah berupaya melaksanakannya melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga (Sumertajaya, 2022).

Permainan *gateball* merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik, teknik dan mental bertanding yang baik. Permainan ini bertujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan untuk mencetak poin. Mencetak poin dalam permainan *gateball* tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik permainan *gateball*. Kemampuan atlet sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik, fisik, dan mental (James Tangkudung, 2012). Teknik dasar permainan *gateball* sangat penting dikuasai oleh atlet untuk dapat bermain dengan baik, jenis pukulan yang harus dikuasai oleh atlet *gateball* antara lain *stroke* tengah, *stroke* samping. *Gateball* membutuhkan kondisi fisik selain penguasaan teknik dan strategi. Kondisi fisik merupakan bagian yang sangat vital dalam meningkatkan prestasi atlet.

Olahraga *gateball* memiliki karakter olahraga akurasi, sehingga pemain harus memiliki kualitas fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik untuk dapat

memenangkan pertandingan. Teknik pukulan *middle stroke* merupakan teknik yang harus dikuasai dalam olahraga ini karena dengan teknik pukulan yang baik seorang pemain menjadi mudah untuk menerapkan strategi dan taktik yang telah direncanakan. Kombinasi teknik dan hal-hal pendukung dalam permainan *gateball* berpengaruh besar terhadap kualitas permainan. Jika *atlet* dapat melakukannya dengan baik maka kemenangan akan tercapai dengan sempurna. *The Development of Stick and Ball Sports on Gateball. Active (Kim, Jai-Hyun, 2012)*. Salah satu kunci keberhasilan pelatihan olahraga moderen tidaklah lepas dari pemanfaatan teknologi olahraga dalam proses pelatihan. Teknologi olahraga adalah studi dan penggunaan teknologi presisi modern dalam olahraga.

Stroke adalah keterampilan yang paling penting dalam olahraga *gateball*. *Stroke* memainkan peran penting dalam mencetak poin. Untuk memenangkan permainan *gateball*, atlet harus mencetak poin sebanyak mungkin selama 30 menit. *Stroke* dalam *gateball* merupakan salah satu keterampilan yang paling penting untuk menjadi master dalam *gateball*. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan tentunya pemain harus memiliki kemampuan bertanding yang baik. Salah satu teknik untuk memenangkan permainan adalah strategi dan teknik *stroke* yang baik. Dengan melakukan *stroke* yang baik dan terarah akan menyulitkan lawan untuk mengembalikan point. Agar keterampilan memukul dapat dikuasai dengan baik, dibutuhkan waktu yang lama untuk latihan dan berbagai model latihan.

Proses latihan *middle stroke* yang berlangsung dari pengamatan peneliti belum maksimal dalam pelaksanaan latihannya, khususnya saat menyajikan materi latihan *middle stroke*. Pelatih dapat meningkatkan kemampuan keterampilan bermain *gateball* para atlet melalui pola pengembangan materi latihan, perencanaan program latihan, pelaksanaan dan evaluasi harus dipersiapkan dahulu, barulah atlet melakukan materi latihan sesuai dengan arahan dari pelatih. Latihan pukulan repetisi meningkat dan set tetap meningkatkan ketepatan pukulan pada pemain *gateball*. Proses pelaksanaan materi latihan dengan menggunakan model latihan *middle stroke* yang diberikan kepada atlet agar atlet dapat merespon, sehingga pelatih dapat memperhatikan sisi kekurangan yang terjadi pada atlet saat berlangsungnya latihan.

Dalam latihan atlet yang memiliki tingkat penguasaan kurang baik akan lebih sulit dalam menerima proses latihan yang tingkatannya lebih tinggi dari kemampuan keterampilan bermain yang dimiliki atlet tersebut. Demikian juga sebaliknya bagi atlet yang memiliki tingkat penguasaan keterampilan yang baik dan mendapatkan materi latihan yang sama atau lebih rendah lagi dari keterampilan yang dipunyai maka atlet tersebut mengalami kejenuhan berlatih karena kurang menantang materi yang disajikan pelatih. Maka diperlukan materi model latihan hingga sampai dengan variasi latihan yang kompleks pada teknik bermain sehingga keterampilan teknik memukul para atlet semakin baik dalam memperagakannya dan meningkatkan motivasi berlatih serta memperkaya gerakan keterampilan *middle stroke gateball* nya.

