

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diperkirakan terdapat 650 juta penyandang disabilitas di dunia, sekitar 10 persen dari populasi. Satu hal yang terjadi selama tiga puluh tahun terakhir, peluang hidup dan kesempatan bagi banyak penyandang disabilitas telah berubah secara dramatis terutama di bidang pendidikan, kesehatan dan ketenagakerjaan. Banyak disabilitas yang dilatarbelakangi oleh masalah kesehatan, dan sebaliknya kondisi disabilitas juga dapat berdampak pada kesehatan. Bidang kesehatan mempunyai peran sebagai upaya preventif hingga rehabilitasi (Hartono et al., 2020)

Kesetaraan untuk memiliki hak dan juga merasakan fasilitas yang sama antara teman-teman disabilitas dan juga masyarakat nondisabilitas saat ini sudah banyak digaungkan oleh pemerintah baik dari pemerintah pusat maupun daerah. Hal tersebut memberikan perubahan pandangan yang positif bagi masyarakat secara sosial. Tidak hanya dalam perubahan sosial bermasyarakat, di dalam dunia olahraga juga mengalami perubahan pandangan terhadap teman-teman disabilitas. Dahulu teman-teman disabilitas sering mendapatkan perlakuan yang berbeda dan dipandang sebelah mata. Sekarang di Indonesia, semua berada di tingkat derajat yang sama serta mempunyai hak dan kewajiban yang sama juga.

Kesetaraan antara hak dan kewajiban di masyarakat tentunya dapat berjalan lebih baik lagi apabila masyarakat juga mengenal lebih dalam tentang teman-teman *cerebral palsy*. Orang dengan gangguan *neuromuskular* dan *neurologis* lainnya (NNMDs), termasuk gangguan sistem saraf pusat seperti *cerebral palsy* (CP) atau *multiple sclerosis*, umumnya memiliki profil perilaku fisik yang kurang baik ditandai dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik, yang pada gilirannya mengarah ke fungsional kemunduran (Slaman et al., 2015; Streber et al., 2016).

Olahraga merupakan kegiatan yang dapat meminimalkan *deconditioning syndrome* (Rejeki. et al., 2020). Sindrom dekondisi ini adalah kumpulan gejala yang mengarah pada gangguan jangka panjang dari beberapa sistem tubuh karena berkurangnya gerakan tubuh (Joyner, 2012). Olahraga juga berperan dalam

mengoptimalkan fungsi fisik serta meningkatkan kesehatan dan keterampilan sosial. Namun, bagi teman-teman disabilitas mereka mengalami penurunan keterampilan motorik dan keterampilannya lebih rendah dari teman-teman nondisabilitas. Untuk itu diperlukan sebuah adaptasi gerak yang disebut olahraga adaptif.

Olahraga adaptif merupakan olahraga yang telah dimodifikasi untuk mempertemukan kebutuhan-kebutuhan siswa yang membutuhkan perlakuan khusus. Tujuannya untuk membentuk siswa tersebut dalam mengambil manfaat bagi perkembangan jasmani, emosi, dan sosial yang sehat (Raharjo & Kinanti, 2019). Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif umumnya memungkinkan terwujudnya kemungkinan organisme manusia untuk hidup seutuhnya, realisasi diri, aktivitas sosial, dan integrasi ke dalam masyarakat, dengan bantuan aktivitas motorik yang diatur secara rasional sebagai insentif alami, sumber daya alam, dan kekuatan mental (Hartono et al., 2020)

Olahraga adaptif yang berkembang di Indonesia antara lain atletik, sepak bola *cerebral palsy*, *blind judo*, angkat berat, basket kursi roda, catur tuna daksa, catur tuna netra, renang, boccia dan masih banyak lagi. Boccia merupakan olahraga yang diperuntukkan bagi penyandang disabilitas tuna daksa *Cerebral Palsy (CP)* dan gangguan neurologis dan neuromuskular lainnya. *Cerebral Palsy (CP)* merupakan kelumpuhan otak yang dapat menyebabkan gangguan pada otot, gerak dan koordinasi tubuh. Awalnya boccia merupakan olahraga terapi/rehabilitasi bagi penderita *Cerebral Palsy* yang kemudian seiring berjalannya waktu fungsinya berubah menjadi olahraga prestasi dan resmi dipertandingkan. Boccia sebagai olahraga rehabilitasi fisik karena dengan teman-teman *Cerebral Palsy* melakukan olahraga boccia ini akan meningkatkan kemampuan otot yang lemah, meningkatkan kemampuan motorik, juga dapat melatih fokus.

