

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh, dimulai dari tubuh bagian atas hingga tubuh bagian bawah. Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohaninya. Banyak jenis olahraga yang bisa dilakukan, mulai dari olahraga rekreasi, olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi. Setiap jenis olahraga memiliki karakteristik dan manfaat yang berbeda-beda, tergantung pada tujuan dan intensitas pelaksanaannya. Selain itu, olahraga juga memiliki peran penting dalam membentuk disiplin, kerjasama tim, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Di era moderen ini, olahraga tidak hanya menjadi sarana menjaga kebugaran, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup sehat dan prestasi yang dapat mengharumkan nama individu maupun institusi di berbagai level kompetisi. Olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan untuk tujuan hiburan, kesenangan, dan pengisi waktu luang. Olahraga jenis ini bersifat fleksibel, tidak menuntut kemampuan teknis yang tinggi,

Ada pula olahraga yang berfokus pada prestasi, yang dilaksanakan secara kompetitif dengan tujuan untuk meraih prestasi tertentu di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Olahraga ini menuntut adanya pembinaan secara sistematis, latihan intensif, serta dukungan fasilitas dan tenaga pelatih profesional. Atlet yang menekuni olahraga prestasi dituntut memiliki kekuatan fisik, keterampilan teknis, strategi permainan, serta ketahanan mental yang tinggi. Oleh karena itu, olahraga

sangat diperlukan dan di Indonesia ini banyak sekali cabang olahraga yang sedang berkembang dan dikenal masyarakat, salah satunya adalah olahraga *Woodball*. Olahraga ini sudah mulai digemari oleh berbagai lapisan masyarakat baik di daerah maupun di kota-kota besar. Olahraga sudah menjadi salah satu kebutuhan hidup bagi manusia untuk mencapai kesehatan jasmani. Kegiatan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan secara menyeluruh agar diketahui, dipelajari dan di praktekan di seluruh lapisan masyarakat, khususnya di lingkungan sekolah dan salah satu cabang olahraga diantaranya adalah *Woodball*.

Olahraga *Woodball* muncul dari ide seorang pengusaha asal Taiwan, Ming Hui Weng yang ingin membahagiakan orang tuanya. Ming-Hui Weng bersama dengan rekannya, Kuang-Chu Young. Tepatnya pada tahun 1990 di China Taipei. Ming-Hui Weng bersama Kuang-Chu Young bersikeras merancang peraturan dan bentuk permainan sesuai dengan karakteristik yang diinginkan. Aturan main yang diinginkan adalah bola tidak boleh melambung terlalu jauh, agar pergerakan bola tidak melambung ataupun liar maka bola harus memiliki bobot yang berat. Material yang cocok untuk itu adalah kayu. Dengan ukuran yang lebih besar dan bobot yang lebih berat dari bola *golf*, bola kayu hanya akan bergulir baik di rumput maupun di pasir. Alat lainnya juga dibuat dari kayu, mulai dari pemukul atau *mallet*, bola, dan juga gawang atau *gate*. Karena semua alatnya dibuat dari kayu, maka tercetuslah nama olahraga tersebut adalah *Woodball*.

Olahraga *woodball* merupakan hasil modifikasi dari cabang olahraga *golf*. Teknik yang dipergunakan dalam olahraga *woodball* hampir sama dengan teknik yang dipergunakan pada permainan *golf*. Istilah yang digunakan pada

permainan *woodball* juga diadopsi dari *golf* seperti, *course*, *fairway*, *par*, *gating-one* (dari: *hole in one*). Perbedaan yang signifikan terletak pada alat pemukul, bola, dan target permainan yang sebagian besar terbuat dari kayu. Alat pemukul bola dalam *woodball* disebut *mallet* dan target permainan bukan berupa *hole* (lubang) melainkan *gate* (gawang)

Woodball merupakan olahraga yang menuntut keterampilan, strategi, akurasi, konsentrasi dan kekuatan daya tahan otot, terutama dari anggota tubuh yang sering digunakan, salah satunya adalah lengan dan tungkai. Kekuatan lengan yang optimal dapat memengaruhi performa pemain dalam melakukan pukulan yang akurat dan mengendalikan bola, yang tentunya berdampak langsung pada hasil akhir permainan. Pemain *woodball* tidak terbatas usia, status sosial, dan jenis kelamin. (Toma & Irawan, 2022) menjelaskan bahwa *wooball* adalah olahraga yang dalam permainannya dilakukan di luar ruangan, dapat dimainkan secara beregu atau tim dan perorangan serta sistem permainannya dengan cara memukul bola berangsur-angsur sampai menerobos masuk ke *gate* (gawang) yang berada pada setiap *fairway* (lintasan) dengan Jumlah pukulan sedikit mungkin.