Usia 12 – 15 tahun ini dapat diberikan latihan dengan situasi kompetitif, baik dalam bentuk pertandingan latihan atau permainan. Selanjutnya (Oliver dan Rumpf, 2014) mengungkapkan bahwa anak laki-laki usia 12-15 tahun dan anak perempuan usia 11-15 tahun adalah masa transisi dengan fokus latihan pada kecepatan dan latihan kekuatan secara khusus dilakukan untuk mendukung program latihan ketepatan. Demikian juga (Bompa & Carrera, 2015) bahwa usia 12-15 tersebut sebagai awal permulaan materi *middle stroke* yang ada di olahraga *gateball*. (Lloyd et al., 2011a) mengemukakan bahwa anak laki-laki usia 12-15 tahun dan anak perempuan usia 12-15 tahun telah dapat diperkenalkan latihan *plyometrik* dengan beban luar. Lebih lanjut (Indrarti et al., 2010) usia 12-15 tahun merupakan tahap formasi olahraga yang menekankan permainan yang bersifat kompetitif tanpa terlalu mengutamakan kemenangan dan (Ibrahim, 2010) pada usia 12- 15 tahun adalah usia transisi yaitu tahap formatif dengan adanya unsur kegembiraan yang memegang peranan penting dalam proses pembentukan fisik.

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada latihan keterampilan *middle stroke gateball* diperoleh data melalui observasi awal bahwa latihan keterampilan *middle stroke gateball* yang dilakukan di klub *gateball* di kota medan sudah berjalan dengan cukup baik, namun demikian banyak hal yang menjadi kendala yang ditemukan di lapangan diantaranya adalah keterbatasan sarana prasarana, keterbatasan waktu latihan ataupun proses latihan yang dilakukan pelatih hanya menerangkan secara garis besar tentang teknik dasar

latihan keterampilan *middle stroke gateball* yang bersumber dari buku teks. Bila dilihat, atlet yang mengikuti materi latihan keterampilan *middle stroke gateball* kurang bersemangat atau dapat dikatakan motivasi yang dimiliki rendah, hal ini terlihat adanya atlet yang duduk di bawah pepohonan dan minta izin dengan berbagai alasan, sehingga saat materi latihan keterampilan *middle stroke gateball* berjalan tidak semua atlet yang aktif. Aspek yang paling penting dalam kehidupan remaja adalah olahraga, untuk memastikan semua remaja mendapatkan olahraga yang cukup adalah dengan meningkatkan partisipasi di dalam latihan di klub. Oleh karena itu, diperlukan sangat dorongan dari seorang pelatih agar remaja yang mengikuti latihan dengan semangat. Kualitas hidup seseorang ditentukan oleh aktivitasnya, dan olahraga adalah salah satu aktivitas utama yang memperbaiki kualitas hidup, baik remaja maupun pada orang dewasa.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan serta kajian teori, maka untuk meningkatkan kualitas proses latihan keterampilan *middle stroke* yang dilakukan dan kuantitas atlet pemula yang ikut serta diberbagai even perlombaan, seyogyanya diperlukanlah sebuah solusi dan inovasi dalam proses latihan sehingga dapat berjalan secara maksimal serta materi-materi *middle stroke* olahraga *gateball* banyak diminati oleh atlet pemula. Adapun terobosan baru yang perlu dilakukan pada anak usia 12-15 tahun adalah dengan memberikan model keterampilan *middle stroke*. Hal ini dilakukan agar anak bisa lebih senang, lebih bersemangat, lebih aktif dan lebih percaya diri dalam menjalankan proses latihan yang diberikan oleh pelatih. Oleh karena itu, penulis tertarik mengadakan sebuah penelitian dengan judul “Model latihan keterampilan *middle stroke* olahraga *gateball* pemula usia 12-15 tahun”.