Induk organisasi Boccia di dunia bernama World Boccia, sedangkan di nasional boccia berada di bawah naungan NPC Indonesia (*National Paralympic Committee Indonesia*). NPC Indonesia merupakan organisasi pembinaan atlet disabilitas di Indonesia dan beranggotakan NPC dari berbagai daerah provinsi Indonesia. Olahraga Boccia di Indonesia merupakan olahraga prestasi yang sudah dipertandingkan secara nasional maupun *multievent*. Sama halnya dengan olahraga

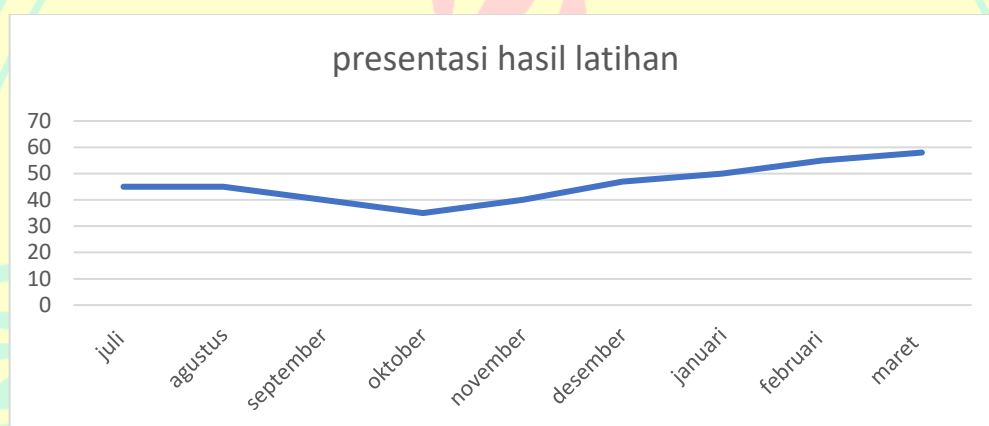
prestasi lainnya, agar atlet boccia dapat mencapai *peak performance* atau prestasi puncak dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah teknik, taktik, strategi, fisik, mental dan juga gizi. Dengan kondisi fisik yang kurang sempurna ini mereka dituntut agar bisa melampaui dirinya dan memperoleh prestasi. Tentunya untuk bisa meraih prestasi dengan kondisi tersebut bukanlah hal yang mudah, harus mempunyai penanganan tersendiri dan berbeda dengan yang atlet nondisabilitas pada umumnya.

Olahraga Boccia diperkenalkan di Indonesia sejak tahun 2017 dan pertama kalinya dipertandingkan saat Asian Para Games 2018 di Jakarta. Dilihat dari umumnya yang masih muda, olahraga boccia ini masih dalam tahap pengenalan dan pengembangan agar bisa merata di semua daerah di Indonesia. Masih banyak masyarakat Indonesia yang belum mengenal olahraga tersebut, bahkan tidak sedikit dari para tenaga pendidik maupun pelaku olahraga juga belum mengetahuinya. Olahraga boccia memerlukan akurasi, konsentrasi, dan juga ketepatan dalam melempar. Pada dasarnya olahraga boccia hampir sama dengan olahraga Petanque bagi teman-teman nondisabilitas. Namun boccia sendiri mengalami beberapa adaptasi yang disesuaikan dengan kemampuan para pemainnya. Adaptasinya antara lain seperti penggunaan material bola, kondisi lapangan, berat bola, aturan permainan dan juga ukuran lapangan. Namun secara prinsip permainan sama, yaitu berusaha mendekatkan bola sebanyak-banyaknya dengan bola *jack* agar memperoleh poin banyak sesuai dengan jumlah bola yang berada dekat dengan bola *jack*.

Berdasarkan hasil observasi selama latihan pada 6 bulan terakhir, di temukan bahwa tingkat ketepatan atlet boccia di Indonesia terutama di Provinsi Daerah Khusus Jakarta masih belum baik. Hal itu dapat terlihat pada saat penempatan bola setelah *jack* yang terkadang masih jauh berada di depan atau di belakang bola *jack*. Serta dengan masih sedikitnya para pelaku olahraga yang menekuni olahraga boccia tentunya akan berdampak pada perkembangan kemampuan atlet karena kurangnya ide atau gagasan model latihan.

