

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketepatan adalah aspek penting dari golf. Faktanya, sering dikatakan bahwa ketepatan lebih penting daripada jarak dalam bermain golf di level tinggi. Ini karena akurasi dapat menentukan apakah seorang pegolf memukul *fairway* atau mendarat di *bunker* dan air, ketepatan dalam golf adalah kemampuan untuk secara konsisten memukul bola ke arah yang diinginkan. Ini termasuk memukul bola lurus ke dalam *fairway*, mendaratkannya di *green*, dan menempatkannya di dekat pin.

Untuk dapat menguasai ketepatan dalam melakukan teknik *short iron* dapat dilakukan dengan metode latihan diantaranya; (1) Metode bagian (*Part-Method*) adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode bagian (*Part-Method*) adalah metode yang diterapkan dengan cara memecah suatu pembelajaran menjadi bagian-bagian dan menggabungkannya lagi setelah siswa berhasil menguasainya dengan tujuan untuk mempermudah siswa dalam memahami suatu pembelajaran, dan metode keseluruhan (*Whole-Method*) adalah metode dengan penerapan pembelajaran yang dilakukan secara utuh keseluruhan dan dilakukan secara berulang-ulang sampai siswa paham dan menguasai betul materi yang diajarkannya. (Hidir Firdaus & Taufiq Hidayat, 2014).

Latihan dalam metode *part-whole* dilaksanakan secara bertahap dan menyeluruh, yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi dan hasil latihan (Zhang, 2019). Metode *part-whole* mengombinasikan pendekatan pelatihan bertahap dengan membagi keterampilan menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana untuk membangun keterampilan secara utuh dan komprehensif (Syaifullah Irwan & Lismadiana, 2019).

Pengamatan langsung yang dilakukan dengan melakukan observasi latihan Teknik *Short Iron* Rifqi Alam Ramadhan yang merupakan atlet Golf DKI di *indoor training facility*, Bintaro Golf Simulator. Atlet kesulitan untuk menempatkan *impact* yang mengenai tengah *clubface*. Pada pukulan *short iron* sendiri membutuhkan *impact* yang mengenai tengah *clubface* dikarenakan teknik tersebut mengharuskan atlet untuk menjatuhkan bola di jarak dan arah yang presisi terhadap *hole*. Namun yang dapat diperhatikan pada *training session* tersebut, atlet tersebut masih terdapat kekurangan yang bisa diperbaiki. Hal yang cukup penting untuk diperbaiki dari atlet tersebut yaitu pada bagian *downswing*, dikarenakan saat memukul bola dimulai dari bagian dalam yang menyebabkan terlalu banyak *draw spin*.

Pada hasil analisis yang dilakukan terdapat komponen fisik bagian kelenturan dan kekuatan Alam terlihat masih sangat kurang dan masih dibawah rata – rata. Dapat dilihat saat Alam memukul bola, atlet tersebut memiliki *wrist angle* dalam posisi *Extension* yang menyebabkan ketepatan dari bola Alam yang tidak akurat. Ada beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya ketepatan pukulan Alam, faktor

utama yang saya lihat yaitu Alam memiliki posisi yang kurang stabil pada *top of backswing*.

Dan dari penjabaran tersebut juga dapat membuktikan guna mencapai golf *swing* yang optimal, setiap atlet harus memperhatikan dan melatih komponen biomotor yang lemah pada dirinya, selain itu juga harus memperhatikan faktor-faktor yang menunjang baik dari dalam diri maupun luar diri. Pada *swing* golf yang perlu diperhatikan adalah kecepatan, kelentukan dan kekuatan. Oleh karena itu, atlet cabang olahraga golf harus diberikan latihan khusus untuk mengembangkan kecepatan dan kekuatan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti termotivasi untuk mengetahui “Perbandingan Metode Latihan Bertahap dan Menyeluruh Dalam Teknik *Short-Iron* Terhadap Akurasi Pada Atlet Golf DKI JAKARTA”

B. Identifikasi Masalah

Penelitian ini berfokus pada evaluasi efektivitas metode latihan menyeluruh dalam meningkatkan akurasi teknik short iron pada atlet golf Indonesia. Salah satu masalah utama yang dihadapi oleh atlet adalah kurangnya akurasi saat menggunakan metode *targeting* dalam latihan, yang menyebabkan pukulan sering kali tidak mencapai target yang diinginkan. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang apakah metode latihan yang digunakan saat ini sudah tepat dan mampu secara efektif meningkatkan akurasi pukulan short iron.