Setelah melakukan observasi lebih lanjut, minimnya jumlah anak dalam mengikuti latihan keterampilan *middle stroke* ini diperkirakan disebabkan oleh model keterampilan *middle stroke* yang diberikan seorang pelatih masih bersifat konvensional, ditambah lagi model latihan keterampilan *middle stroke* yang diberikan melebihi kapasitas fisik atlet usia 12 – 15 tahun, sehingga menimbulkan kejenuhan ataupun kebosanan dalam mengikuti proses latihan. Akhirnya peneliti merasa tertarik untuk meneliti latihan teknik *middle stroke* usia 12-15 tahun agar di masa depan bisa menghasilkan pemain *gateball* yang handal dan mampu berlaga

di kancah Internasional. Dengan menyesuaikan perkembangan teknologi olahraga, pemanfaatan media sudah begitu luas yang dapat membantu pekerjaan pelatih maupun atlet menjadi praktis dan efisien. Maka peneliti ingin mengembangkan produk berupa model pengembangan latihan keterampilan *middle stroke* untuk atlet *gateball* pemula 12-15 tahun. Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian yaitu pengembangan model latihan *middle stroke* untuk atlet *gateball*.

B. Fokus Penelitian

Bedasar latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, yang menjadi fokus masalah pada penelitian ini :1) Mengembangkan model latihan keterampilan *middle stroke gateball* pemula usia 12-15 tahun, dan selanjutnya 2) Melihat efektivitas hasil prduk model latihan keterampilan *middle stroke gateball* pemula usia 12-15 tahun.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka rumusan masalah penelitian ini adalah

1. Bagaimanakah model latihan keterampilan *middle stroke gateball* pemula usia 12-15 tahun?
2. Apakah pengembangan model latihan keterampilan *middle stroke gateball* pemula ini efektif dalam meningkatkan keterampilan *middle stroke gateball* pada atlet *gateball* usia 12-15 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada Pergatsi, klub, pelatih dan atlet yang berkepentingan dalam dunia olahraga *gateball*. Adapun yang menjadi harapan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi atlet *gateball* agar mengetahui bahwa banyak bentuk latihan yang dapat di lakukan.

2. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan pelatih dalam metode melatih khususnya pada latihan teknik *middle stroke* dan

juga membuka wawasan kepada pelatih tentang pentingnya kreatifitas dalam melatih guna menghindari dari kejenuhan latihan.

3. Bagi Pengurus Persatuan *gateball*

Dapat dijadikan referensi dan bahan acuan bagi pengurus persatuan *gateball* dalam membina atlet, agar dapat meningkatkan kualitas permainan *gateball* guna mencapai peningkatan prestasi.

E. *Stat Of the Art*

Dengan menelusuri penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan akan menunjukkan *state of the art* sebuah penelitian. Dari hasil penelitian terdahulu peneliti menemukan beberapa model yang digunakan, namun model yang digunakan tersebut perlu ditingkatkan dan disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak dan disesuaikan dengan tingkat kebutuhan latihan. Pimentel et al., (2014) *The novelty given a topic and order set document that are both relevant to the topic and novel given has already been seen*. Topik yang akan dibuat harus relevan. Keterbaruan dapat dari tema yang sudah ada, dengan catatan dilakukan ditempat, wilayah atau negara, waktu, dan situasi yang berbeda.

Keterbaruanpun dapat berupa penemuan, inovasi, model, obyek, kasus, subyek, metode maupun lainnya. Tujuannya adalah untuk mengetahui informasi tentang kecenderungan penelitian yang sedang marak dilakukan pada sebuah permasalahan. Sehingga peneliti mengetahui posisi penelitian yang terbaru sekarang ini, kemana arah tujuan penelitian tersebut, dan tahu dimana posisi penelitian sehingga dapat mencari celah untuk melakukan penelitian yang berkualitas, agar tidak terjadi duplikasi, baik dalam hal metode, data dan analisis yang dilakukan.