Terdapat pergerakan kurva hasil latihan yang kurang stabil. Adanya kenaikan serta penurunan kurva tersebut disebabkan antara lain karena faktor dari eksternal dan juga faktor internal. Kedua faktor tersebut saling berkaitan satu sama

lain, sebagai contoh adalah faktor kejenuhan yang dirasakan atlet sebagai akibat dari kurangnya variasi model latihan yang selama ini digunakan. Pelatih selama ini cenderung menggunakan model latihan yang monoton yaitu fokus dalam satu target bola *jack* terutama dalam *drill* teknik menempel. Program teknik *drill* yang telah digunakan dalam jangka waktu lama membuat atlet tersebut merasa bosan dan membuat suasana berlatih menjadi hambar. Pelatih membuat sedikit perubahan dalam teknik *drill* dengan menambahkan variasi model dan jenis target untuk latihan. Setelah satu bulan pelatih menemukan bahwa kurva hasil latihan yang semula menurun dan stabil di titik tertentu mengalami peningkatan sedikit demi sedikit. Hal tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut.



Gambar 1. 1 Data Presentasi Hasil Latihan Boccia Pelatda DKI 2023-2024

Sumber: Data Penelitian

Bulan November 2023 pelatih melakukan perubahan terhadap model latihan yang semula hanya fokus terhadap 1 target, pelatih membuat variasi dengan menambahkan beberapa target dan juga permainan dalam berlatih. Atlet jauh lebih bersemangat dalam berlatih dan suasana dalam berlatih menjadi lebih berwarna dibandingkan dengan sebelumnya. Data yang telah diperoleh tersebut membuat penulis mempunyai ide untuk melakukan sebuah penelitian R&D, membuat variasi model latihan ketepatan untuk atlet boccia terutama pada kelas melempar yaitu BC 1, BC 2, dan juga BC 4.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian yang akan dibuat yaitu “Model Latihan Ketepatan Cabang Olahraga Boccia pada *Cerebral Palsy (CP)*”. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memperkaya variasi model latihan dalam berlatih ketepatan agar kemampuan

ketepatan atlet dapat meningkat serta mengurangi tingkat kejenuhan yang disebabkan karena model latihan yang monoton.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, dalam penelitian ini peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana model latihan ketepatan cabang olahraga boccia pada *cerebral palsy*?
2. Apakah model latihan ketepatan cabang olahraga boccia pada *cerebral palsy* dinyatakan layak?
3. Apakah model latihan ketepatan yang telah dibuat efektif?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian kali ini adalah sebagai berikut :

1. Menganalisis proses model latihan ketepatan cabang olahraga boccia pada *cerebral palsy*.
2. Menganalisis kelayakan model latihan ketepatan cabang olahraga boccia pada *cerebral palsy*.
3. Mengkaji efektivitas model latihan ketepatan cabang olahraga boccia pada *cerebral palsy*.

E. State Of The Art

State of the art merujuk pada tingkat perkembangan, kemajuan, atau pengetahuan terkini dalam bidang studi atau disiplin ilmu tertentu. Ini mencakup semua penemuan, teori, metode, dan praktik terbaru yang relevan dengan topik penelitian atau disiplin ilmu tertentu pada saat ini (Firdaus Jeka. et al., 2023). Adapun tabel *state of the art* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. 1 *State of The Art*

Penulis & Tahun	Judul	Metode	Simpulan
(Dickson et al, 2011)	<i>Benchmarking of boccia balls: Roll distance, accuracy,</i>	Penelitian ini menggunakan metode	Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil

Penulis & Tahun	Judul	Metode	Simpulan
	<p><i>stiffness, rolling friction, and coefficient of restitution</i></p>	<p>penelitian eksperimen</p>	<p>penelitian dapat disimpulkan bahwa bola boccia yang lebih lembut mempunyai karakteristik kinerja yang lebih baik (dalam hal penempatan bola yang lebih akurat dan berulang), karena koefisien gesekan yang lebih tinggi dan kehilangan energi (koefisien restitusi) yang lebih tinggi akibat deformasi plastis. Namun, performa yang lebih baik dikompromikan oleh jarak roll yang lebih pendek. Bola yang lebih keras memiliki bentuk yang kurang bulat dengan area kontak yang lebih kecil sehingga cenderung bereaksi terhadap momen ke samping pada kecepatan yang lebih rendah, sehingga berdampak negatif terhadap keakuratan penempatan.</p>