Woodball dimainkan pada lapangan yang memiliki spesifikasi tertentu, seperti rumput, tanah, dan pasir. Berdasarkan peraturan permainan *woodball*, setiap pemain dalam permainan *woodball* harus menyelesaikan 12 *fairway* atau kelipatannya. Jarak *fairway* dirancang bervariasi dari 30 sampai 130 meter. Sehingga dalam 12 *fairway* atau kelipatannya akan ada *fairway* pendek, hingga *fairway* Panjang

Hal ini mengharuskan pemain memiliki keterampilan dalam hal mengontrol pukulan. Menurut Dewi, P.C.P. (2015:101) keterampilan pukulan dalam permainan

woodball terdiri dari keterampilan dalam melakukan kontrol pukulan pada jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh, *parking*, dan *gating*. Maka pemenang akan ditentukan oleh point pukulan dari nilai yang terkecil. dengan tujuan utama untuk memasukkan bola ke dalam *gate* (lubang) dengan jumlah pukulan yang sesedikit mungkin. Dalam permainan ini, teknik memukul dan kekuatan lengan sangat berpengaruh. Kekuatan lengan yang besar memungkinkan pemain untuk memberikan tenaga yang cukup dan akurat pada saat melakukan pukulan

Kekuatan lengan merupakan salah satu komponen penting dalam banyak cabang olahraga, termasuk *woodball*. Kemampuan lengan yang kuat berkontribusi terhadap kekuatan pukulan dan ketepatan dalam mengarahkan bola. Dalam konteks olahraga, kekuatan fisik bukan hanya berdampak pada kinerja, tetapi juga pada daya tahan dan kemampuan atlet untuk mencegah cedera. Atlet dengan kekuatan lengan yang baik dapat melakukan teknik dengan lebih efisien, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil kompetisi

Beberapa studi telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara kekuatan otot lengan dan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga, seperti bulu tangkis dan tenis. Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, hal ini dikarenakan kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik (Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 2024). Namun, penelitian spesifik mengenai *woodball* masih terbatas, sehingga menjadi penting untuk mengeksplorasi aspek ini lebih dalam. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengukuran kekuatan lengan

melalui alat tes terkendali (*push and pull dynamometer*). Selain itu, performa atlet akan dinilai berdasarkan hasil tes

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat melakukan observasi di Lapangan *minisoccer* Universitas Negeri Jakarta pada atlet *woodball* yang sedang berlatih diikuti oleh beberapa atlet, diketahui bahwa banyak diantaranya melakukan gerakan memukul pukulan jarak jauh 100 meter (*long stroke*) pada saat latihan berlangsung, teknik ini dilakukan karena merupakan teknik dasar (*stroke*) terdapat hal-hal yang berkontribusi agar teknik tersebut dilakukan dengan sempurna yakni seperti kekuatan otot lengan. hal tersebut memiliki andil yang cukup besar terhadap Teknik dasar pukulan jarak jauh (*long stroke*). Ini membuat peneliti tertarik apa ada hubungan dengan gerakan pukulan jarak jauh 100 meter (*long stroke*) tersebut dan dalam penelitian ini peneliti mengambil kekuatan lengan terhadap performa atlet dalam pukulan longjarak 100 meter. Atas dasar itulah, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Hubungan Antara Kekuatan Lengan dengan performa pukulan jarak jauh 100 meter pada atlet *woodball* klub olahraga prestasi universitas Negeri Jakarta".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka diidentifikasi menjadi beberapa masalah seperti dibawah ini :

1. Minimnya pemahaman mendalam mengenai kontribusi kekuatan otot lengan dalam teknik dasar pukulan *long stroke*, terutama pada pukulan jarak 100 meter yang sering dilakukan oleh atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.

2. Belum adanya pemahaman yang jelas mengenai seberapa besar pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melakukan pukulan jarak jauh dalam olahraga *woodball*.
3. Teknik pukulan jarak jauh memerlukan kekuatan otot lengan yang optimal, namun banyak atlet yang belum memiliki kekuatan lengan yang memadai untuk menghasilkan tenaga yang cukup dan akurat pada saat melakukan pukulan.
4. Terbatasnya penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara kekuatan otot lengan dan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga, khususnya *woodball*, sehingga belum ada panduan yang spesifik untuk pengembangan kemampuan atlet.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, dan agar membuat masalah dalam penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan, yaitu “ hubungan anatara kekuatan lengan dengan performa pukulan jarak jauh 100 meter pada atlet *woodball* klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, dirumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah terdapat hubungan antara kekuatan lengan terhadap performa pukulan jarak jauh (*long stroke*) 100 meter pada atlet *woodball* Klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan bagi peneliti, menjadi bahan penemuan persyaratan dalam penyelesaian studi bagi penulis di program studi ilmu keolahragaan dan Kesehatan di Universitas Negeri Jakarta.
2. Menganalisis peran kekuatan lengan dalam keberhasilan atlet *woodball* dalam kompetisi.
3. Penelitian ini dapat memberikan masukan langsung untuk peningkatan performa atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.
4. Temuan penelitian dapat digunakan sebagai dasar pengembangan instrumen evaluasi performa atlet *woodball* yang lebih akurat dan terstandar, khususnya untuk aspek kekuatan dan kemampuan pukulan jarak jauh.

Manfaat terhadap atlet, agar dapat mengetahui dan memahami peran kekuatan lengan bagi performa atlet *Woodball* Universitas Negeri Jakarta.