Penulis telah mengumpulkan beberapa jurnal internasional dan nasional dari penelitian terdahulu yang dijadikan rujukan penelitian disertasi ini dengan harapan penelitian ini dapat menghasilkan keterbaruan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Adapun *state of the art* dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 *Road Map* Penelitian Pengembangan Model latihan *middle stroke* pada olahraga *gateball*

Tahun Terbit	Nama Penulis dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Kesamaan dengan Disertasi peneliti
1998	Traphagan, John W. <i>Reasons for gateball participation among older Japanese. Journal of Cross-Cultural Gerontology,</i>	Metode Penelitian ini adalah <i>action research</i> tentang Rancang Bangun <i>Score Board Digital</i> pada Olahraga <i>gateball</i>	<i>Gateball</i> bagi usia yang lebih tua dijepang	Persamaan : <i>gateball</i> Perbedaan Metode penelitian
2021	HSU, Chia-Chien, et al. <i>Can the Unified Theory of Acceptance and Use of Technology (UTAUT) Help Explain Subjective Well-Being in Senior Citizens due to Gateball Participation?. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021, 18.17: 9015.</i>	Metode Penelitian ini adalah <i>action research</i> tentang Rancang Bangun <i>Score Board Digital</i> pada Olahraga <i>gateball</i>	Peran olahraga <i>gateball</i> bagi usia lanjut	Persamaan : <i>gateball</i> Perbedaan Metode penelitian

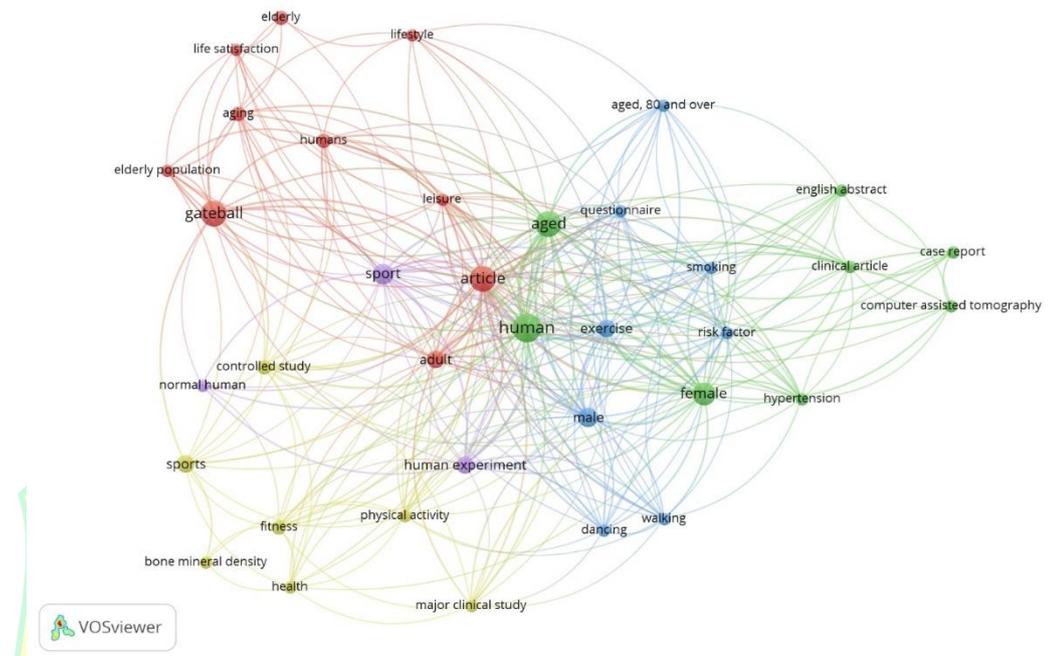
Tahun Terbit	Nama Penulis dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Kesamaan dengan Disertasi peneliti
2021	<i>Gateball as an Alternative Sport to Maintain Physical Fitness of Elderly." Proceeding s of the International Seminar of Sport Culture and Achievement</i>	Metode Penelitian ini adalah <i>action research</i> tentang Rancang Bangun <i>Score Board Digital</i> pada Olahraga <i>gateball</i>	<i>Gateball</i> sebagai olahraga alternative untuk menjaga kebugaran lansia	Persamaan : <i>gateball</i> Perbedaan Metode penelitian
2019	<i>Christian m. Madsen,1,2 mads højlyng,1 and lars nybol Testing of gateball-specific endurance</i>	Metode penelitian ini adalah R & D	Kegiatan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan pelatih tentang tes daya tahan atlet profesional	Kesamaan : 1. Atlet profesional Perbedaan : 1.Endurance 2. Usia 12-15 tahun
2017	<i>Towards understanding senior citizens' gateball participations behavior and well-being: An application of the theory of planned behavior.</i>	Metode penelitian ini adalah R & D	Partisipasi olahraga <i>gateball</i> terhadap tingkat kesejahteraan bagi usia senior	Persamaan <i>gateball</i> Perbedaan Metode penelitian Usia 12-15 tahun