Metode latihan bertahap dan menyeluruh sering dibandingkan dalam hal kemampuan mereka untuk meningkatkan akurasi pukulan. Metode menyeluruh memungkinkan atlet untuk melatih seluruh teknik secara bersamaan, sementara metode bertahap lebih fokus pada penguasaan bagian-bagian tertentu dari teknik

sebelum menggabungkannya secara keseluruhan. Oleh karena itu, perlu ada kajian lebih lanjut untuk memahami bagaimana kedua metode ini memengaruhi akurasi dalam melakukan pukulan short iron.

Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya evaluasi swing dalam teknik short iron melalui program latihan menggunakan metode menyeluruh. Meskipun metode menyeluruh memungkinkan latihan yang komprehensif, mungkin belum tentu efektif dalam meningkatkan akurasi swing jika dibandingkan dengan metode bertahap. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana kedua metode ini dapat dioptimalkan untuk meningkatkan akurasi pukulan atlet.

Penelitian ini juga mengeksplorasi bagaimana kombinasi metode bertahap dan menyeluruh memengaruhi akurasi teknik shooting. Perubahan yang terjadi pada akurasi short iron setelah menerapkan kedua metode latihan ini perlu dianalisis secara mendalam, terutama dalam hal presisi dan kontrol pukulan. Pemahaman ini penting untuk menentukan apakah kombinasi metode tersebut memberikan hasil yang lebih baik dalam hal akurasi dibandingkan dengan penggunaan salah satu metode saja.

Selain itu, penelitian ini menilai efektivitas kombinasi metode bertahap dan menyeluruh dalam meningkatkan akurasi teknik short iron. Evaluasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana kombinasi metode ini dapat membantu atlet mencapai akurasi yang lebih baik, terutama dalam situasi yang membutuhkan kontrol tinggi. Identifikasi ini juga termasuk meninjau tujuan latihan menggunakan metode bertahap, memastikan bahwa pendekatan ini benar-benar efektif dalam

meningkatkan akurasi secara bertahap sebelum menggabungkannya dalam latihan yang lebih komprehensif.

Terakhir, penelitian ini menilai pengaruh latihan *knockdown shot*, sebuah teknik yang membutuhkan akurasi tinggi, dengan menggunakan kombinasi metode menyeluruh dan bertahap. Hasil dari evaluasi ini akan memberikan wawasan lebih jelas tentang seberapa efektif metode latihan tersebut dalam meningkatkan akurasi pukulan atlet dalam berbagai situasi teknik short iron.

C. Pembatasan Masalah

Agar supaya masalah tidak meluas dan salah penafsiran pada penelitian ini, adapun dibatasi pada: “Analisa Komparison Metode Bertahap dan Menyeluruh Dalam Teknik *Short-Iron* Terhadap Akurasi Pada Atlet Golf Nasional Indonesia.”

D. Perumusan Masalah

Berlandaskan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka masalah yang dirumuskan adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh metode bertahap dalam teknik *short iron* terhadap akurasi atlet golf DKI Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh metode menyeluruh dalam teknik *short iron* terhadap akurasi atlet golf DKI Jakarta?
3. Apakah terdapat perbedaan antara metode bertahap dan metode menyeluruh dalam meningkatkan teknik pukulan *short iron* terhadap akurasi pada atlet golf DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan di bidang olahraga, khususnya dalam teknik short iron pada cabang

olahraga golf, serta menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas metode pelatihan teknik pukulan golf. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan pedoman bagi pelatih golf di DKI Jakarta mengenai efektivitas metode bertahap dalam meningkatkan akurasi pukulan short iron. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat bagi atlet golf untuk memahami pengaruh metode keseluruhan terhadap peningkatan akurasi pukulan short iron. Lebih jauh, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam memilih metode pelatihan yang lebih efektif, baik metode bertahap maupun metode keseluruhan, guna meningkatkan performa atlet dalam teknik pukulan short iron.