Penulis & Tahun	Judul	Metode	Simpulan
(Reina et al., 2018)	<i>Throwing distance constraints regarding kinematics and accuracy in high-level boccia players</i>	Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen	Jarak lemparan yang berbeda berdampak pada kemampuan gerak dan akurasi pada lemparan yang dilakukan berulang kali. Tingkat spastik dan juga kontrol tubuh juga akan berpengaruh pada olahraga boccia.
(Suárez-Iglesias et al., 2020)	<i>Boccia as a Rehabilitation Intervention for Adults With Severe Mobility Limitations Due to Neuromuscular and Other Neurological Disorders: Feasibility and Effects on Upper Limb Impairments</i>	Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen	Pada sekelompok orang dengan disabilitas berat akibat NNMD, memainkan Boccia sebagai bagian dari rehabilitasi terbukti menjadi terapi yang layak. Namun, berlatih game ini tidak membawa peningkatan signifikan di upper gangguan ekstremitas, kecuali fleksi pergelangan tangan dan deviasi ulnaris rentang gerak aktif. Uji coba terkontrol secara acak di masa depan dengan ukuran sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini.

Penulis & Tahun	Judul	Metode	Simpulan
(de Oliveira et al., 2021)	<i>Protocol For Assessing The Precision Of Paralympic Boccia Players</i>	Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen	Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa untuk mengembangkan dan memverifikasi penerapan protokol baru penilaian ketepatan akurasi atlet olahraga tersebut menggunakan metode: target dengan dua resolusi berbeda (0,5 [RES-0,5] dan 1,0 [RES-1.0] poin) dikembangkan, lulus dari 1 sampai 7. Protokolnya terdiri dari penempatan sasaran di 6 lokasi di lapangan, dan setiap atlet membuat dua sasaran tembakan untuk setiap sasaran. Protokol yang diusulkan ada hasil penerapan yang sangat baik.
(Yahagi et al., 2021)	<i>Research of training method using repeated rolling movement for Boccia players</i>	Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa untuk CP yang parah pada pemain boccia, disarankan untuk

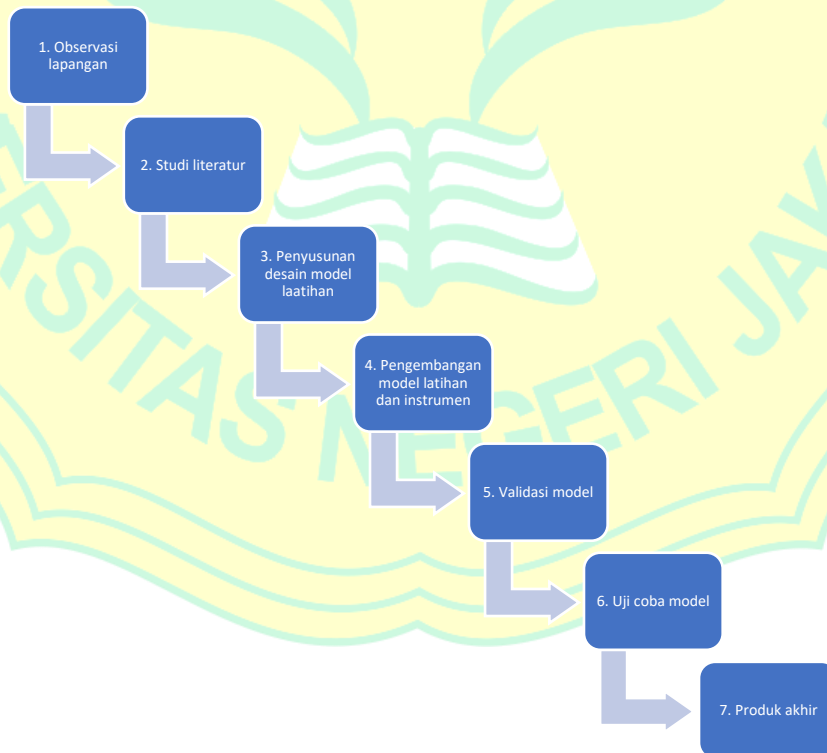
Penulis & Tahun	Judul	Metode	Simpulan
	<i>with severe cerebral palsy</i>		melakukan IR (<i>interval rolling movement</i>) minimal seminggu sekali adalah metode latihan yang efektif yang bertujuan untuk meningkatkan detak jantung atlet.
(Doewes et al., 2022)	<i>Development of Boccia Throw Test Instrument for Athletes with Cerebral Palsy</i>	Penelitian ini menggunakan metode penelitian R&D	Penelitian ini menghasilkan alat tes lempar boccia pada atlet <i>Cerebral Palsy</i> dengan sasaran lempar berupa lingkaran diameter 25 cm yang diletakkan pada jarak 5 meter dari area lempar bola. Instrumen ini telah terbukti validitas dan reliabilitasnya berdasarkan nilai validitas pada koreksi total item korelasi $> 0,05$ dan nilai reliabilitas pada Cronbach's alpha $> 0,80$. Instrumen tes yang dihasilkan valid dan reliabel untuk menilai keterampilan akurasi lempar Boccia pada pemain pemula.