Tahun Terbit	Nama Penulis dan Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Kesamaan dengan Disertasi peneliti
2009	<i>Kang, Kyung-Kyu; Kim, Jung-A.; Kim, Dongho. Development of a sensory gate-ball game system for the aged people. .</i>	Metode penelitian ini memakai borg and gall dengan 10 langkah penelitian	Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan pengembangan system permainan sensor <i>gateball</i> bagi lansia	Kesamaan Model latihan Perbedaan : Usia sampel Usia 12-15 tahun
2009	<i>Kim, Jung-A., et al. "A sensory gate-ball game for the aged people and its user interface design." 2009 Conference in Games and Virtual Worlds for Serious Applications. IEEE, 2009.</i>	Metode penelitian R & D Memakai borg and gall dengan 10 langkah penelitian	Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan pengembangan Model Latihan tentang pukulan ke gawang <i>gateball</i> berbais sensor bagi usia lanjut	Kesamaan :Model latihan <i>gateball</i> Perbedaan : Usia 12-15 tahun Keterampilan <i>middle stroke</i>

Kemudian untuk membantu menemukan novelti dari penelitian ini maka peneliti juga menggunakan bantuan aplikasi *VOSviewer*. Adapun analisis *bibliometrik* penelitian-penelitian yang terkait dalam penelitian ini sejak tahun 2019-2022 sebagai berikut:

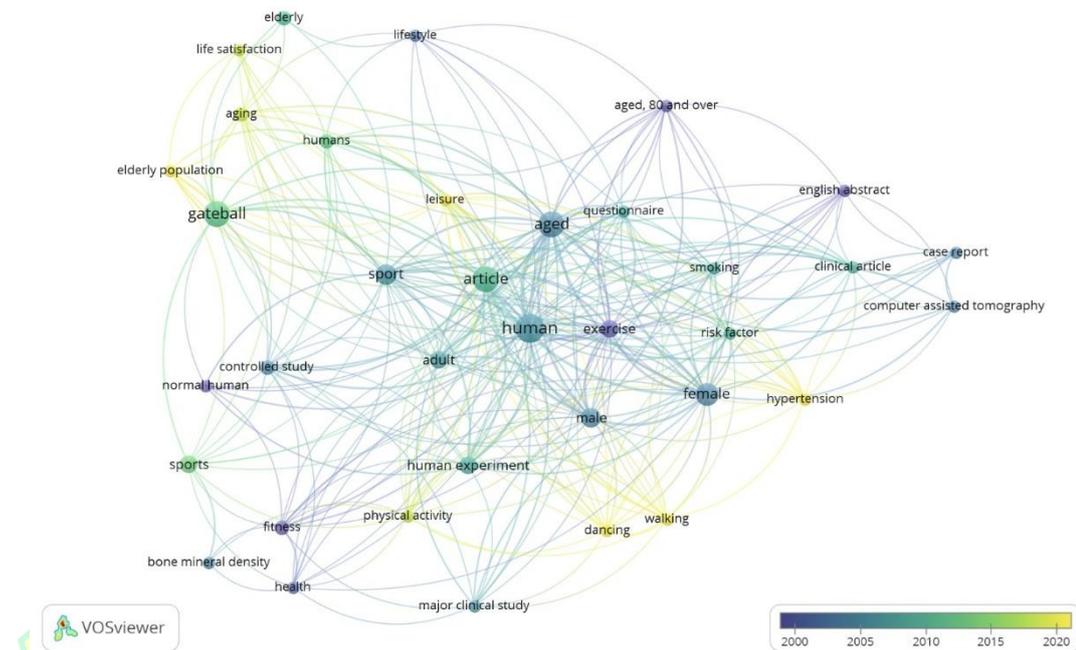
Selanjutnya untuk membantu peneliti menemukan novelti dari penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan aplikasi *Vos Viewer* (Devos & Menard, 2019). Peneliti telah memperoleh informasi bibliometrik dari *Scopus*, *Web of science*, *Crossref*, *PubMed* dan *Google Scholar* sebagai database yang paling umum

digunakan untuk analisis *bibliometrik*. Kemudian hasil pencarian dari *Publish or Perish* kemudian di ekspor ke *Mendeley desktop reference* dalam bentuk format file RIS reference manager, kemudian format data dari *Mendeley* di ekspor ke *VOSviewer* dalam bentuk file RIS.



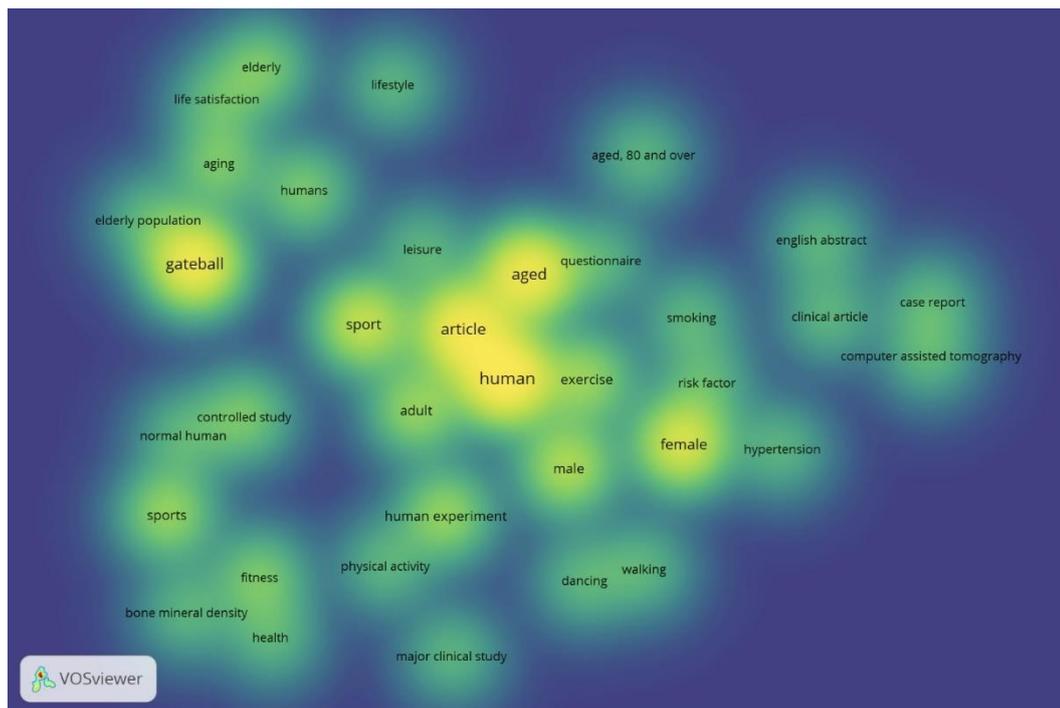
Gambar 1. 1 *Visualisasi Keterhubungan Variable*