Penulis & Tahun	Judul	Metode	Simpulan
(André et al., 2022)	<i>Effects of an imagery programme on the performance of federated and non-federated Boccia athletes</i>	Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan <i>implementasi imagery</i> meningkatkan pengembangan kemampuan <i>implementasi imagery</i> dan juga gerak motorik pada atlet Boccia.
(Pranata et al., 2019)	Pengaruh Model Latihan Menggunakan Media Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi Pukulan <i>Smash Forehand</i> Permainan Bulutangkis Ekstrakurikuler Kelas XI Smk Negeri 4 Malang	Penelitian ini menggunakan penelitian pra-eksperimental dengan rancangan <i>two group pretest-post-test design</i> yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu: Media sasaran <i>slop shuttlecock</i> & media sasaran karpet.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan kedua media sasaran <i>slop shuttlecock</i> dan karpet dapat meningkatkan kemampuan akurasi pukulan <i>smash forehand</i> Model latihan menggunakan sasaran karpet lebih baik dibandingkan menggunakan media sasaran <i>slop shuttlecock</i>
(Ndaung et al., 2022)	Pengembangan Latihan Akurasi <i>Shooting</i> Menggunakan Media Ban Pada Siswa	Penelitian ini menggunakan metode penelitian R&D	Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk pengembangan berupa model latihan akurasi <i>shooting</i> menggunakan media ban

Penulis & Tahun	Judul	Metode	Simpulan
	Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Citra Bakti		pada siswa ekstrakurikuler SMA Citra Bakti memenuhi kategori “layak” untuk dipakai atau digunakan untuk latihan sepak bola pada siswa sekolah sepak bola.

F. Road Map Penelitian

Road map penelitian adalah suatu rencana terperinci dalam menentukan langkah-langkah penelitian. *Road map* penelitian melingkupi semua kegiatan yang dilakukan peneliti, dibuat sebelum memulai penelitian atau saat melaksanakan penelitian tersebut. Hal ini dilakukan agar penelitian lebih terstruktur, terus berkembang, dan hasilnya bermanfaat serta mudah untuk diaplikasikan.



Gambar 1. 2 *Road Map* Penelitian

Sumber: Data Penelitian

1. Observasi Lapangan

Observasi lapangan dilakukan bulan Januari 2024 pada klub Boccia *Disability* Jakarta yang bertempat latihan di Gor Win's Arena dengan alamat lengkap Jl. Swadaya IV, RW 4, Rawa Terate, Cakung, Jakarta Timur, Jakarta 13920.

2. Studi Literatur

Setelah melakukan observasi lapangan dilanjutkan dengan studi literatur yang dilaksanakan bulan Januari sampai Februari 2024 menggunakan aplikasi Mendeley dan perangkat lunak lainnya.

3. Penyusunan Desain Model Latihan

Penyusunan desain model latihan dilakukan apabila studi literatur yang diperlukan sudah cukup memadai. Proses tersebut dilakukan pada bulan Maret 2024.

4. Pengembangan Model Latihan dan Instrumen

Model latihan yang telah disusun di awal kemudian dikembangkan menjadi lebih baik lagi serta dibuatkan instrumennya pada bulan April 2024.

5. Validasi Model

Model latihan yang sudah dikembangkan dan juga sudah mempunyai instrumen selanjutnya akan divalidasi oleh tim ahli. Validasi model tersebut akan dilakukan pada bulan Mei 2024.

6. Uji Coba Model

Uji coba model dapat dilakukan apabila model latihan tersebut sudah mendapatkan validasi dari ahli dan dinyatakan layak untuk dikembangkan. Uji coba model terdiri dari uji coba model dengan skala kecil dan juga skala besar. Uji coba tersebut dilaksanakan pada bulan Mei 2024.

7. Produk Akhir

Produk akhir dari penelitian akan diperoleh apabila semua langkah di atas telah dilakukan dan mempunyai hasil *feedback* yang baik. Produk akhir dapat di peroleh pada bulan Juni 2024.