Adapun informasi yang didapatkan pada gambar gambar 1.1 yaitu ada 5 cluster *Visualisasi Keterhubungan Variable* sebagai berikut adalah hasil analisis atau metode bibliometrik (bibliometrics) penelitian ini yaitu, Trend terbaru penelitian mengenai *gateball* seputar komunitas orang tua, *sport* menjadi kata kunci yg cukup banyak yang memberikan representasi visual, usia adalah subyek dari artikel tersebut yang menunjukkan bahwa olahraga *gateball* pada umumnya di dominasi oleh usia tua walaupun ada beberapa usia muda yang aktif dalam melakukan olahraga *gateball*, olahraga *gateball* merupakan olahraga yang hanya untuk kesenangan dan kegembiraan, sebagai wadah penelitaian untuk manusia bahwa dengan melakukan olahraga *gateball* dapat meningkatkan ingatan dan dapat menimbulkan kekebalan tubuh karena dalam melakukan olahraga *gateball* kita di tuntut untuk selalu berpikir dan bergerak kesegala arah sesuai dengan luncuran bola *gateball*.



Gambar 1. 2 Visualisasi trend terbaru penelitian

Berdasarkan gambar 1.2 di atas terlihat bahwa trend terbaru penelitian mengenai *gateball* seputar komunitas orang tua untuk kesenangan dan kesehatan, variable *Gateball* telah dikaji oleh peneliti sebelumnya. Didukung oleh analisis visualisasi kepadatan kata kunci peneliti menggunakan perangkat lunak *VOSviewer* bahwa olahraga *gateball* sejak pertama kali diciptakan erat kaitannya dengan permainan usia lanjut, dimana pada permainan *gaeball* tidak membutuhkan kekuatan dan kecepatan tetapi dapat dilakukan dengan gerakan yang ringan dalam melakukan pukulan-pukulan sederhana kearah gawang kecil yang tujuannya untuk mendapatkan nilai dalam bermain *gateball*. Pada aktivitas *gateball* kita dituntut agar tetap bergerak walaupun aktifitasnya tidak begitu membutuhkan tenaga yang ekstra.



Gambar 1. 3 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (Co- Occurrence)

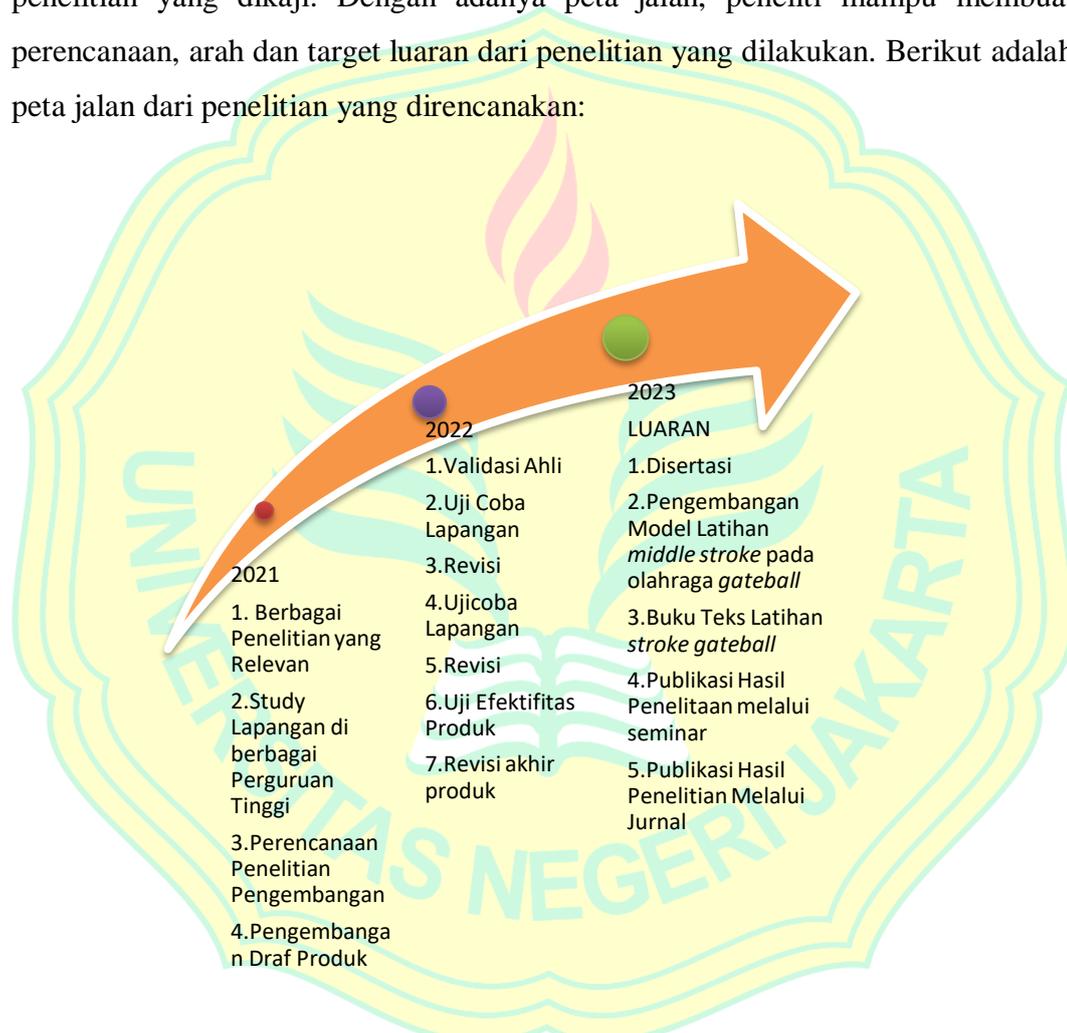
Gambar 1.3 di atas bahwa *Density Visualisation* terlihat bahwa *Sport* menjadi kata kunci yg cukup banyak yang memberikan representasi visual dari kata kunci “*olahraga Gateball*” setiap node divisualisasi kepadatan kata kunci memiliki warna yang bergantung pada kepadatan item node. Dengan kata lain, warna node bergantung pada jumlah objek di lingkungan node. Kata kunci yang lebih sering muncul berada di area kuning. Di sisi lain, kata kunci lebih jarang muncul berada di area hijau (Adiyoso, 2022). Dalam hal ini *Gateball* berada di area hijau kekuning-kuningan. Berdasarkan analisis bibliometrik di atas, peneliti akan mengembangkan penelitian yang membahas tentang model latihan *middle stroke gateball*.

Namun untuk memunculkan kebaruan (*novelty*) pada penelitian ini, penulis melakukan perlakuan yang berbeda dengan peneliti lain. Penelitian ini menerapkan model-model latihan keterampilan *middle stroke* dengan fokus dengan melakukan keterampilan *middle stroke*. Sehingga subjek penelitian bisa melakukan analisis pada gerakannya sendiri, jika sudah mendapatkan gerakan yang diinginkan, diharapkan akan lebih mudah melakukan pengulangan gerak sehingga gerakannya mejadi konsisten. Penulis telah mengumpulkan beberapa

jurnal internasional dan nasional dari penelitian terdahulu yang dijadikan rujukan penelitian disertasi ini dengan harapan penelitian ini dapat menghasilkan keterbaruan dari penelitian-penelitian sebelumnya.

F. Road Map (Peta Jalan)

Peta jalan suatu penelitian sangat diperlukan untuk memahami masalah penelitian yang dikaji. Dengan adanya peta jalan, peneliti mampu membuat perencanaan, arah dan target luaran dari penelitian yang dilakukan. Berikut adalah peta jalan dari penelitian yang direncanakan:



Gambar 1.3 Road Map Penelitian